

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



الرقم التسلسلي: ...../2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

مذكرة مطلة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

بعنوان:

الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل

جائحة كورونا

(دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي - المسيلة)

تحية إشراف الدكتورة

بوقرة عواطف.

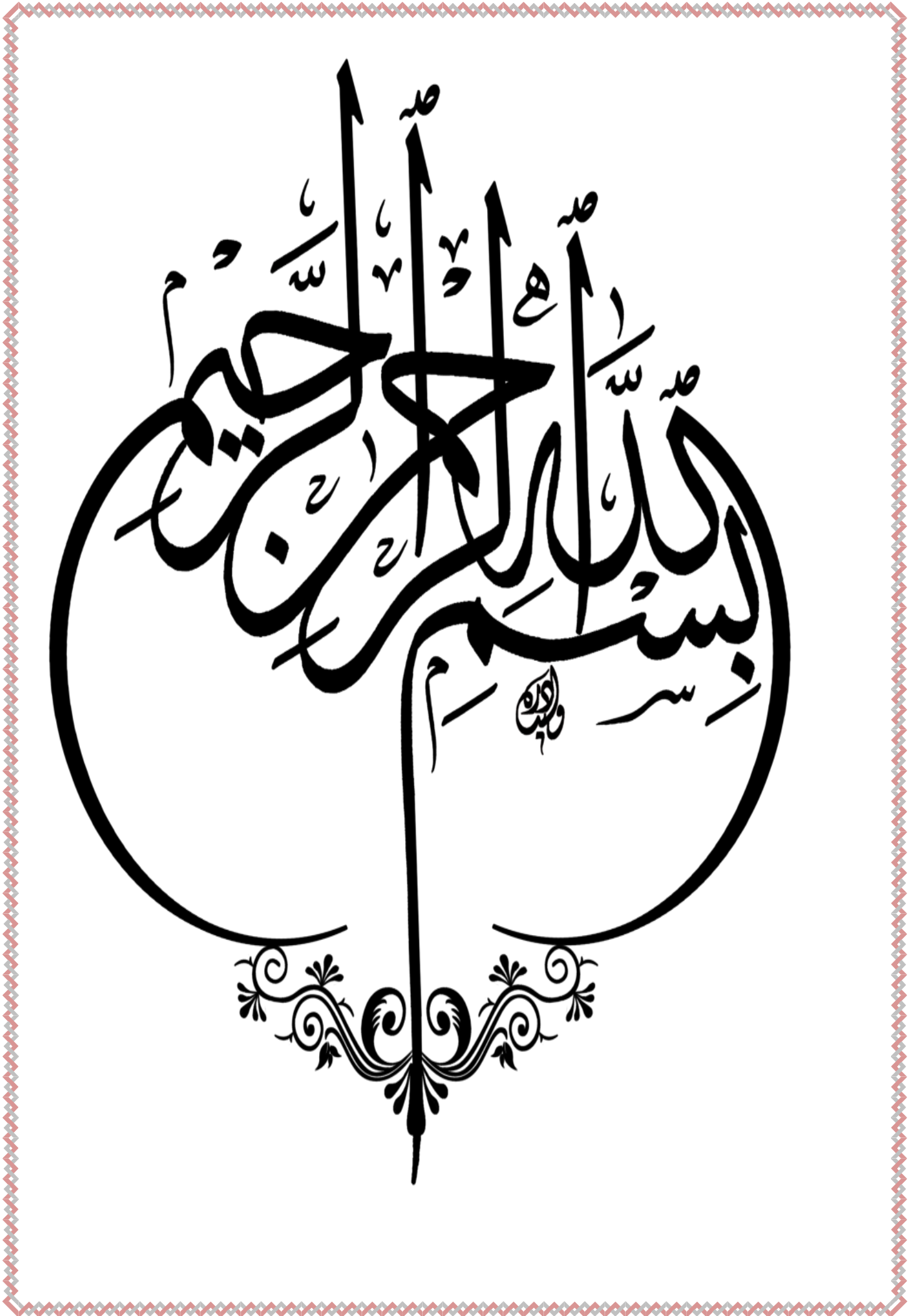

من إعداد الطالب:

❖ جلاب نور الهدي.

❖ ولاك وسيلة.

السنة الجامعية: 2021/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة"

نتقدم بأجمل عبارات الشكر و التقدير والعرفان إلى كل من ساعدنا، سواء من قريب أو من بعيد  
في إنجاز هذا العمل المتواضع .

"وقل ربّي ارحمهما كما ربياني صغيرا" إلى الوالدين العزيزين حفظهما الله .

إلى كل الأهل والأقارب فردا فردا كبيرا وكبيرا لكل من عائلة

## "جغلاب" و "الماضي"

إلى أستاذتنا الماهرة "بوقرة عواطف" التي ساعدتنا على إنجاز هذا العمل من خلال إشرافها  
وتوجيهها لنا حفظها الله ورحمها. إلى كل أستاذتنا الكرام شكرا لكم.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل مرضى القصور الكلوي والطاقم الطبي لمستشفى الزهراوي  
بالمسيلة ونخص بالذكر الأخصائية النفسانية "بن لطرش إيمان".

و في الأخير ندعو الله عز وجل أن تكون ثمرة جهدنا هذه بذرة خير وفائدة على كل من يسعى و  
يجتهد في طلب العلم .

شكرا...

## إحسان

الحمد لله عز وجل الوهاب فاتح الأبواب و مسير الصعاب و الهادي  
إلى الصواب، أحمده و أشكره كثيرا فيا ربى لك الحمد فزدني .

أهدي ثمرة جهوتي هذه إلى من كانوا سببا في وجوتي إلى من أرواحهم  
لا تفارق روحي و دعائهم سر نجاحي الذي يعجز اللسان عن وصف  
جميلهم و فضلهم الكبير علي و الذي قال جل جلاله فيها  
( وخصى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا ) .

الإسراء الآية 23 .

إلى جميع أفراد عائلتي كل واحد باسمه، إلى أستاذتي الكريمة  
ومشرفتي الدكتورة "بوقرة عواطف" و إلى كل من عرفني  
و ساعدني على انجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد

إلى جميع الأصدقاء و الزملاء و الأساتذة الكرم  
والطاقم الطبي وفي الأخير كل الشكر لحالات الدراسة

و الله ولي التوفيق.

جلاجة نور المصطفى

## الإهداء

إلى من سعى وشرقى لأنعم بالراحة والهدوء كان شامخا في جبال دوس  
كان لي سندا في الحياة وعلمي معنى الإرادة ورسم لي درب الحياة  
إلى والذي العزيز أقدم لك ثمرة من ثمرات صبرك

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من غرست في قلبي حب العلم  
وشجعتني إلى من تحت قدميها تنال الجنان والدتي العزيزة أقدم لك  
بعض عطائك فتقبله داعية.

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي إلى إخوتي كل  
واحد باسمه "جمال الدين, منى, نور الهدى, سناء, أيوب"

إلى أجمل نجمة في سمائي ابنة أختي "ولاء الرحمان"

إلى من علموني حرفا من ذهب إلى من صاغوا لي من علمهم  
حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح إلى أساتذتي  
الكرام وأخص بالذكر الدكتورتين "عواطف بوقرة- بن زطة بلدية"

إلى من عشت معهم أحلى السنوات وسرنا سويا ونحن نشق

الطريق معا نحو النجاح والإبداع إلى زملائي كل واحد باسمه-وأخص  
بالذكر زميلتي فتيحة التي كانت لي كينابيع الصبر والتفاؤل وكل الشكر

إلى كل من قدم لي العون من قريب أو بعيد.

ملاك وسيلة

## فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
	شكر وعران .....
	إهداء .....
	فهرس المحتويات .....
	قائمة الأشكال .....
	قائمة الجداول .....
	ملخص الدراسة .....
أ-ب-ج	مقدمة .....
	<b>الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة.</b>
10 - 6	1. إشكالية الدراسة .....
10	2. تساؤلات الدراسة .....
11	3. فرضيات الدراسة .....
11	4. أسباب اختيار الموضوع .....
12	5. أهمية الدراسة .....
12	6. أهداف الدراسة .....
13 - 12	7. حدود الدراسة .....
13	8. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا .....
22 - 14	9. الدراسات السابقة .....
24 - 22	10. التعقيب على الدراسات السابقة .....
	<b>الفصل الأول: الضغوط النفسية.</b>
27	تمهيد .....
30 - 28	1. مفهوم الضغوط النفسية لغة واصطلاحا .....

32 - 30	2. تاريخ مصطلح الضغط النفسي.....
37 - 32	3. نظريات الضغط النفسي.....
40 - 37	4. أنواع الضغوط النفسية.....
41 - 40	5. أسباب الضغوط النفسية.....
44 - 41	6. أعراض الضغوط النفسية.....
45 - 44	7. آثار الضغوط النفسية.....
48 - 45	8. آلية حدوث الضغوط النفسية لـ سيلي.....
49 - 48	9. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية.....
51 - 49	10. مصادر الضغوط النفسية.....
55 - 51	11. علاج الضغط النفسي.....
56	خلاصة الفصل.....
<b>الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة.</b>	
59	تمهيد.....
60	1. الدراسة الاستطلاعية.....
61 - 60	1.1. الهدف من الدراسة الاستطلاع.....
61	2.1. عينة الدراسة الاستطلاعية.....
61	3.1. أدوات الدراسة الاستطلاعية.....
62 - 61	4.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
62	2. الدراسة الأساسية.....
62	1.2. منهج البحث.....
63 - 62	2.2. عينة الدراسة الأساسية.....
65 - 64	3.2. حدود الدراسة الأساسية.....
74 - 65	4.2. أدوات الدراسة الأساسية.....
75 - 74	3. متغيرات الدراسة.....
75	4. إجراءات تطبيق الدراسة.....

76	..... خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.
79	..... تمهيد
97 – 80	1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الأولى .....
113 – 98	2. عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الثانية.....
128 – 114	3. عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الثالثة.....
144 – 129	4. عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الرابعة.....
145	..... التحليل العام للحالات.
147 – 146	..... مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.
149	..... الخاتمة
150	..... الاقتراحات والتوصيات.
	..... قائمة المراجع.
	..... الملاحق

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
47	يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي	(01)
80	يمثل تقديم الحالة الأولى (أ)	(02)
98	يمثل تقديم الحالة الثانية (ب)	(03)
114	يمثل تقديم الحالة الثالثة (ج)	(04)
129	يمثل تقديم الحالة الرابعة (د)	(05)

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
45	جدول يمثل آثار الضغط النفسي	(01)
63	يمثل خصائص عينة البحث	(02)
72	يمثل كيفية تنقيط مقياس الضغط النفسي لـ (Levenstien)	(03)
90-87	يمثل دليلي الملاحظة للحالة (أ)	(04)
94-93	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (أ)	(05)
108-105	يمثل دليلي الملاحظة للحالة (ب)	(06)
111-110	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (ب)	(07)
123-120	يمثل دليلي الملاحظة للحالة (ج)	(08)
126-125	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (ج)	(09)
138-135	يمثل دليلي الملاحظة للحالة (د)	(10)
142-141	يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (د)	(11)

## ❖ ملخص الدراسة:

1. عنوان المذكرة: الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل

جائحة كورونا (دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي-المسييلة).

2. أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى مرضى

القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا ومن بين الأهداف:

- إبراز المعاناة النفسية التي يعاني منها مرضى القصور الكلوي المزمن ومدى تأثير الجانب العضوي على الجانب النفسي.
- الرغبة في الوقوف على الجانب النفسي والكشف عن الحالة النفسية لهؤلاء المرضى ومحاولة التخفيف عنهم.

3. حددت إشكالية الدراسة في التساؤل العام التالي:

ما مستوى الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا؟

وبآتي من خلال هذا التساؤل العام الفرضية التالية:

- يعاني مرضى القصور الكلوي من مستوى عالي من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا.

4. المنهج والأدوات:

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي وتم استخدام الأدوات التالية:

الملاحظة، المقابلة نصف موجهة، دراسة الحالة ومقياس الضغط النفسي لـ"ليفينستاین" (1993).

5. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (04) حالات عيادية مختلفون من حيث الجنس، تتراوح

أعمارهم بين 31 و 46 سنة اختيروا بشكل عشوائي من المصلحة العمومية الإستشفائية الزهراوي بالمسييلة.

## 6. حدود الدراسة: تمثلت في:

الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 20 جانفي و 15 فيفري 2022.  
الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بمصلحة تصفية الدم في المؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

## 7. نتائج الدراسة:

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جائحة كورونا أثرت بشكل كبير وزادت من عبئ المرض وتزايد الضغط النفسي على المرضى ، خاصة مرضى القصور الكلوي مما أثر سلبا على الحياة الشخصية والعلائقية والجسدية وزاد أعباء الحياة ، ومنه يمكن القول بتحقيق الفرضية القائلة: يعاني مرضى القصور الكلوي من ضغوط نفسية عالية في ضل جائحة كورونا.  
وقد نشأ الخوف والقلق والتوتر والإجهاد والتعب الجسدي والفكري مما خلف صدمات نفسية مازالت لآن حتى مع التخلص من الوباء وهذه الضغوط كان للجنس والسن ومدة الإصابة دور كبير في شدة التأثير ووقع الحدث على الحالة.

❖ **Summary of the study:**

1. **The title of the memorandum:** *The psychological pressure of a sample of kidney failure patients under the Corona pandemic (a field study at Al-Zahrawi-M'sila Hospital).*

2. **Study objectives:**

- *Exposing the psychological pressure in patients with kidney failure under the Corona pandemic.*
- *Highlighting the psychological suffering suffered by patients with chronic renal insufficiency and the extent of the effect of the organic side on the psychological side and trying to relieve them.*

3. **General question:**

*What is the level of psychological pressure in patients with kidney failure in light of the Corona's pandemic?*

4. **Study hypothesis:**

- *Patients with renal insufficiency suffer from a high level of psychological pressure in the abundance of Corona's pandemic.*

5. **Study curriculum:** *the clinical approach.*

6. **Study tools:** *observation, semi -directed interview, case study and the psychological pressure scale for Levensteine (1993).*

7. **Study sample:** *(04) cases, between the ages of 31 and 46, were randomly chosen.*

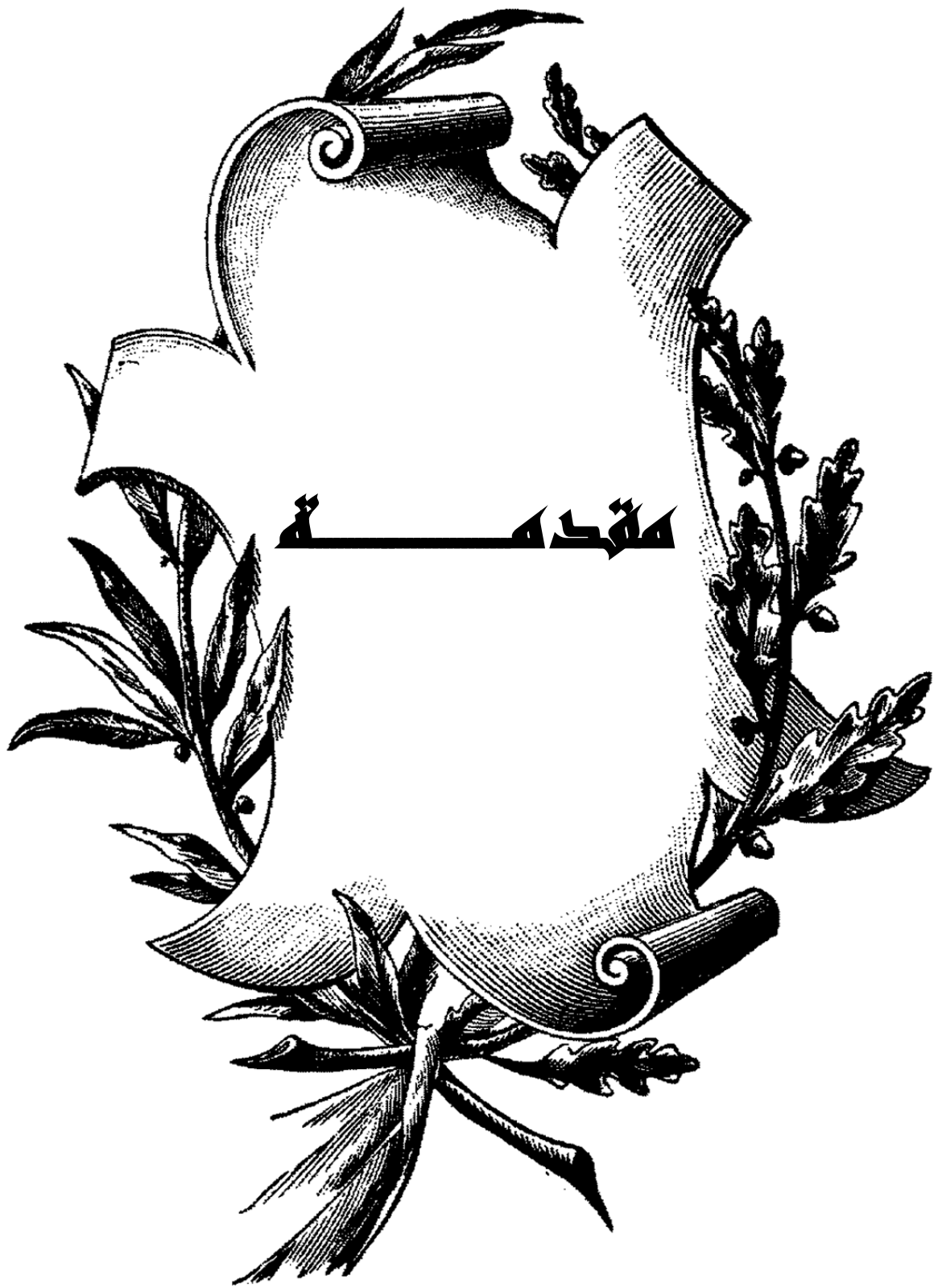
8. **Study limits:** *represented in:*

- **Time limits:** *between January 20 and 15 February 2022.*
- **Spatial limits:** *The Blood Desertion Authority in the Hospital Al -Zahrawi in the course.*

9. **Study results:**

*The study concluded the following results:*

*Patients with renal insufficiency suffer from a high level of pressure under Corona's pandemic.*



## مقدمة

يظهر ضعف الإنسان إذا ضعفت نفسه وهذه الأخيرة تضعف إذا ضعفت أناه،

فالضعف الجسدي مهما كان يرتبط ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية، بمدى قوة "الأنا" أو هشاشتها، وللضغط النفسي الأثر الأكبر في تجسيد هذا الضعف، فهو من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس، ظهر هذا المصطلح في ثلاثينيات القرن العشرين وحضي تدريجيا باهتمام متزايد من قبل العديد من الباحثين، حيث سعت الكثير من الدراسات للكشف عن مختلف أبعاده وجوانب تأثيره في مناحي الحياة النفسية والعضوية والفكرية والاجتماعية والفسولوجية حيث يرى أندرسون "أن الشد الفيزيولوجي والكرب العاطفي وسيطرة الانفعالات كالقلق والخوف والهلع والغضب والكرهية والرفض والاكتئاب والضجر وعدم الكفاءة والشعور بالذنب من الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية".

فالمرض من أشنع ما يواجهه الإنسان خلال حياته خاصة إذا كان مزمنًا ونجد مرضى القصور الكلوي من أكثر الأشخاص الذين يتعرضون للضغط النفسي بحكم الحالة المرضية للجسد والتي تحتم عليهم القيام بالتصفية لثلاث أيام في الأسبوع كحد أدنى وهذا ينهك عزيمتهم خاصة مع ارتباطات الحياة التي حرموا من أكثرها، فالخوف والقلق والإجهاد والتعب صارت من بين معاشاتهم يواجهونها يوميا، لكن الأمر الذي زاد الطين بلة وكبل أياديهم هي جائحة كورونا أو ما يصطلح عليه "كوفيد 19" وهو وباء انتشر في كل بقاع الأرض، عبارة على فيروس خطير يهاجم الجهاز التنفسي مما يسبب ارتفاع درجة الحرارة وسعال وصعوبة في التنفس وهو معدي، ونضرا لخطورته يعد أخطر على المرضى خاصة من يعانون من نقص للمناعة، هذا أدى إلى تزايد الضغط وتأزم الظروف واختلطت مشاعر الخوف مع مشاعر الرهبة مع الإجهاد فأنج قلقت الموت وقلق المستقبل ، الرهاب الاجتماعي الهلع، ضعف الأنا، تدني تقدير الذات، الخوف من الآخر، حتى فقدان الأمل... وغيرها الكثير.

## مقدمة

وفي خضم طرحنا لدراستنا هذه والتي هي بعنوان "الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ضل جائحة كورونا بالمصلحة الإستشفائية الزهراوي-المسيلة- حيث ارتأينا أن نقدمها وفق الطرح التالي:

قسمنا الدراسة إلى قسمين قسم نظري وآخر تطبيقي، وقد احتوت الدراسة على الفصول التالية:

### الفصل التمهيدي: بعنوان الإطار العام للدراسة.

والذي تم التطرق فيه إلى: إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، الدراسات السابقة، التعقيب على الدراسات السابقة، تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا، وكذا حدود الدراسة.

### الفصل الأول: الضغوط النفسية.

والذي تم التطرق في إلى: مفهوم الضغوط النفسية، تاريخ مصطلح الضغط النفسي، نظريات الضغط النفسي، أنواع الضغوط النفسية، أسباب الضغوط النفسية، أعراض الضغوط النفسية، آثار الضغوط النفسية، آلية حدوث الضغوط النفسية ل سيلي، العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، علاج الضغط النفسي.

### الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة.

والذي تم التطرق فيه إلى: الدراسة الاستطلاعية والتي ذكرنا فيها عينة الدراسة وأدواتها ونتائجها، والدراسة الأساسية والتي ذكرنا فيها منهج البحث وعينة الدراسة وحدودها، والأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها.

والذي تم التطرق فيه إلى: عرض حالات الدراسة و مناقشة النتائج و تفسيرها وفق فرضيات الدراسة والدراسات السابقة، ثم استنتاج عام، لتنتهي الدراسة بخاتمة ومجموعة من التوصيات و الاقتراحات في ضوء النتائج المحصل عليها.



الفصل التمهيدي:

الإطار العام

للدراية

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أسباب اختيار الموضوع
5. أهمية الدراسة
6. أهداف الدراسة
7. حدود الدراسة
8. تحديد المفاهيم
9. الدراسات السابقة
10. التعقيب على الدراسات السابقة

## 1. الإشكالية:

في خضم هذه الحياة المعاصرة وبسبب الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية والصحية والضعفات الرقمية في هذا العصر الرقمي الذي نعيش فيه أصبح سماع مفهوم الضغط النفسي أو الضغوطات النفسية من المفاهيم الشائعة جدا والمتكررة كثيرا على مسامعنا.

ولعل العدد الأكبر من البحوث والدراسات عبر السنوات، التي ظهرت فيها العناية بالضعف النفسية، جرى توجيهه إلى تأثير الضغوط النفسية في الصحة الجسمية، وقد أوضحت البحوث أن الضغوط النفسية المزمنة تقلل القدرة على مقاومة الأمراض العضوية، وتزيد تأثيراتها، ويعتمد تأثير الضغوط النفسية على شدتها ومدة استمرارها، التي يمكن أن تؤدي إلى استجابة جسدية معينة معتمدة على نقاط الضعف الجسدية، والمقصود بالحلقة الأضعف هو الجهاز الجسمي (المعدة، الأمعاء، الجهاز التنفسي)، الذي يكون أكثر تأثرا بالضغط من غيره، وتظهر عليه العلامات والأعراض المرضية، وذلك طبقا للاستعداد، وتهيؤ الفرد.. فاستجابة الجسم للضعف النفسية تشمل تغير جميع أنظمة الجسم (جهاز المناعة، الجهاز العصبي، الدماغ) لمواجهة الخطر و المشقة النفسية المدركة. فالضعف النفسية المزمنة أو الشديدة تؤثر على الصحة من خلال تقليل القدرة الدفاعية للجسم على مقاومة الأمراض و الميكروبات، و جعل الفرد عرضة للمرض.

فحسب الدراسات توصل الأطباء إلى وجود علاقة مهمة بين النفس والجسم وأن هناك اضطرابات نفسية تنتج عن الاضطرابات العضوية فحسب قول الطبيب السويدي 'وريتماك' (أثناء عملنا الطبي نبحت ونعالج مريضا وليس مرضا أي إنسان له جوانبه النفسية أو الجسمية حيث أنه رغم جهود الأطباء إلا أننا نلاحظ نوعا من التوتر والفرع عند المرضى خاصة إذا تعلق بإصابة وظيفية مزمنة).

( عبد العزيز، 1999، ص 30 )

هذا ما يشير إلى أن المرض العضوي يصاحبه اضطرابات نفسية فمعظم الدراسات المعاصرة والتي تناولت الضغوط النفسية تكاد تقوم على فكرة مفادها ان الضغط يسبب المرض، وأن ظاهرة تفشي بعض الأمراض في المجتمعات المعاصرة التي تعرف نسبة عالية من الضغوط هو دليل على هذا الترابط، فنسبة الذين يراجعون الأطباء بسبب المعاناة الصحية الناتجة عن الضغط تمثل % 50 من كل المرضى ، كما تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية في تقاريرها السنوية حول الوضع الصحي في العالم أن الاضطرابات الصحية التي لها صلة بالضغط 80% من كل الأمراض - والظروف البيئية السلبية الأخرى تمثل ما بين 50 المعروفة غير أن مختلف تلك النتائج النفسية والسوماتية لا تحدث إلا إذا فشل الفرد في التكيف مع المواقف الحياتية التي يواجهها أو استنفاده لكل طاقات التكيف لديه ، أي أن يكون غير قادر على المعالجة الذهنية للأزمات التي يواجهها والتي تكون نتيجة لوضعية خارجية قد تطول أو تقصر أو لحدث خارجي يهدد التنظيم العقلي للفرد، فالاضطراب السيكوسوماتي يحدث نتيجة خلل في إدراك الفرد ومعالجتها لمختلف عوامل الضغط مما يسبب ضعف المقاومة لديه وعدم قدرتها على التحكم في مصدر الضغط، وعملية الاستمرار في مواجهة المواقف الخطرة ومن بينها المرض المزمن والذي يتوقف على مدى التدعيم أو التعزيز الذي يتلقاه الفرد ، فقد لا يكون المرض بالضرورة المسؤول الوحيد عن تلك النتائج إنما تلعب متغيرات أخرى في ظهورها في دور الفرد حياة.

(ساعد، 2018/2019، ص18)

ويؤكد "دانزي" (Danzi 1998) أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف أحد أعضاء الجسم وعوامل عقلية وانفعال مثل القلق والخوف.

(نايل، أحمد، 2001، ص80)

وكذلك نجد الدراسة التي قام بها " هيبير" (Hepiner 1996) أين تناول مرضى تتراوح أعمارهم بين 95 و 92 سنة وقد أفادت نتائجها أنه ليس هناك من بين أفلاذ هذه العينة من

هو خالي من الأمراض النفسية إلا بنسبة 18 بالمائة أما في باقي الحالات فكانت تشكوا من نوع آخر من معظم الاضطرابات النفسية .

(شيلي تايلور، 2008، ص 08)

ويعتبر المرض كحدث ضاغط وانعكاساته تسبب في حالة الضغط النفسي لدى الفرد.

(مينة، رويحة، 2018، ص 81)

كما نجد "ولتر جملش" Gamelech يعرف الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيا لعدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون استجابتها لها غير موافقة أو غير مناسبة

(الطريزي، 1994، ص 21)

وهناك بعض الأمراض الخطيرة، التي ترتبط بالضغوط النفسية نذكر منها مرضى القصور الكلوي الذين وجدوا أنفسهم مضطرين لمواجهة شبح الموت في كل ثانية تمر من حياتهم.

فالقصور الكلوي المزمن من الأمراض المزمنة التي تعصف بالإنسان والتي تجعله عرضة للكثير من الضغوط النفسية كالقلق والتوتر والتي تؤثر بدورها على حالة الإنسان بشكل عام نتيجة وضعهم الصحي ومعاناتهم المستمرة مع أجهزة التنفية، ولم يقتصر هذا المرض فئة معينة ولكنه شمل جميع الفئات (أطفال ، نساء ، رجال) وجميع الأعمار لان هذا المرض لا يستمر على ناحية واحدة وإنما جميع النواحي (الصحية ، الاجتماعية ، النفسية) ومن بين أعراض النفسية التي يعاني منها المريض كثرة التفكير وانخفاض الروح المعنوية، الانعزال، سرعة الغضب وتعتبر هذه الأعراض ضغوطا نفسية تكتسي المريض المصاب بالقصور الكلوي.

(جكاد، 2014 ، ص 15)

ويتمثل مرض القصور الكلوي في الانخفاض التدريجي لوظائف الكلى أو فقدان التام لها حيث تعتبر الكليتين المرشح الذي يمر من خلاله الدم وتقوم بتخليصه من السموم والفضلات

ومخلفات الأدوية من الجسم وتنظم نسبة السوائل والأملاح في الجسم عن طريق التخلص من السوائل الزائدة عن طريق البول، وعليه فإن عدم استطاعة الكلية على القيام بوظائفها العادية بشكل طبيعي يعني تراكم السموم في الدم وتدهور الكلية خلال سنوات أو عقود لأن مرض الفشل الكلوي يعتبر من الأمراض المزمنة القاتلة بصمت حيث أنه يلزم المريض لفترة طويلة من حياته ما يؤثر على حالته النفسية حيث أنه يصبح معرضاً في كل وقت للموت في حال لم يتم بعملية الغسيل الكلوي، فمن أجل القدرة على استمرار الحياة توصل الباحثون إلى اكتشاف تقنيات متطورة من بينها العلاج بواسطة آلة تقوم بتصفية دورية للدم خارجياً عن طريق الكلية الاصطناعية التي تعوض الكلية الطبيعية في وظيفتها.

(BOUBCHIR, 2004.,A.M. P 13 )

تعتبر هذه العملية كحل مؤقت للحفاظ على حياة المريض ، حيث يشكل هذا العجز وضعياً ضاغطة يعيشها المريض يومياً، بسبب عدد وطول مدة جلسات الغسيل الكلوي، وكذا ضرورة التزام بحمية غذائية شديدة، مما يسبب لهم إحباطات فهو مجبر على هذه الحياة المقيدة بآلة التصفية فهذه الأخيرة تعتبر كإثارة خارجية لا بد من اختراقها للحدود الجلدية والجسدية، لا يستطيع مواجهتها أو مقاومتها إلى جانب ذلك الرفض الموجه نحوها. فيحس المريض أن مجرى حياته قد انكسر كونه لم يتوقع حدوث هذا الحدث المفاجئ، إذ أنه بعد هذه اللحظة المصيرية لن يعود شيئاً كما كان سابقاً، فعليه أن يتحمل خسارة تقع بين حياة ماضية وأخرى حاضرة، فهو في مواجهة مباشرة مع الموت.

(عدنان، 2006 ، ص34)

والجدير بالذكر أن السبب الذي يجعل مرضى القصور الكلوي في حالة ضغط نفسي كبير ورهيب هو ظهور فيروس كورونا " كوفيد 2019" مما اثر سلباً على نفسياتهم وزاد من القلق والخوف لديهم.

كما ينتقل هذا الفيروس عبر الاتصال المباشر عن طريق التنفس الصادر عن شخص المصاب والذي ينشأ عن السعال أو العطس ، أو ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس ، ويمكن

لفيروس كوفيد19 أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات والقضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة وأن تتضمن الأعراض الحمى أو السعال وضيق التنفس. وفي الحالات الشديدة يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس وان يتسبب في الوفاة في حالات اقل، وأعراض كورونا تتشابه مع أعراض الأنفلونزا أو الزكام العادي وهذان الأخيران أكثر انتشارا بكثير ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصاب بمرض كوفيد 19.

(موقع وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات - [covid-19sante.gov.dz](http://covid-19sante.gov.dz))

فتعتبر الوقاية من خطر انتشاره أساسي فلذلك اتخذت معظم الدول التباعد وعدم المصافحة والملامسة وفرض مسافات تباعد وارتداء الكمامات كأمر بديهية لتفادي انتشار فيروس كورونا.

مع ظهور متغيرات على الحياة وتفاقم الجائحة التي مست قطاع الصحة جاءت دراستنا هذه لتسلط الضوء على الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا، وبناء على هذا يمكننا طرح التساؤلات التالية :

## 2. تساؤل الدراسة:

ما مستوى الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا؟

## 3. فرضية الدراسة :

تفترض الدراسة الحالية ما يلي:

يعاني مرضى القصور الكلوي من مستوى عالي من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا.

## 4. أسباب اختيار موضوع الدراسة:

يمكن تلخيص أهم الأسباب التي دفعتنا إلى البحث في موضوع الضغوط النفسية لدى مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا عدة أسباب من بينها:

## أ - أسباب ذاتية :

ذلك يعود لتعاملنا مع هذه الفئة في إطار بحثي سابق , والرغبة الشخصية في معرفة الضغوطات النفسية التي يواجهها مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا وهذا ما دفعا للبحث فيها بشكل مفصل.

## ب - أسباب موضوعية :

▪ معرفة الآثار السلبية للضغوط النفسية التي سببتها جائحة كورونا لمرضى القصور الكلوي.

▪ معرفة مختلف المشاكل أو الاضطرابات التي يعاني منها المريض.

▪ نقص الاهتمام بهؤلاء المرضى من الناحية النفسية.

▪ الرغبة للتقرب من هذه الفئة ومعرفة المزيد عنها باعتبار أن موضوع القصور

الكلوي يدخل ضمن اهتماماتنا.

▪ تسليط الضوء على دور المختص النفسي في ميدان الأمراض المزمنة.

## 5. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على :

▪ الدور الذي تلعبه العوامل النفسية في الصحة الجسمية.

▪ إبراز اثر الضغط النفسي لديهم.

▪ قلة الدراسات والأبحاث العلمية المحلية التي تطرقت لموضوع الضغوط النفسية

لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا.

- العمل على توعية القائمين والعاملين في المصالح الإستشفائية المتخصصة في العلاج الطبي والتمريضي والنفسي في كيفية التعامل مع مرضى القصور الكلوي.
- وتوعية البيئة المحيطة بالمرضى كالزوج والزوجة والعائلة، و الأصدقاء والمعارف والمجتمع بأكمله بمعاونة المرضى بمرض مزمن وخاصة مرضى القصور الكلوي وحاجته للدعم والمساعدة.

### 6. أهداف الدراسة:

- إبراز المعاونة النفسية التي يعاني منها مرضى القصور الكلوي المزمن ومدى تأثير الجانب العضوي على الجانب النفسي.
- الرغبة في الوقوف على الجانب النفسي لهؤلاء المرضى.
- الكشف عن الحالة النفسية لدى مرضى قصور الكلوي.
- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا.

### 7. حدود الدراسة :

- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على فئة من مرضى القصور الكلوي بعدد (4) حالات مختلفين من حيث الجنس، تتراوح أعمارهم بين 25 إلى 80 سنة.
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 20 جانفي و 15 فيفري 2022.
- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة بمصلحة تصفية الدم في المؤسسة الإستشفائية الزهراوي بالمسيلة.

**8. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:****1.8. الضغوط النفسية:**

تعرف الباحثة الضغوط النفسية بأنها تلك المواقف أو الأزمات أو الصعوبات التي تواجه مرضى القصور الكلوي، حيث تشكل خطرا على صحتهم وانخفاض مستوى الأداء و العجز عن ممارسة مهام حياتهم اليومية والشعور بالإنهاك النفسي.

**2.8. القصور الكلوي:**

هو عبارة عن عجز دائم للكليتين عن أداء وظيفتهما في تخليص الدم من الرواسب والسموم، تخلص الدم من المواد السامة من أجل خلق التوازن داخل الجسم.

**3.8. جائحة:**

هو وباء يصيب العالم وينتشر بشكل واسع وسريع بين البشر، ومن أشهر الجوائح الحديثة وباء كورونا (كوفيد19).

**4.8. فيروس كورونا:**

هو فيروس خطير يهاجم الجهاز التنفسي مما يسبب ارتفاع درجة الحرارة وسعال وصعوبة في التنفس وهو فيروس معدي.

## 9. الدراسات السابقة :

أولاً: دراسات سابقة فيما يخص الضغوط النفسية:

## + دراسة (مريم 2008):

بعنوان: مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق هدفت الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات: ( الحالة الاجتماعية، العمر، عدد سنوات الخدمة، القسم أو شعبة العمل)، على عينة مؤلفة من (204) ممرضة ثم اختياريهم بطريقة عشوائية عرضية وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها كالآتي:

1. تبين الدراسة أن ( 78.9 % ) من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط المهنية.

2. وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعية العمل، وبعد العلاقة مع زملاء العمل وذلك لصالح الممرضات العازيات.

3. وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لصالح الممرضات الأصغر سناً.

4. عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة لصالح الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة أقل.

5. عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفق لمتغير القسم أو الشعبة العمل في المستشفى..

### دراسة نرمين غريب (2013):

**بعنوان:** استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السكري، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن مجالات الضغط النفسي التي تواجه مرضى السكري والتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تبعا لنمط وجنس المريض، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق (استبانة للضغوط النفسية- استبانة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن المصابون بالسكري يتعرضون لضغوط متعلقة بالعلاج بالمرتبطة الأولى، ثم الضغوط الجسدية يليه الضغط النفسي ثم المالية ويليه الضغوط الأسرية وأخيرا الضغوط الاجتماعية كما أن مرضى السكري من النمط الأول استراتيجيات المواجهة لديهم كانت سلبية على عكس مرضى السكري من النمط الثاني استراتيجيات المواجهة لديهم كانت ايجابية.

### دراسة ريحاني الزهرة سنة (2019):

**بعنوان:** مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهتها حيث تهدف هذه الدراسة إلى دراسة مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهتها (دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن لدى مرضى داء السكري/ضغط الدم)، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي وتم تطبيق (مقياس مصادر الضغط النفسي لدى المريض المزمن -مقياس أساليب مواجهة الضغوط) وتكونت عينة الدراسة من 64 مريضا مزمن منهم 32 مريض بداء السكري و 32 مريض بضغط الدم، بطريقة قصدية وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- يعاني المريض المزمن من مصادر الضغوط الشخصية، ومصادر ضغوط المرض بمستوى مرتفع.

### ✚ دراسة عمراني سمراء- بشكير صونية (2016/2017):

**بعنوان:** الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن الخاضعين لتصفية الدم الهيمودياليز (دراسة ل 6 حالات) تم اختيارهم بطريقة قصدية محددة اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي للمنظور السلوكي المعرفي، وطبقت مقياس الضغط النفسي (لفنستاين 1993) حيث توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- كشفت الدراسة أن ( 04 ) حالات من مجموعة البحث تعاني من ضغط نفسي مرتفع.
- يعاني المرضى المصابين بالقصور الكلوي المزمن الخاضعين لتصفية الدم من ضغط نفسي مرتفع.

**ثانيا:** دراسات سابقة فيما يخص القصور الكلوي:

### ✚ دراسة زكريا آدم محمد صالح مئني (2013):

**بعنوان:** الصحة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والفشل الكلوي المزمن وبعض المتغيرات ، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية واستبيان لجمع المعلومات وكان حجم عينة الدراسة 50 مريضا مصابا بالفشل الكلوي في مستشفى جياذ لجراحة وأمراض الكلى بالسودان، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أهمية الصحة النفسية في حياة مرضى الفشل الكلوي المزمن، وأهمية الإرشاد والعلاج النفسي في خلق التكيف والتوافق ورفع مستوى الصحة النفسية.

### ✚ دراسة قويدري شهيرة(2015/2014):

**بعنوان:** السياقات الدفاعية لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم "الهيمودياليز" تكونت عينة البحث من أربع حالات تم اختيارهم بطريقة قصدية من كلى

الجنسين وفق معايير السن، طبيعة المرض، تقنية العلاج، وقد تم استخدام المنهج العيادي الإكلينيكي معتمدين في ذلك على الأدوات: المقابلة التمهيديّة واختبار تفهم الموضوع (TAT) وقد تمّ التوصل للنتائج التالية:

- يستخدم مرضى القصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم أو *Hhémodialyse* سياقات دفاعية متنوع.

✚ دراسة أسماء مباركي (2015/2014) :

**العنوان:** "قلق الموت عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن" دراسة إكلينيكية لثلاث حالات بالمؤسسة العمومية الإستشفائية ابن زهر قالمة، المنهج المستخدم هو المنهج العيادي، تكونت العينة من 3 حالات تتراوح أعمارهم ما بين (30 - 45 سنة)، الأدوات المستخدمة في الدراسة : الملاحظة، المقابلة العيادية النصف موجهة و مقياس قلق الموت، مكان الدراسة: المؤسسة العمومية الإستشفائية ابن زهر قالمة ، تكمن أهداف الدراسة فيما يلي: محاولة الكشف عما إذا كانت هما فروق في درجات قلق الموت لدى الراشدين المصابين بالقصور الكلوي المزمن حسب متغيرين (الجنس و درجة الإصابة).

دراسة جانب في شخصية المصاب هو قلق الموت، محاولة التعرف على أهمية التكفل النفسي وقد توصلت الدراسة على نتائج التالية:

- يعاني الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن ارتفاع درجة قلق الموت يوجد فروق في درجة الشعور بقلق الموت لدى الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن حسب متغير الجنس.
- يوجد فروق في درجة الشعور بقلق الموت لدى الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن حسب درجة الإصابة.

- لقد تحققت الفرضية العامة مع كل الحالات أما الفرضية الجزئية الأولى لم تتحقق و الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت مع الحالات الثلاث..

### ✚ دراسة عيشوني برة وبن لزرق ديحة(2015/2016):

**بعنوان: القلق والاكتئاب لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية تصفية الدم "الدياليز" دراسة ميدانية بمستشفى تيجيت مستغانم (مصلحة تصفية الدم).**

تكونت العينة من 6 مرضى 3 ( ذكور و 3 إناث ) وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية عمدية، اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي بتطبيق الأدوات :الملاحظة والمقابلة و مقياس تايلور للقلق الصريح ومقياس بيك للاكتئاب.

وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- توجد فروق في مستوى القلق لدى المرضى المصابون بالقصور الكلوي وفقا لمتغير الجنس.

- توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى المرضى المصابون بالقصور الكلوي وفقا لمتغير الجنس.

- توجد فروق في مستوى القلق لدى المرضى المصابون بالقصور الكلوي وفقا لمتغير مدة التصفية.

- توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى مرضى المصابون بالقصور الكلوي وفقا لمتغير مدة التصفية.

### ✚ دراسة جبران بن مداوي جبران الضلافيع (2016):

**بعنوان: قلق المستقبل و علاقته بالاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي ، حيث هدفت الدراسة**

**إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن، ولتحقيق هدف**

**الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي، وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل-**

مقياس بيك للاكتئاب وتكونت عينة الدراسة من 100 مريض من أصل 300 مريض غسيل كلوي، المترددين على مدينة الملك سعود الطبية حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الدرجة الكلية للاكتئاب والدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى مرضى الفشل الكلوي.

ثالثاً: دراسات سابقة فيما يخص جائحة كورونا:

#### ➡ دراسات أجنبية:

🇺🇸 دراسة كاو وآخرين Cao et al (2020) في الصين، تحت عنوان "التأثير النفسي لجائحة كوفيد 19 - على الطلاب في الصين.

*The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China .*

حاولت هذه الدراسة الوقوف على التأثير النفسي لجائحة كورونا على طلاب الجامعات من كلية الطب في الصين، ولهذا الهدف تمّ إتباع المنهج الوصفي المسحي، حيث اشتملت العيّنة العنقوديّة على (7143) طالباً، وُقِّد معهم حزمة استبيان مقياس اضطراب القلق العام، أظهرت النتائج أنّ 0.9% من المبحوثين يُعانون من قلق شديد و 2.7% من قلق متوسط و 21.3% من قلق خفيف. علاوة على ذلك تبين أنّ وجود أقارب أو معارف مُصابين بكورونا قد شكّل عامل خطر لزيادة قلق الطلاب، كما ارتبط التأخير في الأنشطة الأكاديميّة بشكلٍ إيجابي بأعراض القلق.

❖ دراسة كسيونغ وآخرون Xiong et al في العديد من الدول ( 2020 ) تحت عنوان :  
تأثير جائحة كورونا على الصّحة النفسيّة للسكان.

*Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review*

تم إجراء بحث وثائقي منهجي مبني على PubMed و Embase و Medline و Web of Science، من بداية الوباء حتى 17 مايو، ومقالات لإرشادات PRISMA حيث تم إجراء بحث يدوي على الباحث العلمي من Google، لتحديد الدراسات ذات الصلة، وتم اختيار المقالات بناءً على معايير محددة. وقد كشفت النتائج عن ارتفاع معدلات أعراض القلق من % 6.33 إلى % 50.9 والاكتئاب من % 14.6 إلى % 48.3، واضطراب ما بعد الصدمة من % 7 إلى % 53.8 والضيق النفسي من % 34.43 إلى % 38 وتم الإبلاغ عن الإجهاد من % 8.1 إلى % 81.9 في عموم السكان خلال جائحة كورونا في الصين، اسبانيا، إيطاليا، إيران، الولايات المتحدة الأمريكية، تركيا، نيبال والدانمرك. وبهذا تبين ارتباط جائحة كورونا بمستويات شديدة لأهمية من الضيق النفسي.

➔ دراسات عربية:

🚩 دراسة ريم فواز وحسن حمية 2020 :

**بعنوان: الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا (كوفيد 19) في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية** حاولت هذه الدراسة الوقوف على الفروقات في مستويات الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية كالعمر، والنوع، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والوضع الوظيفي، والمستوى الاقتصادي، والمحافظة، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي المسحي المقارن، وتضمنت العينة (2347) فرداً من مختلف المحافظات اللبنانية، تراوحت أعمارهم بين ( 84 - 13 ) سنة، وقد تم إعداد استمارة خاصة بالبيانات الديمغرافية، وقائمة الأعراض المرضية المعدلة Symptom checklist-90 . حيث أظهرت النتائج أن اللبنانيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية تُعزى للفئة العمرية، والنوع، والوضع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والوضع الوظيفي، والمستوى الاقتصادي.

## + دراسة نهلة صلاح علي 2020:

بعنوان: دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة هدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID\_19 والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة، وقد تكونت عينة البحث من (100) امرأة عاملة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (30-50) عام والذين لا يعانون من أمراض مزمنة، وقد تم استخدام مقياس قياس الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد، ومقياس الاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة.

وقد توصلت نتائج البحث إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد والاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيري (السن - المستوى التعليمي) في حين أشارت النتائج إلى:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية الناتجة من انتشار فيروس كورونا المستجد لدى المرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، كما لم تتضح فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفس جسمية لدى المرأة العاملة تعزى لمتغيرات (السن، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

## + دراسة كريم حفصة، زواق شريفة نجاة (2021):

بعنوان: الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا وإستراتيجية التكيف لدى أساتذة التعليم الثانوي، هدفت هذه الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا ومدى تأثيرها على أداء الأساتذة في كل من ثانوية بن خيرة فاتح وثانوية بلكين الثاني بالإضافة إلى معرفة ما إذا كانت هناك إستراتيجية للمواجهة وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة

من 60 معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الثانوية وقد تم استخدام استبيان للضغوط النفسية، جائحة كورونا إستراتيجية التكيف المعد من طرف الطلبة وتم التأكيد من صدقه بعرضه على مجموعة من المحكمين، و كما تم التأكيد من ثباته ومناسبته بتجريبه على عينة استطلاعية وانبثقت الدراسة على التساؤلات التالية:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الثانوية تعزى إلى متغير الجنس.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية. وجاءت النتائج كالتالي:

• لا يوجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الثانوية تعزى إلى متغير الجنس.

• لا يوجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

### 10. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تيسر عرضه من الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية اتضح أن هذه الدراسة تشترك وتختلف مع الدراسات التي سبقتها في كثير من الجوانب، حيث يظهر من خلال الدراسات السابقة المعروضة، توافق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في المنهج المعتمد هو المنهج العيادي منها دراسة عمران سمراء - بشكير صونية

(2016/2017) بالنسبة للمتغير الأول [الضغوط النفسية] ودراسة كلا من دراسة عيشوني برة

وبن لزررق ديجة (2015/2016) وأسماء مباركي (2015/2014) ودراسة قويدري

شهير (2015/2014) بالنسبة للمتغير الثاني [القصور الكلوي] أما بالنسبة للدراسات التي

استهدفت القصور جائحة كورونا، اعتمدت على المنهج الوصفي المسحي كدراسة الأجنبية

كاو وآخرون (2020) والدراسة العربية ريم فواز حسن ( 2020) اعتمدت المنهج الوصفي المسحي المقارن، كما يظهر هناك تشابه واختلاف في عينات الدراسة حيث تباينت بين مرضى القصور الكلوي وضغط الدم ومرضى السكري وممرضين وممرضات العناية المركزة بالإضافة إلى أساتذة التعليم الثانوي وطلاب الجامعة والمرأة العاملة، أما بالنسبة لهذه الدراسة فقد استهدفت عينة مرضى القصور الكلوي، حيث اختلفت عينات الدراسة باختلاف أهداف كل دراسة، حيث تراوحت عينات الدراسة من 3 حالات إلى 9 حالات، وهناك بعض الدراسات استخدمت فيها عينة بحجم أكثر من مائتين كدراسة ريم فواز وحسن حمية (2020) أما من حيث النتائج فقد اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها.

#### ❖ أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

1. اتفقت الدراسة الحالية مع جل الدراسات السابقة في استعمال نفس المقياس هو مقياس الضغط النفسي .
2. اتفقت في بعض الأهداف خاصة في التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يعانيها مرضى القصور الكلوي كدراسة عمران سمراء - بشكير صونية (2016/2017).
3. أتاحت الدراسات السابقة الفرصة للباحثين في اختيار المنهج الملائم للدراسة.
4. كما استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من المفاهيم والمعلومات النظرية التي تتناولها الدراسة.
5. استفادة من نتائج الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.
6. اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة عمران سمراء - بشكير صونية (2016/2017) في المنهج المستخدم وهو المنهج العيادي.

## ❖ أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

1. اختلفت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية من حيث العينية كما اتفقت مع دراسة عمران سمراء - بشكير صونية ( 2016/2017 ) في المنهج واختلفت معها في حيث العينة والنتائج المتوصل إليها.
  2. لم نستطع الوصول إلى دراسة تناولت الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا.
  3. أدخلت هذه الدراسة متغيرا جديدا لم تتطرق إليه الدراسة السابقة وهو متغير جائحة كورونا.
  4. تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة كونها تتصدى لمشكلة محددة وهي الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا.
  5. تختلف مع بعض الدراسات السابقة فيما يتعلق بطبيعة المشكلة البحثية، والأدوات المستخدمة، وطبيعة أفراد العينة.
  6. أجريت هذه الدراسة في مكان و زمان مختلفين عن مكان و زمان إجراء الدراسات السابقة ، وذلك من خلال الوضع الراهن في ظل جائحة كورونا.
- \* إن هذه الدراسة التي نحن بصدد إجرائها ( الصلابة النفسية وعلاقتها بتقبل المرض لدى عينة من مرضى القصور الكلوي ) ، ما هي إلا امتداد للدراسات السابقة إلا أننا لم نجد دراسة تطرقت إلى موضوع الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا - في علم حدود علمنا وبحثنا- وهو الموضوع الذي انفردت به هذه الدراسة.

الفصل الأول:

الضغوط النفسية



## ❖ تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية لغة واصطلاحا.

2. تاريخ مصطلح الضغط النفسي.

3. نظريات الضغط النفسي.

- النظرية الفسيولوجية.
- النظرية المعرفية السلوكية.
- النظرية الاجتماعية.
- نظرية التحليل النفسي.

4. أنواع الضغوط النفسية.

5. أسباب الضغوط النفسية.

6. أعراض الضغوط النفسية.

- الأعراض الجسدية.
- الأعراض الانفعالية.
- الأعراض السلوكية.

7. آثار الضغوط النفسية.

8. آلية حدوث الضغوط النفسية لـ سيلي.

9. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية.

10. مصادر الضغوط النفسية.

11. علاج الضغط النفسي.

- العلاج المعرفي.
- العلاج السلوكي.
- العلاج الكيميائي.

## ❖ خلاصة.

## ❖ تمهيد

الضغط النفسي هو الإجهاد الناتج عن القوى الخارجية المؤثرة بشكل مباشر على موضوع طبيعي فيغير من شكل وبناء الموضوع وهذا ما يشير إليه المصطلح في ميدان الهندسة و الدراسات الفيزيائية، وقد استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة.

ولقد تعددت التفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس و العلوم الإنسانية عموماً، حيث أن الضغط يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل من الجانب النظري للضغط النفسي.

## 1. مفهوم الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة لم يتفق العلماء على تعريفها بشكل قطعي، فمحاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي يكتنفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا.

## 1.1. لغة:

يشير المعجم "الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه (ضغطا، عصره وزحمه، أي شدّ وضغط).

يرجع سميث "Smith" المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية *Stictus* وهي تعني الصرامة، وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل *Stringer* والذي يعني يشد ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل على الحبس والقيود والظلم أو الحد من الحرية.

## 2.1. اصطلاحا:

لقد وردت في اللغة الإنجليزية ثلاث مصطلحات وقد جاءت الضواغط *Stressor* لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيائية، اجتماعية، نفسية) والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة ضغط *Stress* فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفعل الضواغط أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، فيما يشير مصطلح الانضغاط *Strain* إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد وتعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق النفسي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل أنا خائف، قلق، مكتئب متوتر، مشدود... الخ.

(علي، 2014/2015، ص 29، 30)

وقد عرف مجموع العلماء الضغوط النفسية كالآتي:

- يعرف "لازاروس" الضغط: بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة للاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط
- والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.
- وأشار "سيلي": إلى أن الضغط النفسي: يعتبر استجابة غير محددة للجسم لأي مطلب.
- كما نجد "سبيلبرجر" يعرف الضغط: على أنه يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي.
- ويرى "محمد قاسم عبد الله": الضغط والضغوط النفسية تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان، التكيف، وتغيير نمط سلوكه وشخصيته.
- ويعرف "حسن الداھري" الضغوط النفسية: بأنها تهديدات أو توقع الفرد لأخطار مستقبلية تؤثر على خبراتهم وسلوكهم وعلى استجاباتهم الفيزيولوجية.
- أما "بيك" فيعرف الضغط النفسي: بأنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا وتعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب.
- تعريف "جمعة سيد يوسف": حيث يرى أن الضغط النفسي حالة تحدث عندما يواجه الأشخاص أحداثا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع الأحداث ويشمل الضغط الأحداث البيئية التي يدركها أنها مهددة واستجابات الشخص لها.

وبعد أن تطرقنا إلى كل هذه التعاريف نستخلص أنها كلها تحاول أن تصف وتفسر ظاهرة "الضغط النفسي" والذي يمكن القول عنه بأنه مجموعة العوائق والصعوبات أو الاستجابات الفيزيولوجية التي يعيشها الفرد وتؤدي به إلى استجابة انفعالية تفوق طاقته وتحمله بالإضافة إلى الضيق ولتوتر.

(بشكير، عمراني، 2016/2017، ص ص 14، 13)

## 2. تاريخ مصطلح الضغط النفسي:

في القرن 17 كان مصطلح الضغط تعبيراً عن "حالة الضيق" في بريطانيا من خلال كلمة *détresse* التي لها علاقة مع القهر *apression* والحرمان *privation* والعدوان *adversité* وكل هذه المصطلحات تعيد فكرة الإحساس بالضيق والاختناق والغم، وصعوبة، الحياة والفقدان والخسارة، والعياء والحزن أو المزيد من الألم.

وفي القرن 19 أخذ مصطلح الضغط الاتجاه المعاصر، وبعد الفرنسي "كلود برنار" 1865 من الأوائل الذين أعطوا تفسيراً لآثار الضغط على السلوك إذ يرى أن ردود الأفعال الناتجة عن الضغط تهدف إلى الحفاظ على توازن الجسم، ويرى كذلك أن كل الأنظمة والأنساق الحية باختلافاتهم ليس لهم إلا هدف واحد وهو البقاء على وحدة شروط الحياة في "المجال الداخلي".

وعليه توجد خاصية للكائنات الحية تتمثل في القدرة على إبقاء التوازن الداخلي، والاستقرار في المجال الداخلي هو شرط "الحياة الحرة والمستقلة" في مواجهة محيط متغير. وابتداءً من 1878 بين "كلود برنارد" أنه عندما يكون المجال الداخلي مضطرب تكون القابلية للإصابة بالمرض، فهو إذن يتبنى تصور "لايبوفراط" الذي قال ليست الجراثيم العامل الوحيد المؤدي للمرض، لكن اختلال التوازن الطبيعي يؤدي إلى الهشاشة والضعف.

بعد ذلك جاء "كانون والتر براد فورد" (1871-1945) وهو فيزيولوجي أمريكي وضع مصطلح (*Homeos tasie*) من خلال اللغة الإغريقية التي تعني "حالة مشابهة أو

مماثلة والذي احتوى على مصطلح الضغط من خلال ملاحظاته للحيوانات وتوجهات الجهاز الهضمي والأبعاد أثناء عملية الهضم حيث لاحظ مجموعة من التغيرات عليها وتختفي هذه التغيرات في حالة الخوف، وربط "كانون" ردة الفعل الناتجة عن الانفعالات القوية وعلاقتها بالجسم.

وبالتوازي مع التغيرات الهضمية فلاحظ اختلالات أخرى مثل زيادة ضربات القلب وارتفاع في إفرازات عصارة المعدة.

استعمل في فيزياء المواد الصلبة من خلال قانون "هوك Hooke" الذي يشترط أن قوة خارجية Load تعمل على الجسم، وتؤدي إلى التوتر والشدة على الجسم *Stresse* والذي يستطيع، أن يتحول ويغير صورته "Strain".

إن الشدة المكثفة التي تمارس على إحدى المواد والتي تصبح من خلال هذا الفعل متعبة، وتغير من شكله وتصبح من الصعب أن تعود إلى ما كانت عليه في حالتها الأصلية، ما دامت المادة هي أكثر تغير من قبل ومن خلال هذا الاستعمال للمصطلح في مجال التعدين فهناك تشابه لما يحدث للكائنات الحية وهنا حدثت فكرة أن المواقف الأكثر عدوانية (load) تسبب ضغطاً قوياً يستطيع أن يؤدي إلى أمراض جسدية أو عقلية *strain*. ليأتي بعدها الطبيب المتخصص في أمراض القلب "وليام أوسلر William Osler" الذي بين أن العمل الشاق والمثقل بالمسؤوليات يؤدي إلى الهم الشديد والقلق والاستمرارية فيه يؤدي إلى مشاكل صحية.

وفي بداية القرن العشرين بدأ التعميم باستعمال مصطلح الضغط على كل الأجسام الحية، وهذا على قاعدة من المصطلحات مثل مصطلح *Homeostasis* الذي له علاقة مع الضغط والتكيف وتنتج كل التراكمات المعرفية حول الضغط، ومن الثلاثينات استخدم "ولتر كانون" مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط اضطرارياً في الاتزان البدني ينشأ تحت ظروف معينة كالتعرض للبرد ونقص الأكسجين.

وجاء بعده " هانس سيلبي " Hans Selye الذي تحدث عن الضغط في المجال الطبي والذي حدده على أنه (توترات ضعيفة أو قوية اختبرت بصفة دائمة والتي تنشأ من خلال أحداث غير سارة وبالتالي فهي مجموعة من الانفعالات الفيزيولوجية التي تحدثها حاجة بيئية معينة أو أي عدوان يهدد كيان الفرد أو توازنه.

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المنهجي في تحليل الضغط والعوامل المسببة له خاصة من خلال "لازاروس"، " فولكمان"، " ليفين"، " سكوت"، " بول هن" و" شووب".

(علي، 2015/2014، ص 33، 36)

### 3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية واختلفت بحسب توجهات المفسرين لها وزوايا النظر لمختلف العلماء وقد جاءت كما يلي:

#### 3.1. النظرية الفسيولوجية:

##### • كانون ( Canon):

يعتبر العالم الفيزيولوجي " كانون" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط و عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ففي بحثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي.

وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فإن

أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضويه إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم.

• سيللي (Selye):

بحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً، إذ أنشأ نموذجاً لتفسير الضغوط وأطلق عليه اسم " زملة أعراض التكيف العام" ويقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثير على جوانب مختلفة جسمية ونفسية وكلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع الموقف البيئي و قد قسم "سيللي" مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى 3 مراحل: (مرحلة الإنذار، مرحله المقاومة، مرحلة الإنهاك) واعتبر أن الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة.

3.2. النظرية المعرفية السلوكية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للموقف الضاغط، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد.

• لازاروس (Lazarus):

انصب اهتمام لازاروس على التقييم الذهني و رد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة، وأسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

■ **عملية التقييم الأولي :** في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث إذ قد تدرك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج إيجابية، سلبية أو محايدة وتكون سلبية وسيئة بناء على ما يمكن أن تسببه من أذى (تهديد أو تحدي).

■ **عملية التقييم الثانوي:** تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى، التهديد، التحدي أو غير كافية وتتسأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي وكلما كانت إمكانيات التعامل مع الموقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح.

● **سيلبرجر (Speilberger):**

يعتبر " سيلبرجر " واحدا من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع إذ يري أن الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد نسبية : الضغط، القلق، التعلم وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية في ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط.
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- تحديد مستوى الاستجابة.

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ثم إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى إدراك الفرد له.

• إيليس ( Ellis ):

الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف التي يواجهها وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي قد يكونها حول هذه الظروف والأحداث الضاغطة.

• موراي (Murry):

يعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغط:

- ضغط بيئي : وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
- ضغط ألفا : وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع

3.3. النظرية الاجتماعية:

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم ولاشك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم.

إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها وهم جزء من النسق الاجتماعي عليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تفضي إلى فهم جزئي فقط.

• كارسون (Corson):

يشير إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تغزوا إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية و توتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين.

## • باندورا (Bandora) :

ويشير أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وأن درجه فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط.

## 3.4. نظرية التحليل النفسي:

## • سيغموند فرويد:

يري فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها. فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة والأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم، فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث " الهو، الأنا، الأنا الأعلى " وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية.

إذ أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرهما من ميكانيزمات الدفاع.

## • فالتت (Vaillant):

الذى قام بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية، النضج وفي المقابل عدم النضج، ويرى أن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن الميكانيزمات التوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا، وأن هذه الميكانيزمات تعدل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن ثم ينخفض الضغط الانفعالي وخاصة القلق.

إن هذه النظريات قد ألمت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي وبالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

(دعو، شنوفى، 2012/2013، ص 39، 35)

## 4. أنواع الضغوط النفسية.

للضغوط النفسية عدة أنواع حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط

ونذكر منها ما يلي:

## 1.4 تقسيم الخطيب:

يرى الخطيب أن أنواع الضغط النفسي عدة وهي:

- ضغوط حادة: ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر.
- ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة.
- ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
- ضغوط ما بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها على الفرد بشكل طويل المدى.
- الضغط المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوطات المتراكمة.

#### 2.4 تقسيم سيلى:

أشار إلى وجود أنواع هي:

● **الضغط النفسي السيئ:** يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى أيضا الألم

مثل: فقدان عزيز.

● **الضغط النفسي الجيد:** يكون له تأثير إيجابي كذلك إنه أساسي في الحث على

العمل والإدراك، وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة.

● **الضغط النفسي المنخفض:** يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي

والإثارة.

● **الضغط النفسي الزائد:** وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي

المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف.

#### 3.4 تقسيم موراي:

ميز موراي بين أنواع من الضغط هي:

● **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

● **ضغط ألفا:** يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

إضافة إلى:

● **ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث:** هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن

عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات

بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بالضغط كقلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق

لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة

والتعرض للمرض.

● **ضغط النبذ وعدم الاهتمام:** هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والعقاب.

● **ضغط الخداع والمرأوغة:** هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

● **ضغط السيطرة والمنع:** أي وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على الفرد القيام أو عدم القيام بأعمال قد لا يرغب أو يرغب في القيام بها وسيطرة الآخرين على أدائه واتخاذهم القرارات التي تخصه.

والضغوط تمس جميع جوانب الحياة التي يعيشها الإنسان لذا تتنوع وتعدد وعليه فهي تصنف كما يلي:

● **ضغوط العمل:** ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها، أولى نتائجها على الجانب النفسي تتمثل في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل وربما تصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

● **ضغوط اقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما يزيد من ذلك الضغط الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.

● **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية.

● **الضغوط الأسرية:** تشكل بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطا، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام و إلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري.

- **الضغوط العاطفية:** عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع الشريك يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً تكون نتائجه نفسية مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً إلى أن يجد الحل.
- **الضغوط السياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً كبيراً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الأخيرة من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي مثلاً والصراعات السياسية في المجتمع.
- **ضغط العوامل العقائدية والفكرية:** فحالة التقاطع بين ما لدى الفرد من أفكار ومعتقدات وبين الرغبة أو الحاجة إلى تغييرها إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.
- **ضغوط ثقافية:** تتمثل في الانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

(دعو، شنوفي، 2013/2012، ص 26، 23)

## 5. أسباب الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف مسببات الضغوط النفسية بصفة عامة إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص إلى آخر.

### 1.5 الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دوراً كبيراً في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره وفقاً للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط وكذلك البطالة والتفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية المتاحة والضغط السكاني وقلة الخدمات.

فلضطراب العلاقات الاجتماعية كما يرى مكلاند قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبيها النفسي والعضوي.

### 2.5 الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية الاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

### 3.5 الأسباب الصحية:

إن الزيادة في نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص يكون نتيجة مواجهة مشكلات صحية، فنتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا، للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغط.

### 4.5 الأسباب الكيميائية:

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الفرد بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الفرد متوترا وقلقا.

(علي، 2014/2015، ص 39، 42)

### 6. أعراض الضغوط النفسية.

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها:

### 1.6 الأعراض الجسمية:

تتمثل هذه الأعراض في:

- تغيرات في أنماط النوم.

- التعب.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي. - فقدان الدافع الجنسي.
- تغيرات في الهضم (الغثيان، القيء، الإسهال). - العدوى.
- زيادة إفراز الكلسترول من الكبد. - عسر الهضم.
- آلام الرأس وفي أماكن مختلفة في الجسم. - تتمل اليدين والقدمين.
- الدوار والإغماء والتعرق والارتعاش.

### 2.6 الأعراض النفسية:

إن للضغط النفسي تأثيراً على نفسية الفرد والذي يظهر على شكل:

- القلق. - الاهتمام.
- شعور بخطر أو موت مدهمين. - اكتئاب.
- تباطؤ التفكير. - تسارع في الأفكار.
- شعور بالعجز. - شعور بفقدان الأمل.
- شعور بانعدام القيمة. - شعور بغياب الهدف.
- حزن. - غضب.
- فرط الحساسية. - اندفاعية.

### 3.6 الأعراض السلوكية:

هناك أعراض سلوكية مباشرة وأخرى غير مباشرة:

#### • الأعراض المباشرة:

وهي عبارة عن سلوكيات يقوم بها الفرد المضغوط ومنها:

- الاستثارة: وحدة الطبع، حيث يكون الفرد صعب المزاج وسريع الغضب.
- ارتجالية التصرف: يجعل الفرد سريع التصرف مما قد يعود عليه برد فعل سلبي من الآخرين.

- الحديث أكثر من العادة: بحيث نجد يلجأ الفرد المضغوط إلى الحديث بالموضوع نفسه أو موضوعات متعددة، بشكل يجعل الآخرين يملون لسماعه أو لمرافقته.
- التلعثم في الحديث: ذلك نتيجة للتوتر أو أنه يرتبك أثناء الحديث مع الآخرين فيتلعثم.
- صعوبة الجلوس لفترة طويلة من الزمن: فهو سريع الانتقال من مكان لآخر بسبب الملل الذي يصيبه من المكان نفسه.
- التهجم اللفظي: بحيث نجده من السهل عليه مواجهته للآخرين بالشتائم أو المواجهة الكلامية الغير اللائقة.
- الدخول في نوبات البكاء: في بعض الأحيان تؤدي شدة الانفعال لدى الفرد المضغوط نفسياً إلى نوبات من البكاء، حتى أنه لا يستطيع السيطرة على نفسه
- الأعراض الغير المباشرة:
- من بين الأعراض الغير المباشرة للضغط النفسي نجد الفرد المضغوط يلجأ إلى سلوكيات غير مباشرة من أجل التخفيف من الآلام ومن بينها:
- زيادة التدخين: بحيث يدخن تدخيناً شديداً وأكثر مما كان يفعل سابقاً، أو ربما انه يبدأ التدخين نتيجة للمشكلة الضاغطة التي تواجهه.
- زيادة استهلاك الكحول: حيث يتغير معدل استهلاكه للكحول إلى درجة السكر والإدمان أو أنه يبدأ بتناول الكحول اثر الموقف الضاغطة.
- زيادة استخدام الأدوية الطبية للتخفيف من التوتر: سواء كانت أدوية مسكنة أو منبهة معتقداً أنها تخفف آلامه التي لا يستطيع تحديد مصدرها.
- اللجوء إلى النوم كوسيلة للهروب: إذ نجد الفرد المضغوط يلجأ إلى النوم كوسيلة للهروب من التفكير في المشكلة.

▪ تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية: بحيث نجده دائماً يحس بالآلام ولكن لا يستطيع تحديد ألم واحد وهذا ما يجعله يذهب إلى الطبيب كل مرة ويبحث عن المعالجة الطبية.

(بشكير، عمرانى، 2016/2017، ص ص 23، 25)

## 7. آثار الضغوط النفسية:

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط و تتمثل في :

- نتائج فزيولوجية لزيادة الضغط.
- تأثيرات معرفيه لزيادة الضغوط.
- تأثيرات انفعاليه لزيادة الضغوط.
- تأثيرات سلوكيه عامه لزيادة الضغوط.

وتشير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية أو طبية إلى أن الضغوط النفسية يترتب عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة يمكن حصرها فيما يلي:

التأثيرات الفيزيولوجية	تأثيرات معرفية	تأثيرات انفعالية	تأثيرات سلوكية العامة
- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل: - اضطرابات الدورة الدموية و أمراض القلب.	- عدم القدرة على التركيز. - تقل الاستجابات السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة ومتسرفة	- زيادة التوترات و تقل القدرة على الاسترخاء. - زيادة الإحساس بالمرض.	- زياد مشاكل التخاطب والتواصل والتأتأة. - نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث	- يزداد معدل الخطأ	- حدوث تغيرات في الصفات الشخصية.	- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر بدن سبب واضح.
		- تزايد المشاكل	- إلقاء اللوم على

<p>الأخريين .</p> <p>- ظهور سلوكات شاذة .</p> <p>- حل المشاكل بطريقة سطحية .</p>	<p>الشخصية .</p> <p>- الحساسية والقلق</p> <p>المفرط .</p> <p>- ظهور الشعور بعدم الرضا والاكئاب .</p> <p>- انخفاض تقدير الذات .</p>	<p>إجهاد ونقص في الوزن، وأخيرا انهيار جسمي .</p> <p>- زيادة في إفراز الكولسترول يعطي طاقة للجسم وإذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب .</p> <p>- اضطرابات هضمية بالمعدة .</p> <p>- تفاعلات جلديه حيث يصبح لون الجلد شاحبا .</p> <p>- إفراز الكورتيزون بالدم .</p> <p>- ضيق التنفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى أمراض الحساسية .</p>
--	--	---

جدول رقم (01): آثار الضغط النفسي.

(بشكير، عمرانى، 2016/2017، ص 34، 35)

8. آلية حدوث الضغوط النفسية لـ سيلبي (Selye):

يتعرض الفرد في حياته لضغوط في البيئة التي يعيش فيها فبعد تعرضه للحدث الضاغط تحدث مباشرة حالة إنذار تأتي بعد إدراك الفرد للتهديد الذي وقع له مما يجعله يعيش حالة من الضغط تتطلب بذل مجهود و طاقة كبيرة، هنا يحدث الإجهاد، هذه الحالة تدخل الفرد في عدم التكيف إلا أنه قد يمكن للفرد أن يتكيف مع الوضع الضاغط وذلك بالرجوع إلى الخبرات السابقة ولكن إذا طالت مدة التعرض للضغوط فإن ذلك يؤثر سلبا بظهور الأمراض النفسية والعضوية لدى الأفراد كنتيجة لاستنزاف الجهاز العضوي لمصادره الطاقوية وتظهر بذلك الآلام وتهيئ الأرضية للأمراض.

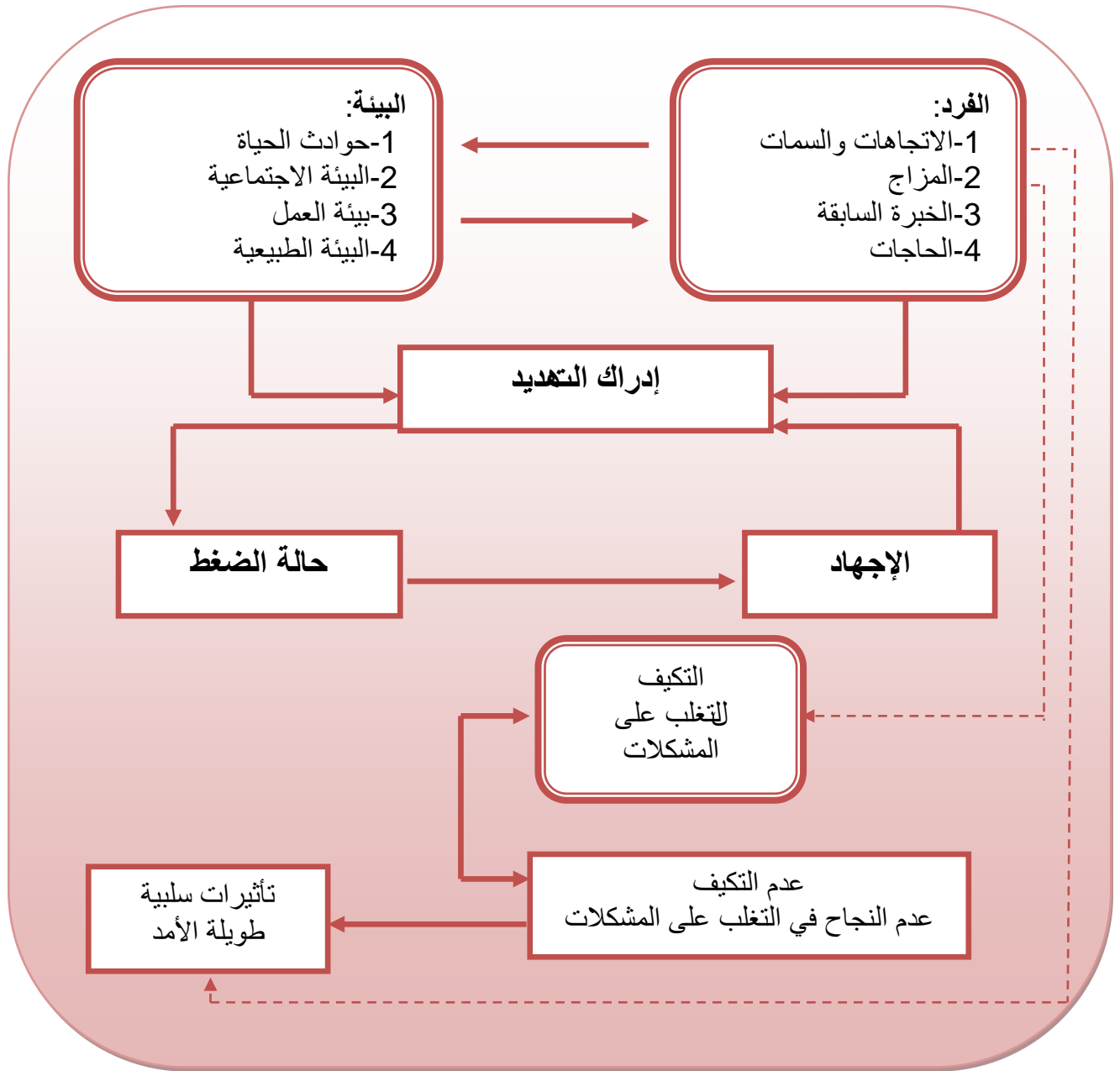
ولتوضيح آلية حدوث الضغط نذكر جملة أعراض التكيف للعالم "سيللي" والتي هي عبارة عن ميكانيزم ينشط لمواجهة أي حدث تهديدي، وهذا لخفض الاضطراب الفيزيولوجي والنفسي ولتحقيق التوازنات العضوية، وتتجسد في 3 مراحل و هي:

**1.8 مرحلة الإنذار :** تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فزيولوجية، هذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم و يتحول بعده الجسم لمواجهة الحدث الضاغط فيستدعي كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الذي يتعرض له ويكون رد الفعل في مثل هذه الوضعيات هو الهروب أو المواجهة.

**2.8 مرحلة المقاومة :** إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط، فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث أو التكيف معه إذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فستستمر المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهدة، ومن ثم تضعف وسائل المقاومة ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية.

**1.8 مرحلة الإنهاك :** تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد.

كما قام كوبر "Cooper" بعمل مخطط يوضح ديناميكية حدوث الضغوط النفسية.



شكل رقم (01): يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي.

بحسب "كوبر" فإن حالة الانضغاط هذه تحدث من خلال ديناميكية فزيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ووجود أعباء تفوق قدرة الفرد، ويبدل الجهاز الفسيولوجي والجهاز النفسي جهودا تكيفيه لتفادي هذا

الإجهاد والمشقة والتغلب عليها، ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر أنه واقع تحت تأثير ضغط ما أي أنه يشعر بالضغط النفسي.

(علي، 2014/2015، ص 48)

### 9. العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

لا تتجلى ظاهرة إلا ونجدها تؤثر وتتأثر بغيرها من الظواهر أو العوامل وهذه الديناميكية مكون أساسي في طبيعة الظاهرة والكشف عن قيمتها العلمية التي تساعد على التحكم والاستفادة بمنافع علمية وعملية في رسم البرامج التطبيقية.

فالضغوط النفسية تتأثر من الناحية الثقافية و الحضارية، بكل من (بنيان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وأساليب التربية، العلاقات والسكن في الريف والحضر وكذا العوامل الاقتصادية...)، فلقد كشفت دراسة **دوهيرونس Dohrownds** أن الضغوط النفسية توجد بدرجة كبيرة لدى الطبقات الدنيا من المجتمع كما أكد **كيسلر Kessler** على ذات النتيجة إلا أن أصحاب هذه الطبقات أكثر تكيفا مع الضغوط.

وقد أكد **موراي Murray** على أن الضغوط التي تكمن في الموضوعات البيئية تفسر قطاعا كبيرا من السلوك ويقول **لازاروس Lazarus** بأنه من المفيد عند دراسة حالة الضغوط معرفة طبيعة الظروف الضاغطة، ويعتبر **ليفين واسكوتش** الضغوط النفسية من الحالات التي يظهر فيها الفرد نشاطا تكيفيا للمتغيرات البيئية والثقافية.

كما أن الضغوط تتأثر بصفة عامة ببناء الفرد الجسمي والنفسي وكفاءة أجهزة الجسم والنظام الغدي، صف إلى ذلك البنية المعرفية للفرد والذكاء، العمليات العقلية وأيضا المزاج والسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي، ميكانيزمات الدفاع التي يمتلكها الفرد، فقد أكد **إيزن وكلارك Isen and Clark** أن ما يكون عليه الفرد من تهيؤ وتوقع هما عمليتان تؤثران في إدراك الفرد وترجعان إلى الحالة المزاجية.

وبرهن ماك-كيلاند *McClelland* على أن المستويات المرتفعة من قوة الدافع تجعل الفرد حاداً في النشاط الفسيولوجي والنفسي في مواجهة الضغط، كما أن أيزنك برهن على أن الأفراد المنبسطين يفضلون مستويات مرتفعة الحدة في المثير الذي يستقبلونه وهذا يوضح أن المنبسطين أكثر احتمالاً للضغط، أما ميلن وسويتز *Mullen and Suisse* فقد أوضح أن خاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي يحدثه الضغط. كما يقوم المرح بالتخفيف من الإحساس بالضغط بحسب دكسون *Dixon* فيما يرى أوكنيل *Oconel* أن المرح يستخدم كطريقة للعلاج النفسي في المواقف الضاغطة فالمرح يخفف من أعراض الاضطرابات النفسية خاصة القلق والاكتئاب التي هي في الأصل نتاج لمختلف الضغوط النفسية.

(علي، 2014/2015، ص 49، 50)

### 10. مصادر الضغط النفسي:

تعددت تصنيفات مصادر الضغوط باختلاف العلماء والباحثين ومما لاشك فيه أن الإنسان عادة ما يتعرف على حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغط النفسي فمصادر الضغط النفسي محيطة بالإنسان من كل جانب، وفيما يلي سوف نتطرق لهذه المصادر:

#### 1.10. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- **ضغوط فيزيقية :** تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير.
- **ضغوط اجتماعية نفسية :** تتمثل في الخلافات الأسرية والطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة أو الحرمان الثقافي وصراع القيم وصراع الأجيال وعدم العدالة في توزيع الدخل العام وضغوط الأحداث المؤلمة مثل فقدان شخص عزيز، هذا إلى جانب الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد ونقص تقدير الذات ونقص الاستحقاق والشعور بالقيمة والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية، إضافة إلى ذلك فإن

الأحداث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط لدى الفرد مثل الترقى في وظيفة، شراء سيارة جديدة، حيث تؤدي هذه الأحداث السارة إلى حدوث تغيير في أسلوب حياة الفرد وتتطلب إعادة التوافق مع البيئة.

• **الضغوط الصحية أو الفسيولوجية:** مثل التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم و مهاجمة الجراثيم له، واختلال النظام الغذائي.

• **ضغوط العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حملة على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.

• **ضغوط أكاديمية:** تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.

• **ضغوط مهنية:** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

• **ضغوط كيميائية:** كإساءة استعمال العقاقير، الكحول، الكافين، النيكوتين.

### 2.10. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

• الطموح البالغ فيه.

• الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض.

• ضعف المقاومة الداخلية.

• الشخصية.

وتتسبب العلاقة الغير المتوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم أو التي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

أما عبد المنعم الحنفي يرى أن هناك ثلاث مصادر للضغط النفسي تتمثل في الإحباط والصراع والضغوط التي سنتطرق إليها فيما يلي:

- **الإحباط**: وهو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يحال بينه وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كما أن الإحباط في حد ذاته ينشأ بدوره من مصادر متعددة مثل عوائق داخلية وعوائق خارجية.
- **الصراع**: وهو حالة من التوتر الداخلي ويحدث عندما يعجز الفرد عن الاختيار بين حاجتين أو هدفين لكل منهما قيمة والصراع متعدد الأشكال.
- **الضغوط**: قد يكون الضغط داخليا مثل الطموحات والمثل العليا التي تحت الفرد على أن يتحمل من أجل تحقيق هدف معين يصبو إلى تحقيقه.

(بشكير، عمرانى، 2016/2017، ص 29، 32)

## 11. علاج الضغط النفسي.

هناك علاجات مختلفة نذكر منها:

### 1.11 العلاج المعرفي:

لا يسبب الحدث الضاغظ القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها فرد من الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضررا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لان تغيير الأفكار الغير منطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن موقف أو الحدث الضاغظ يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

- **إيقاف الأفكار السلبية**: إذ ينبغي تغيير الأفكار أو الاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

• **إدارة الذات:** هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر أو الأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم ويتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أم لا وبعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

• **أحاديث الذات:** تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية فالتفكير الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

• **التخيل أو الشعور البصري:** يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدرّب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

• **حل المشكلات:** يشير حل المشكلات إلى القدرة على إدراك و فهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددّها، ويعتبر التدريب على المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد وتتضمن خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة و وضع الحل النهائي موضع التنفيذ، والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتّه مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة.

## 2.11 العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

- **تمارين التنفس الاسترخائي:** في حالات الضغط النفسي يشتكى الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني، وفي مستوى الصدر والعنق وهذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس بطريقة معينة، يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي، فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة مع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان بالراحة أو الاسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

- **الاسترخاء العضلي والفكري:** فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه وبتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات أو المفاصل بدأً من أصابع القدم، الكاحل، الركبة، الكتفين، فأصابع اليد، ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولاً إبعاد جميع الأفكار عن الذهن، وجعله خيالياً وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشر دقائق تتكرر مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

تتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء، وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز أو الانتباه، و تقوية الذاكرة، أيضاً يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

- **التغذية الراجعة:** تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئه، وبناءً على ذلك قد يستمر الفرد، أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

• **تعديل أسلوب الحياة :** يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابتا تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته، فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فان ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال.

• **التدريب على إدارة الوقت:** يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه و استثماره في كل ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل معها، إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ.

### 3.11 العلاج الكيميائي:

يتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط و بعض الأدوية المهدئة و الفيتامينات مثل "B" و "C" حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل : مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب و من أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

#### • مضادات القلق:

تهدف إلى التقليل من حده القلق و التوتر النفسي لدى الشخص و لها خمس مميزات من ناحية المفعول ، وهذه المميزات هي:

- خاصية مضادة للقلق.
- خاصية منومة.
- خاصية منشطة للنعاس.

▪ خاصية مضادة للارتعاش.

▪ خاصية تحقق استرخاء العضلات.

• المهدئات:

تستعمل كآلية مهدئة للتوتر و الضغط النفسي لدى الأشخاص و من هذه المواد

"Méprobamate" و "Benzo diazipine".

• مضادات الاكتئاب:

تهدف هذه المضادات والأدوية إلى علاج تعكر المزاج و حالات التوتر الشديد و تحسن

القدرة على التفكير وتعالج اضطرابات النوم و من بين هذه المضادات "Praymarel"،

"Athymie"، "Laroscyl"، وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى

الشخص غير أن استعمالها و تناولها لمدة طويلة و بكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة

ارتباط فيزيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من

مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع آثار جانبية.

(دعو، شنوفي، 2012/2013، ص 43، 40)

## خلاصة الفصل

تناولنا في هذا الفصل الضغط النفسي من حيث هو استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وبالتالي تؤثر على الفرد في كل جوانب حياته، فللضغط النفسي نظريات تناولته وحددت له أنواعه وأسبابه وأعراضه وآثاره ومصادره والعوامل المؤثرة فيه. وفي نهاية الفصل عرضنا أهم الطرق والأساليب العلاجية المتبعة في التخفيف من الضغوط النفسية والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغط و تسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية.

الفصل الثاني:

الفصل المنهجي



## ❖ تمهيد

### ❖ الدراسة الاستطلاعية.

1. الهدف من الدراسة

الاستطلاعية.

2. عينة الدراسة الاستطلاعية.

3. أدوات الدراسة

الاستطلاعية.

4. نتائج الدراسة

الاستطلاعية.

### ❖ الدراسة الأساسية.

1. منهج البحث.

2. عينة الدراسة الأساسية.

3. حدود الدراسة الأساسية.

4. أدوات الدراسة الأساسية.

## ❖ خلاصة.

## ❖ تمهيد

إن الهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة في الفصول السابقة، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية، الفرضيات، الهدف والأهمية، الحدود والدراسات السابقة، بالإضافة إلى فصل الضغط النفسي، فإننا في هذا الفصل سنتطرق إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر أهم جوانب البحث العلمي.

## ❖ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث، وذلك لارتباطها المباشر بالميدان، وهي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على المعلومات الأولية حول موضوع البحث، كما تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد متغيرات البحث. (بدوي، 2009، ص 61)

بعد الاتفاق على موضوع الدراسة والذي اخترناه بناء على دراستنا السابقة المتمثلة في مذكرة تخرج ليسانس والتي كانت بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بتقبل المرض لدى عينة من مرضى القصور الكلوي الخاضعين للتصفية" والتي حفزت لدينا الرغبة في دراسة الكثير من المواضيع التي تمس هذه الفئة من المرضى خاصة في ظل جائحة كورونا والتي خلفت الكثير من الضغوط الإضافية أو زيادة الضغوط الكائنة لدى مرضى القصور الكلوي. حيث توجهنا مباشرة إلى الميدان للتأكد من مجموعة البحث وكذا إمكانية إجرائه وأخذ الموافقة المبدئية من طرف المسؤولين في المؤسسة.

وقبل البدء في الدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية يومي 9 و 10 مارس 2022. وقد تمت هذه الدراسة في مصلحة تصفية الدم بمستشفى الزهراوي- ولاية المسيلة.

## 1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى :

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.
- التعرف على مدى فهم العينة المختارة لعبارات المقياس الذي سيعرض عليهم وهو (مقياس الضغط النفسي) والعينة هيا ( مرضى القصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم).
- التعرف على مدى استجابة عينة الدراسة وفهمها لكل عبارات المقياس (الضغط النفسي) وإجراء التعديلات اللازمة لتطبيقه على العينة الأساسية.

• الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الباحث لتفاديها في الدراسة الأساسية. (أبو علام، 2011، ص 95)

### 2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من عدد من الحالات تتراوح أعمارهم بين (23 و 80) سنة ويختلفون من حيث المستوى الدراسي والاجتماعي وخاضعين للعلاج وتصفية الدم بالمصلحة بمستشفى الزهراوي يعانون من القصور الكلوي.

### 3. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

#### • المقابلة التمهيدية:

إن أدوات البحث العلمي هي غاية في الأهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات التي يحتاجها في بحثه كذلك الميدان لغرض التحقق من صحة أو خطأ الفرضية، أي بها يتوصل إلى ما يبحث عنه.

وقمنا بإجراء مقابلة تمهيدية أولاً للتعرف على المرضى وتعريفهم بنا حتى يتسنى لنا رصد بعض الملاحظات من خلال المحادثة الحرة بيننا.

فالمقابلة هي تقنية لا يمكن الاستغناء عنها، لأهميتها في الدراسة سواء التمهيدية أو المقابلة الأساسية، فهي تمكن الباحث من أخذ معلومات أولية من شأنها أن تكشف عن جوانب الشخصية المختلفة وحياة البحوث. (عبد المعطي، 2003، ص 31)

### 4. نتائج الدراسات الاستطلاعية:

• ضبط متغيرات البحث.

• إجراء مقابلة تمهيدية مع مجموعة البحث المختارة من خلال الدراسة

الاستطلاعية والمكونة من أربع حالات وتم اختيارها لكونها تمثل العينة المراد دراستها في الدراسة الأساسية.

• إمكانية تطبيق مقياس الضغط النفسي على مجموعة البحث.

- وضع خطة للبدء في البحث الأساسي.
- شرح بعض المصطلحات الصعبة في المقياس.

### ❖ الدراسة الأساسية:

#### 1. منهج البحث "المنهج العيادي":

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، وقد اعتمدنا عليه لكونه المنهج الملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة من جهة، و لفرادانية الحالات من جهة أخرى، فهو الطريقة المناسبة أو الأنسب بشكل أدق للفهم الشامل للحالة الفردية والحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص، فهو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد.

ويعرف دانيال لاغاش "D. Lagache" المنهج العيادي على أنه: تناول السيرة من منظورها الخاص، كذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولاً بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها.

(دعو، شنوفي، 2013/2012، ص 118)

#### 2. عينة الدراسة الأساسية:

تعرف العينة بأنها فئة تمثل مجتمع البحث ( Population Research ) أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أو جميع الأفراد والأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث.

(دويدري، 2000، ص 305)

وتكونت عينة الدراسة من أربع حالات يعانون من الإصابة بالقصور الكلوي المزمن، تتراوح أعمارهم ما بين ( 31 و 46 ) سنة يختلفون فيما بينهم من حيث المستوى الدراسي والمستوى الثقافي والمستوى المعيشي، يقطنون بولاية المسيلة.

• معايير اختيار عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث وفقا للمعايير التالية :
- أن تكون عينة البحث مصادرة بالقصور الكلوي.
- أن تكون عينة البحث تخضع لعملية تصفية الدم بشكل دوري في المصلحة.
- أن تكون عينة البحث من فئات عمرية مختلفة.
- أن تكون عينة البحث من مناطق مختلفة.

• خصائص عينة البحث:

شملت عينة البحث أربع حالات (04) فيما يلي خصائص العينة كما هي موضحة في

الجدول الموالي:

الحالات	الاسم	الجنس	السن	المستوى المعيشي	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	المهنة	مدة المرض
01	(أ)	أنثى	46	متوسط	ت. ابتدائي	متزوجة	ربة بيت	13 سنة
02	(ب)	ذكر	33	متوسط	ت. متوسط	متزوج	تاجر	4 سنوات
03	(ج)	أنثى	31	متوسط	جامعي	عزباء	ماكثة في البيت	9 سنوات
04	(د)	ذكر	36	متوسط	ثانوي	متزوج	عامل يومي	8 سنوات

جدول رقم (02): يمثل خصائص عينة البحث.

**3. حدود الدراسة:**

حددت الدراسة بمختلف المحددات الموضوعية، البشرية، الزمنية، والمكانية كآتي:

**1.3. الحدود الموضوعية:**

حيث اقتصرت هذه الدراسة على إبراز الضغط النفسي عند مرضى القصور الكلوي المزمن في ظل جائحة كورونا.

**2.3. الحدود البشرية:**

اشتملت الدراسة على أربع (04) حالات عيادية تتراوح أعمارهم ما بين (28 و48) سنة وقد اختيرت العينة بشكل قصدي من المصابين بالقصور الكلوي المزمن الخاضعين لعملية تصفية الدم بآلة التصفية.

**3.3. الحدود الزمنية:**

طبقت هذه الدراسة بداية من: 2022/03/15 إلى غاية: 2022/03/24.

**4.3. الحدود المكانية:**

أجريت هذه الدراسة على أربع مرضى مصابين بالقصور الكلوي المزمن والخاضعين للدياليز وذلك بمصلحة تصفية الدم بالمؤسسة الإستشفائية العمومية الزهراوي - ولاية المسيلة، وتحتوي الوحدة على:

- قاعة الانتظار.
- مكتب الطبيب.
- مكتب رئيس المصلحة.
- غرفة خاصة بالمرضى.
- غرفة خاصة بمواد التصفية.
- غرفة خاصة بدورة المياه.
- قاعة لمرضى القصور الكلوي.

- غرفة العزل لمرضى الكوفيد19.
- أطباء : (3 عامون+2 اختصاصيين).
- ممرضين:19 ممرض.
- عمال:3 عمال.
- مختص نفساني: لا يوجد.
- سن التكفل: أكثر من 5 سنوات.
- عدد الأجهزة : (15 عادية+2 استعجالية).
- **مصلحة تصفية الدم:**

تحتوي على مرضى مقسمين إلى أفواج، كل فوج موزع على 4 دورات، يأتي كل فوج منهم بالتناوب مع الآخر :

- الفوج الأول: الأحد.الثلاثاء. الخميس.
- الفوج الثاني: السبت.الاثنين.الأربعاء.

أي أن المصلحة تحصي حاليا عدد كبير من المرضى يخضعون لجلسات تصفية دورية، تجرى 3 مرات في الأسبوع وكل مرة تدوم 4 ساعات والمريض موصول بجهاز التصفية، ويتم قياس الضغط الدموي في بداية أول عملية تصفية وكذا أخذ وزن المريض قبل كل عملية تصفية لتحديد كمية الماء الواجب نزعها مع إعادة أخذ الوزن في نهاية عملية التصفية.

#### 4. الأدوات الإحصائية:

اختلفت وتعددت أدوات البحث العلمي حيث يستطيع الباحث استخدام أكثر من طريقة لجمع المعلومات والبيانات حول مشكلة الدراسة وللإجابة عن أسئلتها وفحص فرضياتها، ويجب عليه أن يقرر مسبقا الطريقة المناسبة لبحثه، وأن يكون ملما بالأدوات والأساليب المختلفة لجمع المعلومات لأغراض البحث العلمي.

(فاتح، 2014، ص 38)

حيث اعتمدنا في بحثنا هذا على الأدوات التالية:

- المقابلة العيادية.
- الملاحظة العيادية.
- دراسة الحالة.
- مقياس الضغط النفسي.
- الدليل الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات النفسية والعقلية DSM-5.

#### 1.4 المقابلة العيادية:

تعتبر المقابلة العيادية من التقنيات التي لا يمكن الاستغناء عنها عند القيام بأي بحث علمي، وتعرف على أنها "عبارة عن تبادل لفظي بين شخصين أو أكثر، بحيث تقام علاقة ديناميكية حول موضوع ما.

إذ تسمح المقابلة بأن نحصل على إجابات عن جميع الأسئلة التي يطرحها على المبحوث".  
(عبد المعطي، 2003، ص31)

وتنقسم المقابلة العيادية إلى ثلاثة أنواع هي :

المقابلة الموجهة، المقابلة غير الموجهة، والمقابلة النصف موجهة.

(Hervé bénony et chahaoui .khadidja, 1999,p25)

اعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة النصف الموجهة، والتي تعتبر الأكثر ملائمة لموضوع بحثنا.

إن طبيعة البحث الذي نحن بصدد القيام به استوجب علينا اختيار نموذج القابلة نصف الموجهة لأنها أكثر التقنيات استعمالاً من طرف الباحثين في علم النفس الإكلينيكي هذا من جهة، ومن جهة أخرى تخدم موضوع الدراسات مباشرة، حيث أن هذا النوع من المقابلة يترك المفحوص يتكلم بعد طرح السؤال وأما الفاحص فيستمع إليه وتعتبر من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات والبيانات في دراسة الفرد.

### ➤ تعريف المقابلة النصف موجهة:

هي محادثة يقوم بها فرد مع آخر، بهدف حصوله على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي أو للاستعانة بها في عملية التوجيه والتشخيص والعلاج. كما تعرف بأنها تفاعل لفظي بين شخصين أو أكثر في مواقف مواجهة وهناك بيانات ومعلومات لا يمكن الحصول عليها إلا بمقابلة الباحث للمبحوث وجها لوجه.

(عباس وآخرون، 2007، ص25)

كما تتعدد أغراضها فهناك المقابلة الإكلينيكية التي يستخدمها الأخصائي النفسي لغرض الفحص النفسي، التشخيص والعلاج. وهناك المقابلة التي تستخدم كأداة للبحث، والهدف من استعمالها جمع البيانات من فرد أو مجموعة أفراد بقصد دراسة الموضوع أو مشكلة معينة. ويكون ذلك من خلال التبادل اللفظي الذي يحدث بين الباحث والمبحوث.

(معوض، 2003، ص33)

يختلف تصنيف المقابلات حسب نوعية الأسئلة التي تحتوي عليها فهناك:

**المقابلة ذات الأسئلة المفتوحة :** وهي التي يقوم فيها الباحث بطرح الأسئلة غير محددة الإجابة أي تستدعي إجابات مفتوحة.

**المقابلة ذات الأسئلة المغلقة :** وهي تستدعي إجابات، ولا يحق للباحث التغيير أثناء القيام بها.

(غرابية وآخرون، 2003، ص62)

ويكون للفاحص دليل مرن من الأسئلة، إذ يمكنه إضافة أسئلة أخرى أثناء القيام بالمقابلة إذا كان الأمر يستدعي ذلك، وفي هذا النوع من المقابلة تكون حرية الباحث والأفراد أما العينة فمقيدة نوعا ما، وليس هناك تعليمة معينة للانطلاق بها.

(collette .ch, p 119,120)

وقد اعتمدنا في بحثنا الحالي على المقابلة العيادية النصف الموجهة، من أجل إقامة علاقة علاجية أو علاقة ثقة مع العملاء لأن عمل المختص النفسي لا يتم فقط على تطبيق

الاختيارات بل يتعدى ذلك ليصل إلى إعادة ثقة المفحوص في نفسه، و تغيير نظرتة السلبية لذاته و إلى الحياة، بالإضافة إلى أنها مكنتنا من فهم التغيرات النفسية الأخرى، و الإطلاع على مدى انفعالهم وتأثرهم بالمعلومات، كما مكنتنا من كشف صدقهم في الإجابة وكان ذلك من خلال تقديم أسئلة أخرى مدعمة للأسئلة التي كانت الإجابة عليها مشكوك فيها، أو إعادة طرحها بعد مرور بعض الوقت.

#### ❖ دليل المقابلة:

عند قيامنا بمقابلة عيادية أدرجنا فيها تقنية الملاحظة المباشرة خلال مقابلة العملاء على أساس أن المنهج العيادي يعتمد على الملاحظة، ولقد قمنا بصياغة دليل المقابلة الذي من خلاله تمكنا من التقرب إلى العملاء للحصول على المعلومات المرغوب فيها وهو يحتوي على:

#### الجزء الأول:

ويشتمل على محور واحد وهو خاص بالمعلومات والبيانات الشخصية وهـ ي: الاسم، السن، الجنس، الحالة المدنية، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، عدد الإخوة وترتيبه بينهم، مدة الإصابة، المهنة إن وجدت.

#### الجزء الثاني :

وهذا الجزء يخص الجانب الصحي أي يتضمن تاريخ ظهور المرض، والمدة التي بدأ فيها بالشعور بالأعراض، السؤال عن الوالدين والإخوة والأبناء والأمراض الوراثية، الاضطرابات في الأسرة.

#### الجزء الثالث:

يحتوي الجزء الثالث على الحالة النفسية والضغط بشكل عام في ضل جائحة كورونا ومجموع الأعراض ومؤشرات الضغط النفسي التي يعاني منها المريض.

الجزء الرابع:

في هذا الجزء تطرقنا للحياة العلائقية والتي تشمل تعاملات الأشخاص مع المريض وتفاعلاتهم معه، العلاقات والمشاكل التي واجهها في ضل جائحة كورونا.

الجزء الخامس:

تناولنا الحالة الإستشفائية من حيث تقبل المريض لآلة الدياليز فعملية التصفية إلى تفاعلاته مع المرضى والطاقم الطبي والاختلاف الذي حدث في ضل جائحة كورونا.

2.4 الملاحظة:

وهي توجيه الحواس والانتباه إلى ظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر رغبة في الكشف عن صفاتها أو خصائصها بهدف الوصول إلى معرفة جديدة عن تلك الظاهرة أو الظواهر. (بوحوش، 2007، ص81)

والملاحظة متعددة الأنواع فمنها المباشرة وغير المباشرة و الملاحظة البسيطة وكذا المنتظمة.

وقد اعتمدنا في بحثنا على الملاحظة غير المباشرة لملاحظة سلوك الحالات أثناء المقابلة وتطبيق المقياس وما يطرأ عليهم من تغيرات وإيماءات والتي شملت:

• التغيرات التي تطرأ على الحالات من إيماءات و تعبير وجهه أثناء إجراء المقابلة وتطبيق المقياس.

• الانفعالات و ما يقوم به المريض من حركات أثناء الحديث عن موضوع الضغط النفسي في ضل الجائحة.

• طريقة الكلام والإجابة عن الأسئلة الخاصة بموضوع الدراسة.

• ظهور مجموع المؤشرات الدالة على الضغط النفسي أثناء حديث الحالة خاصة

عند الاستجابة لأسئلة المقابلة والمقياس خاصة الإيماءات الدالة على المقاومة النفسية.

• التغيرات التي تطرأ أثناء تطبيق المقياس.

## 3.4 دراسة الحالة:

إن دراسة الحالة أداة قيمة تكشف لنا عن وقائع حياة الفرد (موضوع الدراسة) منذ ميلاده حتى مشكلته الراهنة، وهذه خطوة أساسية لجمع معلومات تاريخية عن المريض ومشكلته، وللوصول إلى حكم معين يقوم السيكولوجي بتجميع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الفرد.

أما مصادر المعلومات فهي تأتي مباشرة نتيجة المقابلة مع المريض، ومناقشته عن تصوره لطبيعة مشكلاته ولطبيعة الظروف التي يعيش فيها، عن مشاعره، اتجاهاته، رغباته، إيجابياته وأهدافه، وهذه المعلومات تكشف لنا عن حياة المريض ومواقفه كما يفهمها هو ويعيشها بنفسه، ويمكن الحصول على المعلومات أيضا من مصادر أخرى مثل الأهل والأقارب والأصحاب والمدرسين، والأطباء... .

وقد نحصل أيضا على المعلومات بإجراء الاختبارات النفسية عن طريق تحليل نتائجها لتحديد قدرات الفرد وتقييم سلوكه الشخصي. كما أن التاريخ التطوري للفرد يكشف لنا عن تطور سلوكه واتجاهاته الحالية نتيجة لخبراته الماضية الطفولية.

فهي تعطينا فهما شاملا عن الفرد والعلاقات، ماضيه وحاضره في بيئته الاجتماعية.

(عباس، 1997، ص ص 18، 19)

وتعرف بأنها "طريقة إجرائية تحليلية لدراسة الظاهرة من خلال التحليل المعمق للإحاطة بحالة معينة ودراستها دراسة شاملة.

(الرينونة، 2015، ص 38)

تهدف دراسة الحالة إلى فهم أفضل للمريض ومشكلاته، وطبيعتها، وأسبابها، والتخطيط للخدمات العلاجية، وتعطى دراسة الحالة إطارا معياريا منظما للبيانات والمعلومات العامة، والشخصية، والجسمية، والعقلية، والانفعالية....

(سرى، 2000، ص 78)

## 4.4 مقياس الضغط النفسي "لفنستين":

## • وصف الاختبار:

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث "لفنستين" و آخرون ( Levenstein et al ) سنة (1993) بهدف قياس الضغط النفسي، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

▪ البنود المباشرة: تمثل 22 عبارة وتتمثل في العبارات رقم: (2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30).

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشر الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

▪ البنود غير مباشرة: تشمل 08 عبارة والمتمثلة في العبارات رقم: (1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29)

وتدل على وجود مؤشر الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

## • كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمات في :

## تعليمات المقياس:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين خلال فترة جائحة كورونا أجب بسرعة وبشكل فطري دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

هناك أربع اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وهي بالترتيب:

▪ تقريبا أبداً.

▪ أحيانا.

▪ كثيرا.

▪ عادة.

• كيفية تصحيح المقياس:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات المقياس يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط ، و هذه الدرجات

تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة)، أما البنود غير المباشرة فتتقط من 4 إلى 1 من اليسار (تقريبا أبدا) إلى اليمين (عادة)، بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

والجدول الموالي يوضح ذلك:

بنود غير مباشرة	بنود مباشرة	البنود	العبارات
4 نقاط	نقطة	تقريبا أبدا	
3 نقاط	نقطتان	أحيانا	
نقطتان	3 نقاط	كثيرا	
نقطة	4 نقاط	عادة	

جدول رقم (03) : يمثل كيفية تنقيط مقياس الضغط النفسي لـ (Levenstien).

• الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود المباشرة أو غير المباشرة ، و يستنتج مؤشر الضغط في هذا المقياس وفق المعادلة التالية:

## الدرجة الخام - 30

مؤشر الضغط النفسي =  $X = \frac{\text{الدرجة الخام}}{90}$

90

حيث يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في المقياس من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط النفسي من الصفر (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى الواحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

• الخصائص السيكومترية للمقياس:

▪ الصدق:

حسب دراسة " ليفيستاين ( Levenstein ) " التي قام بها / للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة مقياس الضغط النفسي مع مقياس آخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا قويا لهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر بـ 0.75 مع مقياس إدراك الضغط " كوهن (Cohen)" يقدر بـ 0.73 ، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

▪ الثبات:

قام "ليفستاين" بقياس التوافق الداخلي باستعمال معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ 0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة التطبيق للمقياس بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0.80، يشير "ليفستاين" وآخرون سنة ( 1993 ) بأن هذا المقياس يعتبر أداة ثمينة و إضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية و يمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا.

(دعو، شنوفي، 2013/2012، صص 112، 114)

## 5.4 متغيرات الدراسة:

• المتغير المستقل: جائحة كورونا.

▪ طبيعته: متغير اسمي ويعتبر أدنى مستويات القياس الأربعة وهو ليس كمي بل مجرد لتصنيف الأشياء مثل: (ذكور- إناث، موجود - غير موجود) فهو أسلوب يستخدم دون أرقام، ويعتمد العبارات لوصفه ولا يمكن ترتيبه ولا يستخدم العمليات الحسابية في هذا النوع، ولا تحديد لكمية أو نسبة لذلك يعبر عنه بأبسط مستويات القياس.

(بوحوش عمار، 2019، ص 118)

• المتغيرات التابعة:

المتغير التابع: الضغط النفسي.

▪ طبيعته: متغير كمي وهو من المتغيرات التي تأخذ قيم عددية - أي أرقام - وبهذه الطريقة فإنها تختلف عن المتغيرات الكيفية، ويمكننا أن نتعرف على نوعين من المتغيرات الكمية.

(بدوي، 1977، ص 277)

## ❖ إجراءات تطبيق الدراسة:

تم إتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

1. القيام بحصر مجتمع الدراسة و المتمثل في مرضى القصور الكلوي بمستشفى الزهراوي- ولاية المسيلة-.
2. إجراء المقابلات مع كل حالة.
3. رصد الملاحظات على كل حالة.
4. ثم تطبيق الاختبارات النفسية.
5. ثم تشخيص الحالات.
6. ثم اقتراح العلاجات المناسبة للحالات.

## خلاصة الفصل

لقد تم عرض أهم العناصر المتبعة في هذا الفصل ألا وهو البحث الميداني، حيث تم توضيح الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها والدراسة الأساسية التي تضمنت المنهج المتبع والحدود الزمانية والمكانية للدراسة وكذا العينة وخصائصها، وأهم أدوات جمع البيانات المستخدمة بما فيها المقابلة النصف موجهة، الملاحظة، دراسة الحالة، ومقياس الضغوط النفسية.

الفصل الثالث:

عرض ومناقشة نتائج  
الدراسة



## ❖ تمهيد

- عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الأولى.
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الثانية.
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الثالثة.
- عرض ومناقشة نتائج الدراسة للحالة الرابعة.
- التحليل العام للحالات.
- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.
- ❖ خلاصة الفصل.
- ❖ خاتمة.
- ❖ خلاصة.

## ❖ تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية أهم عناصر البحث العلمي، وهذا الفصل أكثر الفصول خصوصية عن باقي الفصول ففيه سنتطرق طرح حالات الدراسة وتحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها للخروج بنتائج تخدم البحث العلمي وتدعم تطوره.

الحالة الأولى:

تقديم الحالة الأولى

الاسم: "أ".	الجنس: أنثى.
تاريخ الميلاد: 1976.	السن: 46 سنة.
الحالة العائلية: متزوجة.	المهنة: مأكثة في البيت .
السوابق المرضية: لا توجد	تاريخ المرض: 2011
الحالة الاقتصادية: متوسطة.	مكان الإقامة: المسيلة.
المستوى التعليمي: ثانية ابتدائي.	
السوابق الوراثية: توجد(خال أب الحالة "ب" مصاب بالفشل الكلوي)	
عدد الإخوة : 8	الرتبة : 03
عدد الأولاد: 05	إناث: 02
	ذكور: 03
ملاحظات عامة : حنونة، خجولة، متفهمة، مهذبة، كتومة، ذات جسم معتدل، تواصلها البصري جيد، وذاكرتها قوية.	

شكل رقم(02): يمثل تقديم الحالة الأولى (أ).

## ❖ فحص الحالة "أ":

الحالة "أ" ذات الـ 46 ربيعا تقطن بالمسييلة متزوجة وأم لـ 5 أولاد بنتان و 3 ذكور، تعاني من فشل كلوي وتخضع لتصفية الدم في مستشفى الزهراوي بالمسييلة وذلك أيام الأحد والاثنين والثلاثاء من كل أسبوع، تمتاز بحنيتها ورقتها وسلاسة تعاملها مع الآخر كتومة ولا تتدخل في شؤون الغير هادئة طوال الوقت، مستواها الدراسي ثانية ابتدائي، تعيش مع زوجها البالغ من العمر 54 سنة ولها 27 سنة زواج، لها بنتان بنت كبرى وبنت صغرى أما الذكور فالأكبر هو الثاني وبعده هناك توأمان، من عائلة ميسورة الحال أو متوسطة الدخل.

أصيبت بالفشل الكلوي منذ 13 سنة والذي كان فجأة دون سابق إنذار حيث عانت من أعراض فقدان الشهية، الدوخة، فقر الدم، التعب الشديد، الرغبة في النوم،... وغيرها وكل هذه الأعراض دامت حوالي الشهرين، أخذت للطبيب وباشروا بالفحوصات حتى تم تشخيص الفشل الكلوي وأنها يجب أن تخضع للتصفية لكنها رفضت التصفية تماما ولم تقنع حتى حدث أن سقطت مرمية على الأرض وانعقد لسانها هنا أعادت التحاليل والتصوير بالأشعة فقبل لها أن كلتا الكليتين قد توقفتا عن العمل وقد تم إقناعها بالضغط عليها كي تصفي ولو لمرة لأن الميكروبات في الدم قد ارتفعت بشكل كبير حتى 5 غرامات بالإضافة إلى تفاقم الأعراض وأصبحت تعاني من هلاوس وأوهام، توقفت عن الأكل وقد تم إدخالها للمستشفى لـ 15 يوما، ودامت على نفس الحال حتى مرور 5 أو 6 أشهر حتى بدأت تتقبل فكرة التصفية وتتقبل مرضها شيئا فشيئا.

يعاني خال أبيها أيضا من الفشل الكلوي أما باقي العائلة فلا توجد أمراض مزمنة، بالإضافة إلى قلقها الدائم في المحيط العائلي الذي كانت تعيش فيه سواء مع عائلتها أو عائلة زوجها حيث تقول عانينا أنا وإخوتي من قسوة أبي وتسلطه حيث يريد منا أن نعمل فقط حتى الدراسة حرمانا منها، بالإضافة للانقسام العائلي بين أبي وأمي وإخوتي وكذلك الانقسام فيما

بيننا، وما لبثت أن تأقلمت مع عائلتي ومشاكلها حتى وجدت عائلة زوجي بمشاكلها ومشاحناتها بالإضافة للضييق في المنزل، وهو الأمر الذي جعلها تعاني دائما من التوتر والإنهاك والاكنتاب، بالإضافة لقساوة الأب (زوجها) على أبنائهما وهو ما زاد الطين بله وجعلها تحمل مالا طاقة لها به مما أثر على حالتها الجسدية وأنهك أعضائها الداخلية.

### ❖ عرض المقابلة النصف موجهة للحالة الأولى:

#### • دليل المقابلة النصف موجهة

#### ➤ المحور الأول: البيانات الشخصية:

- الاسم: "أ".
- السن: 46.
- الجنس: أنثى.
- الحالة المدنية: متزوجة   مطلقة  أرملة  عزباء
- المستوى التعليمي: ابتدائي   متوسط  ثانوي  جامعي  أمي
- المستوى الاقتصادي: منخفض  متوسط  مرتفع
- عدد الإخوة  8  الترتيب  3
- مدة الإصابة: 13 سنة.
- المهنة: ربة بيت.

#### ➤ المحور الثاني: تاريخ الحالة المرضية

- متى اكتشفت أنك مصاب بهذا المرض؟ وكيف؟
- منذ 2009، وذلك صدفة بعد حدوث أعراض كالدوخة، فقر الدم، النوم لساعات طويلة، حتى أصبحت أفقد الوعي وينعقد لساني وذلك بعد شهرين من الأعراض حينها تم تشخيص إصابتي.

- كيف كانت حالتك قبل أن تمرض؟
    - كانت عادية جدا عايشتها بالشئ الي عطاني ربي.
  - كيف تلقيت الخبر وكيف كانت استجابتك؟
    - كان كالساعة، ماتقبلتش فكرة انو خلاصو كلاويا حسبو ماقبلتش التصفية.
  - هل سبق وان أصبت بمرض عضوي ما؟
    - لا.
  - هل أصيب أحد أفراد أسرتك بهذا المرض؟
    - نعم خال أبي مصاب.
  - لماذا في رأيك يتأخر معظم المرضى في انتباههم لهذا المرض ؟
    - لأن الأعراض ماتدلش عليه كامل نفلشو كامل تجينا الدوخة والسطر وفقدان الشهية عليها مايبانش.
  - هل والديك على قيد الحياة؟ وكيف هي حالتها الصحية؟
    - نعم ربي يحفظهم، صحتهم مليحة مع الكبر برك.
  - هل لديك إخوة ؟ عددهم؟ جنسهم؟ ترتيبك بينهم؟
    - نعم ، عددهم 8 ، 3 ذكور و5 إناث، ترتيبها هي 3.
  - وكيف هي حالتهم الصحية؟
    - جيدة.
  - هل لديك أولاد؟ عددهم؟ جنسهم؟
    - نعم ، عددهم 5 ذكور وبناتان.
- المحور الثالث :الحالة النفسية
- ما هي الأشياء التي تفكر فيها كثيرا في فترة جائحة كورونا؟
    - العدوى لكن قليلا ماتوسوستش بزاف.

- ما هي الأشياء التي تقلقك لما تأتي للقيام بعملية تصفية الدم في فترة الكورونا؟
  - الكمامة (مع ضحكة) إيه صح تقلق الكمامة تضيق الروح.
- هل تحس بتزايد الضغط عليك في هذه الفترة؟
  - نعم، خاصة عندما أصبت بالكورونا وأصيب الكثير منا.
- هل تتأبك مشاعر القلق والتوتر؟
  - نعم.
- هل تشعر بالضيق وتميل للوحدة والانعزال؟
  - نعم نحس بالضيق ونحب نقعد وحدي بصح مانعزلش روجي على الي معايا.
- هل تعاني من الإرهاق والإجهاد بشكل مختلف عن السابق؟
  - نعم ، هي الإرهاق والتعب دايمًا كايين ولكن زاد في وقت الكورونا.
- هل حدث تغير في شهيتك للأكل؟
  - نعم لكن أثناء إصابتي بالكورونا قطعت المأكلة خلاص.
- هل تعاني من الأرق وصعوبة في النوم؟
  - قبل لا لكن الآن إيه.
- هل سبق وان زرت أخصائي نفسي؟ ولماذا؟
  - لا. مازرتش ولكن في فترة إصابتي وماتقبلتش المرض كانت تجيني الأخصائية باه تقنعي بالتصفية.
- هل تعتقد بأن للمختص النفسي دورا في التخفيف من معاناتك النفسية من هذا المرض خاصة في فترة الجائحة؟
  - نعم ، عندو دور كبير خاطر في هذاك الوقت الي أصبنا فيه كنا في حاجة انو واحد يطمنا برك.

### المحور الرابع: الحياة العلائقية

- كيف ترى نظرة الناس وتعاملاتهم معك في السنتين الماضيتين هل اختلفت ؟
  - عادي ، لكن الصراحة ايه اختلفت بزاف خاصة كي مرضت بالكورونا حسيت روجي وحدي.

- هل تشعر أن مجهوداتك تقلصت أثناء قيامك بالنشاطات اليومية مع المرض خاصة في زمن الجائحة؟ كيف ذلك؟

▪ نعم تغيرت، كي نعود مضغوطة من ناحية المرض والفضلة.

- ما نوع المشاكل التي تصادفها مع عائلتك وتشعر أنها تسبب ضغطا نفسيا؟
  - الأولاد والصحة.

- هل أثرت جائحة كورونا على تعامل العائلة من حيث الحيفة والحذر واتخاذ الأساليب الوقائية؟

▪ نعم (وانهمرت بالبكاء).

- كيف هي علاقتك مع زوجك ؟
  - أحيانا مشاكل.

- هل كثرت خلافاتكما خلال السنتين الماضيتين؟

▪ تقريبا لكن هو دائما طبعوا هكذا.

- كيف هي نظرة الأولاد إليك؟ وكيف أصبحت حالتهم بعد إصابتك بهذا المرض؟
  - الأولاد ولاو يخافوا عليا وحاستهم يخممو في حواريج أكبر من سنهم.

- كيف هي علاقتك مع الآخرين؟

▪ عادي.

- هل إصابتك بالقصور الكلوي غيرت من نظرتك لذاتك؟

▪ لا لكن ماوليتش كيما بكري حياتي قبل المرض مش نفسها بعد المرض.

• كيف تحسین عند مواجهةك لأمر ما؟

▪ لازم نقاوم على جال ولادي.

• هل تكون ردود أفعالك مع الآخرين حادة وتمتاز بالغضب والقلق؟

▪ لا عادة أنا نخبي.

### ➤ المحور الخامس: الحالة الإستشفائية

• كيف كانت ردة فعلك عندما رأيت آلة الدياليز لأول مرة؟

▪ الخوف الفلق من الموت ماتقبلتهاش لكن بعد فترة طويلة بديت نحس بالراحة.

• ما هو شعورك بعد قيامك بعملية تصفية الدم؟

▪ نحس بالراحة، نحس إني خفيفة.

• كيف ترى حصص العلاج الجماعية وهل تنزعج من المرضى؟

▪ عادية تقريبا مانحكوش بزاف عليها ماننزعجش ودوكا والفنا مع بعضانا عادي

• هل أنت راض على نوعية العلاج؟

▪ نعم.

• هل تتلقون الرعاية المطلوبة؟

▪ نعم.

• هل أثرت جائحة كورونا على التعاملات داخل المصلحة (مرضى، ممرضين، أطباء)؟

▪ نعم خاصة عند إصابة أحد المرضى.

• هل كانت طرق الوقاية من الكورونا تمثل ضغطا عليكم؟

▪ نعم خاصة انو غرفة الحجز كانت في المصلحة نتاعنا.

• ما هي الصعوبات التي تواجهها في حياتك اليومية خاصة في ضل جائحة كورونا؟

▪ عادي زاد عليا التوتر والقلق والخوف على ولادي نخاف نديلهم المرض نحاف

من العدوى مع إحنا ما عندناش مناعة.

❖ دليل الملاحظة للحالة "أ" :

▪ الجوانب المراد ملاحظتها:

لا	نعم	الجوانب المراد ملاحظتها	
	X	1. هندام نظيف وأنيق	المظهر
	X	2. هندام مقبول	
	X	3. الاهتمام بالهندام والنظافة	
	X	4. نظافة جسدها و مظهرها لائق	
X		5. تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق	
X		6. تضع بعض المساحيق فقط	
	X	7. لا تضع المساحيق	
X		1. شدة الخطاب	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه
	X	2. مرونة الخطاب	
	X	3. موقف عادي	
	X	4. إيماءات حزينة	
	X	5. التنهد والآهات	
X		6. شدة نبرة الصوت	
	X	7. انخفاض نبرة الصوت	
X		8. تستغرق وقت قليل للانتقال من موضوع لآخر	
	X	9. تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر	
	X	10. لحظات التوقف خلال الحديث	
X		11. الكلام متواصل	

X		12. الحاجة لجلب اهتمام الفاحص	
	X	13. موقف عادي اتجاه الفاحص	
X		14. كثيرة الكلام	
	X	15. قليلة الكلام	
X		16. الحاجة لانتهاء الحديث	
	X	17. تهتم بالحديث	
	X	18. تتحاشى النظر في الفاحص	
X		19. تتكلم بثقة	
X		20. التردد في الكلام	
	X	21. تجلس في وضعية مسترخية	
X		22. تجلس وهي منحية الجسد	
	X	23. تجلس وهي معتدلة	
	X	24. تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها	
X		25. تتكلم بتحكم وبدون تأثر	
	X	1. تذكر الأحداث والمواقف	الذاكرة والتوظيف العقلي
	X	2. تتذكر ببطء	
X		3. نسيان الأحداث القديمة	
	X	4. عدم نسيان الأحداث القديمة	
	X	5. وجود تركيز و انتباه	
X		6. عدم وجود تركيز و انتباه.	

■ السلوكيات المراد ملاحظتها:

ملاحظة	غير موجود	موجود	ما يجب ملاحظته	
		X	الشعور بالمرض	1
أحيانا	X		الشعور بالعجز الجسدي	2
		X	الشعور بالحزن	3
عند الإصابة		X	الشعور الانهيار	4
		X	القلق الدائم	5
قليلا		X	البكاء بكثرة	6
	X		الانطواء	7
		X	الإحساس بالتوتر	8
		X	الإحساس بالوحدة	9
	X		فقدان الشهية	10
أحيانا		X	ضيق الخلق	11
	X		تعكر المزاج	12
	X		الإحباط	13
بشكل قليل		X	تفاعلات المفحوص مع البيئة الاجتماعية من (مرضى وأطباء وممرضين وعمال)	14
	X		الإحساس بالخوف	15
		X	التعرق بشكل غير طبيعي وفي مواقف عادية	16
		X	التأثر بحالة الذعر من الكورونا خاصة في المستشفى	17
		X	إتباع الإجراءات الوقائية	18

	X		19	التفكير بأن المرض إعاقة وعجز
كان		X	20	الشعور بالدعم والمساندة الاجتماعية
		X	21	الالتزام
		X	22	الضبط النفسي
		X	23	القدرة على التحدي
		X	24	الشعور بالإجهاد والإرهاق
	X		25	تشتت الانتباه
		X	26	القدرة على التركيز
أحيانا		X	27	الأرق و حدوث تغير في النوم

جدول رقم(04): يمثل دليلي الملاحظة للحالة (أ).

### • تحليل المقابلات للحالة الأولى "أ":

من خلال المقابلات التي قمت بإجرائها مع الحالة "أ" والملاحظات التي التقطتها جراء ذلك تبينت لي الكثير من المعالم التي كانت ناقصة والتي تخفيها الحالة "أ" وراء تصرفاتها المحسوبة وقلة كلامها وتجنبها للآخر، رغم كون هذه الصفات هي التي تكون شخصيتها الطيبة والحنونة إلا أن ظروف الحياة جعلتها تكبت كل ما يجري معها في داخلها دون أن تبوح به لأحد حيث كانت تقول: "أنا نخبي في قلبي مانحبش نجرح حتى واحد" وهذا يعطينا دليلا على مقومات الشخصية التي اكتسبتها منذ الصغر ويعطينا ملمحا عاما حول معانات الطفولة التي كانت تعيشها مما جعل كل حياتها صعبة سواء مع عائلتها التي كانت تحت رحمة قسوة الأب الذي حرمهم من أبسط أنواع الحنان والعطف حيث تقول "بابا دائما يضرنا وقاسي معانا ويحبنا غير نخدمو" وهو ما جعل العداوة تتشأ بينه وبين أبنائه خاصة الذكور(هذا أعطاها نوعا من إحساس الشعور بالنقص وسيطرة الجنس الذكري القضيبية التي ذكرها فرويد).

وحين سؤالي عن دور الأم قالت "أمي؟ أمي مغلوبة مسكينة كي تحكي يضربها" (تظهر معانات البنت التي اكتسبت ضعف الشخصية من أمها التي تعتبر النموذج الذي تقتدي به لتكوين شخصيتها وهذا حسب مدرسة التحليل النفسي لتمايز الأنا الأعلى وكذا التعلم بالتمذجة حسب نظرية التعلم الاجتماعي)، وكذلك الوضع الذي عاشته مع أسرة الزوج والذي كان دائما محفوفًا بالمشاكل التي لا تنتهي إضافة إلى المشاكل المالية ومشكلة السكن، ولكن هذه المشاكل لم تقف عند انتقالهم للعيش في بيتهم النووي ومع كبر الأولاد وتمردهم إلى قسوة الوالد عليهم حيث تقول "راجلي قاسي بزاف خاصة مع ولادو عقليتيو من نتاع بكري وولادي يحوسو على حنان باباهم" (رغم محاولتها نسيان ماضيها مع الوالد إلا أنها دائمة الإسقاطات والتحويلات التي تربط فيها دائما بين زوجها ووالدها) حتى قولها "ابني لكبير يقلي تقول مانيش ابنو" (هنا تظهر عليها ملامح حزن وشعور بالخيبة حيث تظهر مدى جرحها النرجسي في عدم قدرتها على التوفيق بين أبنائها ووالدهم) وكذلك قولها "أحيانا نقول ياريتني ما كمنش أنا أمهم لربما كانوا رح يكونوا أفضل" (شعور الأم بعقدة النقص التي تصيبها عند تدني ثقافتها بنفسها وهي ما تحدث عنها "أدلر").

وتحت وطأة هذه المشاكل والتقلبات التي تظهر مدى ترزع البنية العائلية وحجم المسؤولية التي تحملها الأم على عاتقها أدى إلى المساعدة والتحريض على ترجمة المورثة التي تحمل المرض والتي يمكن أن تحسب بنسبة ضئيلة جدا لكن البيئة الاجتماعية المساعدة أدت إلى ترجمتها فكما قلنا سابقا خال الأب هو المصاب والذي يمكن القول أن للقلق والتوتر نسبة كبيرة حرضت على ظهوره (فحسب التحليل النفسي فالقلق هو أصل العصابات).

ورغم الضغوط التي تعاني منها الأم سواء فيما يخص الأسرة أو المرض فإنها تظهر نوعا من الصمود والثبات ومحاولة تقبل الواقع الذي تعيشه بحلواته ومره، لكن مع الضغط الذي عانتها الحالة في فترة الكورونا أثر بحجم كبير في كينونتها الداخلية فعند سؤالها عن علاقتها

بزوجها قالت: (عادي مرة مشاكل مرة عادي (وانهمرت بالبكاء فلم أستطع إسكاتها بسهولة )) وبعد إعطائها فترة استرجاع لقواها الذهنية قالت: (في فترة الكورونا خاصة عند إصابتي بيها فقدت أهم سند كنت نشوف في حياتي فيه حسيت روحي وحدي) وبعد السؤال والبحث بشكل شخصي لأنها رفضت إكمال حديثها تبين أن زوجها رفض أن تأتي للبيت كونها مريضة وهي من تضع حياتها بين يديه، لكي أبعاد تفكيرها عن الموضوع سألتها عن ابنتها الصغيرة كيف أصبحت هل كبرت؟ فرأيت الضحكة قد ارتسمت على وجهها فقالت: منذ أن دخلت حياتي أصبح لها طعم مختلف هي قوتي وعلى جال ولادي راني نقاوم، الكورونا كشفت بزاف أشخاص كنا نقدرهم أكثر من أنفسنا ولكن الحمد لله ربي كبير) في هذا السياق نرى مدى الأثر الذي خلفته الكورونا في نفوس هؤلاء المرضى، فالخوف والقلق والتوتر الذي كانت تعانيه من قبل قد زاد بنسبة أكبر من قبل رغم كون إجاباتها دائما تميل للأمان إلا أن لغة جسدها وملامحها تقول غير ذلك، وما زاد على قلقها قلعا آخر كون جسمها يعاني من عدم تقبل للصمامات البلاستيكية التي توضع في اليد كي تتم التصفية لأن عروقها أكثر رقة من تحمل حجم الدم المسحوب فبعد أن كانت متفائلة متأملة في إمكانية إيجاد عرق في يدها يمكنه التحمل فبعد أن عملت العملية انفجر بعد مدة ولم يبقى لها أمل آخر إلا في رقبتها وهو ما أثر على نفسيته بشكل كبير وأضعف عزيمتها وكسر الأمل في التعامل بحرية مع الصمام الذي تتم خلاله التصفية، ومع ضعف المناعة وإصابته بالوباء زاد الضغط عليها والخوف حيث تقول: (كنت عادي مانيش دايرة بالي للكورونا تقدرني تقولي مانيش مأمنة واش يحكو بصح عرفت المعانات نهار اتعديت ماتخيلنش بلي سطرها ممكن يكون هكاك) هذا ما كانت تهرب منه الحالة "أ" وعند الوقوع فيه صدمت بالواقع ما جعلها تفقد الأمل في وقت ما بقولها: (حسيتها الموت جات)، فكلما تهرب الحالة من أفكارها تعيدها زلات لسانها إلى النقاط التي تحيي الأمل النفسي فيها كقولها: (الحياة هذي تمدلنا لحوايج الي يضرونا) في حين هي دائما تظهر القوة النفسية وتحاول أن تبدي التماسك لكن هناك مالا يمكن إخفاؤه.

❖ عرض نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة "أ":

الرقم	البنود	تقريباً/أبداً	عادة	أحياناً	كثيراً
01	أشعر بالراحة			2	
02	أشعر بوجود متطلبات لدي				4
03	أنا سريع الغضب أو ضيق الخلق		2		
04	لدي أشياء كثيرة للقيام بها				4
05	أشعر بالوحدة	1			
06	أجد نفسي في مواقف صراعية			3	
07	أشعر بأنني أقوم بأشياء أحبها فعلاً		3		
08	أشعر بالتعب		2		
09	أخاف من عدم استطاعتي إدارة الأمور لبلوغ أهدافي			3	
10	أشعر بالهدوء			2	
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها				4
12	أشعر بالإحباط	1			
13	أنا مليء بالحيوية			2	
14	أشعر بالتوتر			3	
15	تبدو مشاكلها أنها ستتراكم			3	
16	أشعر بأنني في عجلة من أمري		2		
17	أشعر بالأمن والحماية			2	
18	لدي عدة مخاوف		2		
19	أنا تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				4
20	أشعر بفقدان العزيمة	1			

			4	أمتع نفسي	21
		2		أنا أخاف من المستقبل	22
		2		أشعر بأني قمت بأشياء ملزم بها وليس لأني أريدها	23
			1	أشعر بأني موضع انتقاد وحكم	24
			4	أشعر بأني شخص خالي من الهموم	25
		2		أشعر بالإرهاك والتعب الفكري	
		2		لدي صعوبة في الاسترخاء	27
4				أشعر بعبء المسؤولية	28
			4	لدي الوقت الكافي لنفسي	29
		2		أشعر بأني تحت ضغط مميت	30

الجدول رقم (05): يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة "أ".

الحقول الملونة بالأبيض هي البنود المباشرة والتي تساوي 46 درجة.

والحقول الملونة بالأحمر هي البنود غير المباشرة والتي تساوي 22 درجة.

الدرجة الخام المحصل عليها من المقياس هي: 77 درجة.

ومنه يمكن حساب مؤشر الضغط النفسي وفق المعادلة التالية:

الدرجة الخام - 30

$$X = \frac{\quad}{90} = \text{مؤشر الضغط النفسي}$$

90

وعليه

30 - 77

$$X = \frac{\quad}{90} = - 0.5222$$

ومنه

90

$$X = 0.52$$

### • التحليل الكيفي للمقياس:

بعد القيام بتنقيط مقياس الضغط النفسي "الليفينستين" وجمع النقاط كما هو مبين أعلاه، تم الحصول على النقطة الخام المقدرة بمجموع ( 68 درجة) وتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر ضغط (  $X = 0.52$  ) هذه الدرجة تدل على مستوى متوسط من الضغط النفسي فكلما اقتربنا من الواحد كان الضغط أعلى.

### ❖ الميكانيزمات الدفاعية التي استخدمتها الحالة "أ":

- الكبت: تحاول إبعاد كل ضغوطها التي تسبب لها القلق إلى اللاشعور دون محاولة التنفيس عنها.
- التكوين: من خلال محاولة إظهار مدى قوتها النفسية وقدرتها على مواجهة الضغوط الناتجة عن الجائحة.
- الانسحاب: من خلال هروبها من الموقف المثير والذي يسبب لها الألم بالشعور والسكوت لفترات.
- الإنكار: تتكرر واقع تأثير الضغوط النفسية على حياتها ومقاومتها للمرض.
- التجنب والانسحاب: تحاول تجنب الواقع ومواساة نفسها بخلق واقع جديد يناسبها.
- التحويل: تحويل مشاعرها الماضية عن والدها نحو زوجها.
- الإسقاط: تسقط كل أفكارها الماضية التي شهدتها من معاملة والدها على حياة أولادها وزوجها.
- التبرير: تحاول تبرير الأحداث التي تتعايش معها سواء في مصلحة التصفية أو في بيتها ودائما تميل لإنكار ما حدث معها في ظل الجائحة وتغويه بأفكار إيجابية.

## ❖ تشخيص الحالة "أ":

يتضح من خلال نتائج المقابلة والملاحظة أن الحالة "أ" تعاني من ضغط نفسي زائد مقارنة مع ما مضى وذلك تناسبا مع الوضع الصحي الراهن وهو فيروس كورونا وتطوره خاصة مع إصابتها به وأكد ذلك نتائج مقياس الضغط النفسي بدرجة (  $X = 0.52$  ) والتي نتج عنها أنا ضعيف وكيان متزعزع والذي ظهر أثناء المقابلات التي قمت بها مع الحالة والملاحظات التي التقطتها خاصة أثناء المقابلة وتطبيق المقياس والذي أظهرت خلالهما مقاومة نفسية قوية تمثلت في استخدامها لميكانيزمات متعددة كالكبت والإنكار، الإزاحة والتبرير، التجنب، التحويل، مما أضعف قوتها النفسية خاصة مع فقدان السند والذي يعد أهم مقوم خارجي تستند إليه في مجابهة أعباء الحياة والمرض، ففي ضل الأزمة وضعت في أصعب وضع يمكن أن توضع فيه في حياتها فكانت هشاشة الأنا بالموازاة مع تزايد القلق الناتج عن اضطراب ما بعد الصدمة نتج عنه اضطرابات جسمية ونفسية مختلفة تمثل مجموع مؤشرات الضغط النفسي كالضعف الجسدي والوهن الإرهاق، تقلبات المزاج قلق الموت، قلق المستقبل، الهلع الميل للعزلة الاجتماعية، الرغبة الشديدة للوحدة فقد اختارت الصمت الإرادي كنوع من الهروب الواقعي الذي تعيشه في ضل الأزمة.

## ❖ العلاج المقترح للحالة "أ":

## • العلاج السلوكي المعرفي:

❖ الاسترخاء: كوسيلة لتخفيف التوتر والقلق فهو فن التحكم في أجسادنا عقليا

وعضليا.

❖ العلاج بالتقبل: وهي من أهم التقنيات العلاجية التي يمكن أن تعطي نتائج

سريعة وفعالة للحالة.

❖ علاج تحدي الأفكار: الذي يكون تحديا نفسيا من الشخص لأفكاره التي يمكن أن

تتعب تفكيره والحالة "أ" التي تفكر بنظرة خيبة الأمل في الواقع المحتك به هي أكثر حاجة

لهذا النوع من العلاج كي تستعيد ثقته / في الآخر وزيادة مقاومته / النفسية لمثل هذه الضغوط.

• العلاج النفسي التحليلي:

• التداعي الحر والتفريغ الانفعالي : يعتبر من أهم التقنيات العلاجية التي يمكن أن تفيد الحالة حيث أن الكبت الإرادي واللاإرادي الذي تعانيه الحالة "أ" يؤثر سلبا على حياتها وعلاقاتها الحالية.

• العلاج الجماعي:

مع مجموعة من المرضى الذين عانوا من نفس الضغوط النفسية التي عانتها الحالة أثناء فترة الكورونا. للذين عاشوا الجائحة فهذا يعتبر أفضل علاج في مثل حالة ندى التي تعتبر أقل خبرة من غيرها في المجال العملي الطبي.

• العلاج الأسري والإرشاد الزوجي:

• العلاج الجهازي: والذي يركز على أنظمة المعتقدات.  
• العلاج السردي: الذي يقوم على استعادة السرد المشبع بالمشكلة والتركيز على السياق وفصل المشكلة عن الشخص وهذا ما تحتاجه الحالة "أ" حاليا.

• بالإضافة إلى استشارات في العلاقة.

الإضافة للمحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات وممارسة الرياضة كنوع من العودة إلى الحياة الذاتية والعلائقية.

الحالة الثانية :

تقديم الحالة الثانية:"ب":

الاسم: "ب".	الجنس: ذكر.
تاريخ الميلاد: 1989.	السن: 33 سنة.
الحالة العائلية: متزوج.	المهنة: تاجر.
السوابق المرضية: لا توجد	تاريخ المرض: 2018
الحالة الاقتصادية: متوسطة.	مكان الإقامة: المسيلة.
المستوى التعليمي: رابعة متوسط.	
السوابق الوراثية: لا توجد.	
عدد الإخوة : 5	الرتبة : 02 بعد أخته والأكبر في أخوته الذكور.
عدد الأولاد: 03	إناث: 02 ذكور: 01
ملاحظات عامة : حنون، خجول، مهذب، كتوم، يحب الانعزال، سريع الغضب مع هدوء مسبوق، ذو جسم معتدل، تواصله البصري جيد، وذاكرته قوية، دائم الشرود.	

شكل رقم(03): يمثل تقديم الحالة الثانية "ب".

## ❖ فحص الحالة "ب":

الحالة "ب" ذكر ذو الـ 33 ربيعا يقطن بالمسييلة متزوج وأب لـ 3 أولاد بنتان وذكر، يعاني من قصور كلوي ويخضع لتصفية الدم في مستشفى الزهراوي بالمسييلة وذلك أيام الأحد والاثنين والثلاثاء من كل أسبوع، يمتاز بحنئته وتهذيبه وسلاسة تعامله مع الآخر، أخلاقه عالية ولا يتدخل في شؤون الآخرين هادئ طوال الوقت لكنه قليل الصبر وقلوب، دائم الشرود ويحب البقاء وحيدا في حالة الغضب خاصة، مستواه الدراسي رابعة متوسط حيث انقطع عن الدراسة بقوله "كرهت لقرابة وكرهت الي يقروا فيها"، يعيش مع زوجته وأولاده في بيت عائلته، تزوج وهو صغير السن زواجا تقليديا من ابنة عمه وهو ما ترك له شيئا من القلق الدفين الذي جعله يصنع عالما خاصا به بعيدا عن زوجته، له بنتان وابن واحد، مستواهم المعيشي متوسط الدخل، أصيب بالقصور الكلوي في جانفي 2018 أي قبل سنة من الآن حيث قال "أصبت تدريجيا حتى تنفخت ولما أتيت الطبيب شخص فشلي الكلوي فطلبت أن أقوم بالتصفية وهو الأمر الذي ظننته سينتهي بعد حصة أو اثنتين لكن لم يكن كما توقعت"، أعراضه كانت فقدان الشهية، الدوخة، الفشل أو التعب الشديد، الرغبة في النوم، الميل للعزلة... لا يعاني أي من أفراد الأسرة من القصور الكلوي أما الوالد فعنده ضغط الدم، دون أن ننسى الحالة النفسية التي يمر بها الحالة "أ" والتي جعلته منعزلا دائم الشرود ميالا للوحدة، بالإضافة إلى قلقه الدائم في المحيط العائلي فهو الذي يعد مسؤولا عن العائلة باعتباره الإبن الأكبر وذلك بعد وفاة الأب منذ 3 سنوات وثمانية أشهر تقريبا عن عمر ناهز الـ 53 سنة، وكذلك علاقته المضطربة مع زوجته، عاش طفولته على نحو قاس من طرف أبيه الذي كان معلما يحثهم دائما على الدراسة ويضربهم بقسوة من أجلها، إضافة إلى بعض الظروف والمتغيرات التي دفعته لترك مقاعد الدراسة خاصة تعامله مع معلمات وهو السبب الأكبر الذي دفعه لترك الدراسة وحمل فكرة خاطئة وموقف سلبي اتجاه المرأة العاملة خاصة.

حين سؤالي عن كيف أثرت جائحة كورونا على حياتك قال: (رأيت أسوء سنتين خلال السنوات الأربع الماضية ماوليتش نقدر نتقبل الوضع الي راني فيه نحس لي راني مخنوق مخنوق ومنقدرش نتنفس) فقله لهذه الكلمات يظهر مدى الضغوط العالية التي كان يتعرض لها الحالة "ب".

### ❖ عرض المقابلة النصف موجهة للحالة الثانية "ب":

#### • دليل المقابلة النصف موجهة

#### ➤ المحور الأول: البيانات الشخصية:

- الاسم: "ب".
- السن: 33.
- الجنس: ذكر.
- الحالة المدنية: متزوج  x مطلق  أرمل  أعزب
- المستوى التعليمي: ابتدائي  متوسط  x ثانوي  جامعي  أمي
- المستوى الاقتصادي: منخفض  متوسط  x مرتفع
- عدد الإخوة  5 الترتيب  2
- مدة الإصابة: 5 سنوات.
- المهنة: تاجر.

#### ➤ المحور الثاني: تاريخ الحالة المرضية

- متى اكتشفت أنك مصاب بهذا المرض؟ وكيف؟

■ منذ 2018، وذلك صدفة بعد حدوث أعراض كانتفاخ الجسم، فقدان الشهية، الدوخة،

الفتل أو التعب الشديد، الرغبة في النوم، الميل للعزلة...، وحينها تم تشخيصي إصابتي بالقصور

الكلوي.

- كيف كانت حالتك قبل أن تمرض؟
  - كانت عادية جدا نخرج نخدم عايش مع ولادي مع دارنا الحمد لله.
- كيف تلقيت الخبر وكيف كانت استجابتك؟
  - كان عادي، ماتقبلتش فكرة انو خلاصو كلاويا حبسو بصح قلت دوكا نصفي مدة ونرجع كي بكري بصح الي صدمني أني رح نقعد نصفي طول ماني عايش.
- هل سبق وان أصبت بمرض عضوي ما؟
  - لا.
- هل أصيب أحد أفراد أسرتك بهذا المرض؟
  - لا.
- لماذا في رأيك يتأخر معظم المرضى في انتباههم لهذا المرض؟
  - لأن الأعراض ماتدلش عليه كامل نفشلو كامل تجينا الدوخة والسطر وفقدان الشهية عليها مايبانش مي كي بديت نتنفخ رحنا للطبيب.
- هل والديك على قيد الحياة؟ وكيف هي حالتها الصحية؟
  - الوالدة ربي يحفظها أما الوالد توفي قبل 3 سنوات وتحديدا 8 أشهر.
- هل لديك إخوة؟ عددهم؟ جنسهم؟ ترتيبك بينهم؟
  - نعم ، عددهم 5، 4 نكور وبنات، ترتيبه هو الثاني والأكبر في النكور.
- وكيف هي حالتهم الصحية؟
  - جيدة.
- هل لديك أولاد؟ عددهم؟ جنسهم؟
  - نعم ، عددهم 3 بنتان وذكر.

➤ المحور الثالث: الحالة النفسية

- ما هي الأشياء التي تفكر فيها كثيرا في فترة جائحة كورونا؟
  - العدوى وأنو ممكن نتصاب ونموت في أي لحظة.
- ما هي الأشياء التي تقلقك لما تأتي للقيام بعملية تصفية الدم في فترة الكورونا؟
  - التعاملات الجميع ورد الفعل والخوف من الكورونا خلاهم يكونوا أسوء من المرض في حد ذاته.
- هل تحس بتزايد الضغط عليك في هذه الفترة؟
  - نعم، بزاف.
- هل تتنابك مشاعر القلق والتوتر؟
  - نعم.
- هل تشعر بالضيق وتميل للوحدة والانعزال؟
  - نعم نحس بالضيق ونحب نقعد وحدي ولوكا نجا في يدي مانجيش نصفي باه ماننقاش حتى مع واحد.
- هل تعاني من الإرهاق والإجهاد بشكل مختلف عن السابق؟
  - نعم ، الإرهاق والتعب زادو في وقت الكورونا.
- هل حدث تغير في شهيتك للأكل؟
  - نعم.
- هل تعاني من الأرق وصعوبة في النوم؟
  - نعم.
- هل سبق وان زرت أخصائي نفسي؟ولماذا؟
  - لا. مازرتش ولكن إذا كان مثلكم رح نزور.

- هل تعتقد بأن للمختص النفسي دورا في التخفيف من معاناتك النفسية من هذا المرض خاصة في فترة الجائحة؟

- نعم، ماتتخيلوش الأمر لكن انكم تجو عندنا حاجة مليحة بزاف غير نشوفو ضحكتكم معنا ننساو المرض، عليها الأخصائي النفساني عندو دور كبير بزاف..

### ➤ المحور الرابع: الحياة العلائقية

- كيف ترى نظرة الناس وتعاملاتهم معك في السنتين الماضيتين هل اختلفت؟

- نعم، اختلفت بزاف حتى لدرجة انو ضنيت انو إحنا المرض في ذاتوا ماشي إحنا الي ممكن ننصابو.

- هل تشعر أن مجهوداتك تقلصت أثناء قيامك بالنشاطات اليومية مع المرض خاصة في زمن الجائحة؟ كيف ذلك؟

- نعم تغيرت، وزادت مع الحجر والمرض والفسلة.

- ما نوع المشاكل التي تصادفها مع عائلتك وتشعر أنها تسبب ضغطا نفسيا؟

- المرض ماخلائش لحياة كامل سامطة.

- هل أثرت جائحة كورونا على تعامل العائلة من حيث الحيطرة والحذر واتخاذ

### الأساليب الوقائية؟

- نعم، أنا كي نجي ندخل لازم كلش يتعقم في الحوش باه ندخل للدار تعبت صح.

- كيف هي علاقتك مع زوجتك؟

- أحيانا مشاكل بصح هي عاقلة ماتقولش.

- هل كثرت خلافاتكما خلال السنتين الماضيتين؟

- تقدري تقولي زادت خاطر مع الضغط الي كان مسلط عليا وزيد مشاكل الدار

بصح الحمد لله.

- كيف هي نظرة الأولاد إليك؟ وكيف أصبحت حالتهم بعد إصابتك بهذا المرض؟
  - الأولاد، يخافوا كي يشوفوني مريض بصح مازالوا صغار مايعرفوش وش معاناتها مرض.

- كيف هي علاقتك مع الآخرين؟
  - عادية.

- هل إصابتك بالقصور الكلوي غيرت من نظرتك لذاتك؟
  - لا لكن حياتي درك ماشي كيما بكري.

- كيف تحسن عند مواجهتك لأمر ما؟

- لازم نواجه خاطر مسؤوليتي تحتتم عليا ذلك.

- هل تكون ردود أفعالك مع الآخرين حادة وتمتاز بالغضب والقلق؟
  - نعم.

### ➤ المحور الخامس: الحالة الإستشفائية.

- كيف كانت ردة فعلك عندما رأيت آلة الدياليز لأول مرة؟

- في بادئ الأمر في بالي رح نصفي ونرتاح بصح بعدما عرفت بلي رح نقعد نصفي زاد القلق عندي وكرهت حياتي.

- ما هو شعورك بعد قيامك بعملية تصفية الدم؟
  - نحس بالراحة.

- كيف ترى حصص العلاج الجماعية وهل تنزعج من المرضى؟
  - عادي، والفنا مع بعض.

- هل أنت راض على نوعية العلاج؟
  - نعم.

• هل تتلقون الرعاية المطلوبة؟

▪ نعم.

• هل أثرت جائحة كورونا على التعاملات داخل المصلحة (مرضى، ممرضين، أطباء)؟

▪ نعم، ولاو يشوفوا فينا انو إحنا المرض ماشي إحنا الأكثر عرضة للإصابة

بالمرض ويزيد رد الفعل كي يعرفوا كاين واحد منا أصيب بالوباء.

• هل كانت طرق الوقاية من الكورونا تمثل ضغطا عليكم؟

▪ نعم خاصة أنو غرفة الحجز كانت في المصلحة نتاعنا.

• ما هي الصعوبات التي تواجهها في حياتك اليومية خاصة في ضل جائحة كورونا؟

▪ زاد علينا التوتر والقلق والخوف خاصة من العدوى مع إحنا ما عندناش مناعة،

طريقة التعامل معانا زادت من صعوبة الوضع ممكن مايبينوش بصح كل شي بيان نحسو

بكلش.

❖ دليل الملاحظة للحالة "ب" :

▪ الجوانب المراد ملاحظتها:

لا	نعم	الجوانب المراد ملاحظتها	
	X	1. هندام نظيف وأنيق	المظهر
	X	2. هندام مقبول	
	X	3. الاهتمام بالهندام والنظافة	
	X	4. نظافة جسده و مظهره لائق	
X		1. شدة الخطاب	
	X	2. مرونة الخطاب	
	X	3. موقف عادي	

	X	4. إيماءات حزينة	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه
	X	5. التنهد والآهات	
X		6. شدة نبرة الصوت	
	X	7. انخفاض نبرة الصوت	
	X	8. يستغرق وقت قليل للانتقال من موضوع لآخر	
X		9. يستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر	
	X	10. لحظات التوقف خلال الحديث	
X		11. الكلام متواصل	
X		12. الحاجة لجلب اهتمام الفاحص	
	X	13. موقف عادي اتجاه الفاحص	
	X	14. كثير الكلام	
X		15. قليل الكلام	
X		16. الحاجة لانتهاة الحديث	
	X	17. يهتم بالحديث	
X		18. يتحاشى النظر في الفاحص	
	X	19. يتكلم بثقة	
X		20. التردد في الكلام	
	X	21. يجلس في وضعية مسترخية	
X		22. يجلس وهو منحي الجسد	
	X	23. يجلس وهو معتدل	
	X	24. يتكلم بتأثر وهو يحبس الدموع في عينيه	

X		25. يتكلم بتحكم وبدون تأثير	الذاكرة والتوظيف العقلي
	X	1. تذكر الأحداث والمواقف	
X		2. يتذكر ببطء	
X		3. نسيان الأحداث القديمة	
	X	4. عدم نسيان الأحداث القديمة	
	X	5. وجود تركيز و انتباه	
X		6. عدم وجود تركيز و انتباه.	

▪ السلوكيات المراد ملاحظتها:

ملاحظة	غير موجود	موجود	ما يجب ملاحظته	
		X	الشعور بالمرض	1
أحيانا	X		الشعور بالعجز الجسدي	2
		X	الشعور بالحزن	3
		X	الشعور الانهيار	4
		X	القلق الدائم	5
دون دموع		X	البكاء بكثرة	6
	X		الانطواء	7
		X	الإحساس بالتوتر	8
		X	الإحساس بالوحدة	9
		X	فقدان الشهية	10
أحيانا		X	ضيق الخلق	11

		X	تعكر المزاج	12
		X	الإحباط	13
بشكل قليل جدا		X	تفاعلات المفحوص مع البيئة الاجتماعية من (مرضى وأطباء وممرضين وعمال)	14
	X		الإحساس بالخوف	15
		X	التعرق بشكل غير طبيعي وفي مواقف عادية	16
		X	التأثر بحالة الذعر من الكورونا خاصة في المستشفى	17
		X	إتباع الإجراءات الوقائية	18
قليلا	X		التفكير بأن المرض إعاقة وعجز	19
		X	الشعور بالدعم والمساندة الاجتماعية	20
		X	الالتزام	21
		X	الضبط النفسي	22
		X	القدرة على التحدي	23
		X	الشعور بالإجهاد والإرهاق	24
أحيانا	X		تشتت الانتباه	25
		X	القدرة على التركيز	26
أحيانا		X	الأرق وحوث تغير في النوم	27

جدول رقم (06): يمثل دليلي الملاحظة للحالة (ب).

#### • تحليل المقابلات للحالة الثانية "ب":

من خلال المقابلات التي قمت بإجرائها مع الحالة "ب" والملاحظات التي التقطتها

جراء ذلك تبين لي الكثير من المعالم التي كانت ناقصة والتي يخفيها الحالة "ب" وراء

شروده وانعزاله وميله للكتمان وقلة كلامه وتجنبه للآخر، فظروف الحياة جعلته يكبت كل ما

يجري معه في داخله دون أن يبوح به لأحد حيث قال لي "أنا لا بأس هكذا راني مرتاح نحاول

نعيش مع الشيء الي عطا هولي ربي وخلص"، لكن الوضع المتكتم سرعان وانقشع عنه رداء المقاومة التي كان يرسمها على وجهه اللامبالي فحدة الضغوط التي يعانيتها جعلته يطلق العنان لما في داخله فأراح نفسه بالاسترسال دون أن يبالي، وعند سؤالي عن طفولته قال عادية لكن أبي كان قاس جدا علي مقارنة مع إخوتي فأبي يريد منا أن ندرس ونتفوق لكن مع انتقالنا لمدرسة جديدة أنشئت في الحي ذهب كل أحلام التفوق الذي كنت أريده فتركي لأصدقائي المقربين قتلت المنافسة في داخلي وكذا المشاكل مع الأساتذة دفعتني للهرب حتى من أحب مالدي"، هي كلمات قالها "ب" وكلها معاني تنادي بالاستغاثة وهنا يظهر انكساره الذي تشعب به في طفولته حيث أن "ب" ونتيجة لتعميمه كره أستاذته حول كرهه للدراسة وما كان منه إلا أن أصبح مناهضا للمرأة العاملة خاصة إن كانت أستاذة وهو ما جرنى إليه زميله جراء، ف"ب" حنون كتوم قلوب، قليل الكلام لا يخرج ما في قلبه إلا قليلا، فملاح كبتة من الصغر عن فعل ما يريده جعلته يقع في نفس الفخ في كبره حيث تزوج غضبا بابنة عمه التي يقول عنها "هي جيدة جدا وجميلة وتقوم بكل ما أريده لكن بيننا حدود ولا أستطيع أن أخبرها بكل شيء" ويقول ذلك وملاح الحزن تملأ وجهه وما زاد الطين بله وفاة أبيه بعد إصابته بالمرض مما جعل كل المسؤولية على عاتق أخيه الذي يليه وهو ما جعل ثقته في نفسه تهتز فقد جرحت نرجسيته وخذشت روحه وأصبح ميالا للاكتئاب، لكن رغم ذلك يقول "إخوتي يقومون بكل شيء لمساعدتي ودعمني حتى أن زوجتي قررت التبرع لي لكن هناك الكثير من التحاليل التي يجب أن تقام"، هنا نلمس مدى مساندة الأهل لابنهم في أصعب أوقات يمر بها، أما من الجانب الطبي فيظهر مدى توسع أفكاره ورغبته في التخلص مما يعانیه ويحاول قدر الإمكان المضي في حياته وجعلها أسهل فهو يتفادى حصول أي سوء فهم ويحاول إزاحة ما بياله والتقدم للأحسن فمعظم الوقت تجده صامتا بيتسم ابتسامات يتخللها الحزن تدل على مكبوت عظيم داخله.

❖ عرض نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة "ب":

الرقم	البنود	تقريباً/أبداً	عادة	أحياناً	كثيراً
01	أشعر بالراحة			2	
02	أشعر بوجود متطلبات لدي				4
03	أنا سريع الغضب أو ضيق الخلق				4
04	لدي أشياء كثيرة للقيام بها				4
05	أشعر بالوحدة			3	
06	أجد نفسي في مواقف صراعية				4
07	أشعر بأنني أقوم بأشياء أحبها فعلاً	4			
08	أشعر بالتعب				4
09	أخاف من عدم استطاعتي إدارة الأمور لبلوغ أهدافي				4
10	أشعر بالهدوء			2	
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها		2		
12	أشعر بالإحباط			3	
13	أنا مليء بالحيوية			2	
14	أشعر بالتوتر		2		
15	تبدووا مشاكلها أنها ستتراكم				4
16	أشعر بأنني في عجلة من أمري		2		
17	أشعر بالأمن والحماية			2	
18	لدي عدة مخاوف				4
19	أنا تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				4
20	أشعر بفقدان العزيمة		2		

			4	أمتع نفسي	21
4				أنا أخاف من المستقبل	22
4				أشعر بأني قمت بأشياء ملزم بها وليس لأني أريدها	23
	3			أشعر بأني موضع انتقاد وحكم	24
			4	أشعر بأني شخص خالي من الهموم	25
4				أشعر بالإرهاك والتعب الفكري	26
		2		لدي صعوبة في الاسترخاء	27
4				أشعر بعبء المسؤولية	28
			4	لدي الوقت الكافي لنفسي	29
4				أشعر بأني تحت ضغط مميت	30

جدول رقم (07): يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة "ب".

الحقول الملونة بالأبيض هي البنود المباشرة والتي تساوي 75 درجة.

والحقول الملونة بالأحمر هي البنود غير المباشرة والتي تساوي 24 درجة.

الدرجة الخام المحصل عليها من المقياس هي: 99 درجة.

ومنه يمكن حساب مؤشر الضغط النفسي وفق المعادلة التالية:

الدرجة الخام - 30

$$X = \frac{\text{مؤشر الضغط النفسي}}{90} = \frac{\text{الدرجة الخام} - 30}{99 - 30}$$

وعليه

$$X = \frac{30 - 99}{90} = -0.76666$$

$$X = \frac{30 - 99}{90} = -0.76666$$

ومنه

$$X = 0.77$$

### • التحليل الكيفي للمقياس:

بعد القيام بتنقيط مقياس الضغط النفسي "لليفينستين" وجمع النقاط كما هو مبين أعلاه، تم الحصول على النقطة الخام المقدره بمجموع ( 99 درجة) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر ضغط (  $X = 0.77$  ) هذه الدرجة تدل على مستوى عالي من الضغط النفسي فكلما اقتربنا من الواحد كان الضغط أعلى.

### ❖ الميكانيزمات الدفاعية التي استخدمها الحالة "ب":

- الكبت: يكبت كل ما يحصل معه سواء شعوريا أم لاشعوريا وهذا ما زاد ضغطه الداخلي.
- التحويل: تحويل مشاعره المكبوتة حول أستاذته إلى كل امرأة عاملة خاصة إن كانت معلمة وهو مانعكس على علاقته بزوجته.
- الإسقاط: يسقط ما حدث في علاقته مع والده على حياته الحالية.
- الإزاحة والإبعاد: يحاول إبعاد كل ما يضره عن تفكيره.
- التعويض: يحاول استثمار مساندة أهله له كتعويض على النقص الذي يعانيه جراء المرض.

### ❖ تشخيص الحالة "ب":

يتضح من خلال نتائج المقابلة والملاحظة أن الحالة "ب" يعاني من ضغط نفسي زائد مقارنة مع ما مضى وذلك تناسبا مع الوضع الصحي الراهن وهو فيروس كورونا وتطوره فالوباء كان عاملا مفجرا لمكبوتاته الداخلية لتطفو على بحر حياته فطاقة احتماله قد بلغت أقصاها فإما الاضطراب أو التفريغ الانفعالي وكان الأخير فهو علاج فعال للنفس، وأكد ذلك نتائج مقياس الضغط النفسي بدرجة (  $X = 0.77$  ) فالضغوط النفسية التي يواجهها جعلت منه شخصا شاردا كثير التفكير وهو ما قاله: ( حاس روجي مخنوق مالفيتش وين ) وهنا يظهر عمق قوله ومدى تأثره بالظروف التي يعيشها خاصة في ظل جائحة كورونا وهو

الذي ظهر أثناء المقابلات التي قمت بها مع الحالة والملاحظات التي التقطتها خاصة أثناء المقابلة وتطبيق المقياس والذي ظهر فيهم استخدامه لميكانيزمات متعددة كالكبت، التحويل، الإسقاط، الإزاحة والإبعاد، التعويض، فكان كصفحة بيضاء تظهر أحيانا ملونة بألوان مقاومته التي تخفي الكثير لكن كل ما عاناه من ضغوط أنتجت لديه الخوف والقلق والتوتر والميل للوحدة والانعزال، فقدان الثقة في الآخر...، مما أضعف قوته النفسية وهو ما يظهر من مجموع مؤشرات الضغط النفسي كالضعف الجسدي والوهن الإرهاق، تقلبات المزاج، القلق، الميل للعزلة الاجتماعية، الوحدة.

#### ❖ العلاج المقترح للحالة "ب":

##### • العلاج السلوكي المعرفي:

❖ الاسترخاء: كوسيلة لتخفيف التوتر والقلق فهو فن التحكم في أجسادنا عقليا

وعضليا.

❖ العلاج بالتقبل: وهي من أهم التقنيات العلاجية التي يمكن أن تعطي نتائج سريعة

وفعالة للحالة.

❖ تدريب التلقيح ضد الإجهاد: وهو علاج عبارة عن مزيج من تقنيات التدريب

المعرفي والسلوكي والإنساني يستهدف ضغوطات العمل لمساعدته على التعامل بشكل أفضل مع التوتر أو القلق بعد الأحداث المجهدة.

##### • العلاج النفسي التحليلي:

❖ التداعي الحر والتفريغ الانفعالي: يعتبر من أهم التقنيات العلاجية التي يمكن

أن تفيد الحالة حيث أن الكبت الإرادي واللاإرادي الذي يعانيه الحالة "ب" يؤثر سلبا على حياته وعلاقاته.

بالإضافة للمحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات وممارسة الرياضة كنوع من العودة إلى الحياة الذاتية والعلائقية.

الحالة الثالثة:

تقديم الحالة الثالثة "ج":

الاسم: "ج".	الجنس: أنثى.
تاريخ الميلاد: 1991.	السن: 31 سنة.
الحالة العائلية: عازبة.	المهنة: مأكثة في البيت .
السوابق المرضية: لا توجد	تاريخ المرض: 2013
الحالة الاقتصادية: متوسطة.	مكان الإقامة: المسيلة.
المستوى التعليمي: ثالثة ليسانس.	
السوابق الوراثية: لا توجد	
عدد الإخوة: 6	الرتبة : 04
ملاحظات عامة : هادئة، خجولة، ذات جسم معتدل ،ذات تواصل بصري جيد، وذاكرتها قوية.	

شكل رقم(04): يمثل تقديم الحالة الثالثة "ج".

ملخص الحالة الثالثة "ج":

الحالة "ج" فتاة تبلغ من العمر 31 سنة، متحصلة على شهادة ليسانس تخصص أدب عربي مأكثة في البيت غير متزوجة، ترتيبها الثالثة من إختها مصابة بالقصور الكلوي المزمن تخضع لعملية تصفية الدم بآلة الدياليز منذ 9 سنوات تحديدا في سنة 2013 تعيش الحالة في جو أسري يسوده الاحترام والمحبة تربطها علاقة جيدة مع عائلته، اكتشفت الحالة مرضها بعد إصابتها بمرض اللوزتين مما أدى إلى انتشار الميكروب، حيث خضعت الحالة إلى العديد من الفحوصات الطبية وتبين بعد ذلك أنها تعاني من قصور على مستوى الكليتين، مما استوجب عليها الخضوع لعملية تصفية الدم مباشرة.

حيث كان اتصالي سهلا مع الحالة نظرا لتعاملي معها في إطار بحثي سابق.

❖ عرض المقابلة النصف موجهة للحالة الثانية:

• دليل المقابلة النصف موجهة

➤ المحور الأول: البيانات الشخصية:

• الاسم: "ج".

• السن: 30.

• الجنس: أنثى.

• الحالة المدنية: متزوجة  مطلقة  أرملة  عزباء

• المستوى التعليمي: ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي  أمي

• المستوى الاقتصادي: منخفض  متوسط  مرتفع

• عدد الإخوة 6  الترتيب 4

• مدة الإصابة: 9 سنوات .

• المهنة: مأكثة في البيت.

➤ المحور الثاني: تاريخ الحالة المرضية

- متى اكتشفت أنك مصاب بهذا المرض؟ وكيف؟
  - منذ 2013، وذلك بعد إصابتي بمرض اللوزتين وانتشار الميكروب وبعدها تم تشخيص إصابتي.
- كيف كانت حالتك قبل أن تمرض؟
  - كانت حياتي عادية نحيط وندير كل شي وعاشة الحمد لله.
- كيف تلقيت الخبر وكيف كانت استجابتك؟
  - عندما تلقيت خبر إصابتي بالمرض جاني نورمال لأنني مثقفة وعلبالي واش معناه هذا المرض والحمد لله على شيء لي كنبولي ربي.
- هل سبق وأن أصبت بمرض عضوي ما؟
  - لا.
- هل أصيب أحد أفراد أسرتك بهذا المرض؟
  - لا.
- لماذا في رأيك يتأخر معظم المرضى في انتباههم لهذا المرض؟
  - لأن هذا المرض يظهر فجأة على خاطر الأعراض تتشابه مع أعراض لي نحسو بيها تقريبا في حياتنا اليومية عليها البعض ميفقوش بيه.
- هل والديك على قيد الحياة؟ وكيف هي حالتها الصحية؟
  - نعم هم على قيد الحياة الحمد لله صحتهم بخير .
- هل لديك إخوة؟ عددهم؟ جنسهم؟ ترتيبك بينهم؟
  - نعم ، عددهم 6، 3 ذكور و3 إناث، ترتيبها هي 4.
- وكيف هي حالتهم الصحية؟
  - جيدة.
- هل لديك أولاد؟ عددهم؟ جنسهم؟
  - نعم ، عددهم 6، 3 ذكور و3 إناث، ترتيبها هي 4.

■ لا .

➤ المحور الثالث :الحالة النفسية

- ما هي الأشياء التي تفكر فيها كثيرا في فترة جائحة كورونا؟
  - الخوف من انتقال العدوى .
- ما هي الأشياء التي تقلقك لما تأتي للقيام بعملية تصفية الدم في فترة الكورونا؟
  - مكان حتى حاجة تقلقني .
- هل تحس بتزايد الضغط عليك في هذه الفترة؟
  - نعم، نحس بالضغط بالأخص كي شفت زميلتي في نفس الغرفة أصيبت بالوباء.
- هل تتنابك مشاعر القلق والتوتر؟
  - نعم.
- هل تشعر بالضيق وتميل للوحدة والانعزال؟
  - لا منحسش بالضيق والوحدة لأن المصحف ريفي وقت التصفية.
- هل تعاني من الإرهاق والإجهاد بشكل مختلف عن السابق؟
  - نعم، الإرهاق والتعب نعاني منو مي ماشي بزاف ، بصح في وقت الكوفيد عانيت بزاف من الإرهاق.
- هل حدث تغير في شهيتك للأكل؟
  - لا .
- هل تعاني من الأرق وصعوبة في النوم؟
  - تقريبا مين ذاك تجيني أيام م/نقدرش نرقد فيهم .
- هل سبق وأن زرت أخصائي نفسي؟ولماذا؟

■ لا. مازرتش.

● هل تعتقد بأن للمختص النفسي دورا في التخفيف من معاناتك النفسية من هذا المرض خاصة في فترة الجائحة؟

■ نعم ، الأخصائي عندو دور كبير ومهم بالأخص في تلك الفترة عانينا بزالف كنا نحتاجوا الدعم النفسي أثناء عملية التصفية.

➤ المحور الرابع: الحياة العلائقية

● كيف ترى نظرة الناس وتعاملاتهم معك في السنتين الماضيتين هل اختلفت ؟

■ نورمال نقدر نفلك تبدلت نظرتهم شوي أصلا في هذا الوقت كامل ناس كان عندهم رهاب وخوف من لئورونا.

● هل تشعر أن مجهوداتك تقلصت أثناء قيامك بالنشاطات اليومية مع المرض خاصة في زمن الجائحة؟ كيف ذلك؟

■ نعم تغيرت، وليت نحس بالفشلة ... .

● ما نوع المشاكل التي تصادفها مع عائلتك وتشعر أنها تسبب ضغطا نفسيا؟

■ لا تصادفي أي مشاكل.

● هل أثرت جائحة كورونا على تعامل العائلة من حيث الحيفة والحذر واتخاذ الأساليب الوقائية؟

● لا، بالعكس عائلتي كانت نعم السند ليا ربي يحفظهم .

● كيف هي علاقتك مع زوجك ؟

■ /

● هل كثرت خلافاتكما خلال السنتين الماضيتين؟

■ /

● كيف هي نظرة الأولاد إليك؟ وكيف أصبحت حالتهم بعد إصابتك بهذا المرض؟

■ /

● كيف هي علاقتك مع الآخرين؟

■ نورمال .

● هل إصابتك بالقصور الكلوي غيرت من نظرتك لذاتك؟

● لا ، بصح الواحد أكيد مابيقاش كيما بكري وحياتي تبدلت بعد المرض.

● كيف تحسین عند مواجهتك لأمر ما؟

■ نقاوم ونواجه على جال عائلتي.

● هل تكون ردود أفعالك مع الآخرين حادة وتمتاز بالغضب والقلق؟

■ لا عادة أنا نخبي.

➤ المحور الخامس: الحالة الإستشفائية

● كيف كانت ردة فعلك عندما رأيت آلة الدياليز لأول مرة؟

■ الخوف القلق من الموت ما تقبلتهاش لكن بعد فترة طويلة بديت نحس بالراحة.

● ما هو شعورك بعد قيامك بعملية تصفية الدم؟

■ نحس بالراحة، نحس إني خفيفة.

● كيف ترى حصص العلاج الجماعية وهل تنزعج من المرضى؟

■ عادية تقريبا مانحكوش بزاف عليها ماننزعجش ودوكا والفنا مع بعضانا عادي

● هل أنت راض على نوعية العلاج؟

■ نعم.

● هل تتلقون الرعاية المطلوبة؟

■ نعم.

● هل أثرت جائحة كورونا على التعاملات داخل المصلحة (مرضى، ممرضين، أطباء)؟

- نعم خاصة عند إصابة أحد المرضى.
- هل كانت طرق الوقاية من الكورونا تمثل ضغطا عليكم؟
  - نعم.
- ما هي الصعوبات التي تواجهها في حياتك اليومية خاصة في ظل جائحة كورونا؟
  - نورمال كنت خائفة لا ننقل العدوى لعائلتي شي لي خلاني نحس بنوع من الضغط والقلق.

❖ دليل الملاحظة للحالة " ج " :

▪ الجوانب المراد ملاحظتها:

لا	نعم	الجوانب المراد ملاحظتها	
	X	1. هندام نظيف وأنيق	المظهر
	X	2. هندام مقبول	
	X	3. الاهتمام بالهندام والنظافة	
	X	4. نظافة جسدها و مظهرها لائق	
X		5. تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق	
	X	6. تضع بعض المساحيق فقط	
X		7. لا تضع المساحيق	
X		1. شدة الخطاب	
	X	2. مرونة الخطاب	
	X	3. موقف عادي	
X		4. إيماءات حزينة	
X		5. التتهد والآهات	
	X	6. شدة نبرة الصوت	

X		7. انخفاض نبرة الصوت	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه
X		8. تستغرق وقت قليل للانتقال من موضوع لآخر	
	X	9. تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر	
	X	10. لحظات التوقف خلال الحديث	
	X	11. الكلام متواصل	
X		12. الحاجة لجلب اهتمام الفاحص	
	X	13. موقف عادي اتجاه الفاحص	
X		14. كثيرة الكلام	
	X	15. قليلة الكلام	
X		16. الحاجة لانتهاة الحديث	
	X	17. تهتم بالحديث	
X		18. تتحاشى النظر في الفاحص	
	X	19. تتكلم بثقة	
X		20. التردد في الكلام	
	X	21. تجلس في وضعية مسترخية	
X		22. تجلس وهي منحية الجسد	
	X	23. تجلس وهي معتدلة	
X		24. تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها	
	X	25. تتكلم بتحكم وبدون تأثر	
	X	1. تذكر الأحداث والمواقف	الذاكرة والتوظيف
X		2. تتذكر ببطء	
X		3. نسيان الأحداث القديمة	
	X	4. عدم نسيان الأحداث القديمة	

	X	5. وجود تركيز و انتباه	العقلي
X		6. عدم وجود تركيز و انتباه.	

ملاحظات السلوكيات المراد ملاحظتها:

ملاحظة	غير موجود	موجود	ما يجب ملاحظته	
		X	الشعور بالمرض	1
	X		الشعور بالعجز الجسدي	2
	X		الشعور بالحزن	3
	X		الشعور الانهيار	4
قليلا		X	القلق الدائم	5
	X		البكاء بكثرة	6
	X		الانطواء	7
احيانا		X	الإحساس بالتوتر	8
	X		الإحساس بالوحدة	9
	X		فقدان الشهية	10
	X		ضيق الخلق	11
	X		تعكر المزاج	12
	X		الإحباط	13
علاقتها محدودة		X	تفاعلات المفحوص مع البيئة الاجتماعية من (مرضى وأطباء وممرضين وعمال)	14
	X		الإحساس بالخوف	15
	X		التعرق بشكل غير طبيعي وفي مواقف عادية	16
		X	التأثر بحالة الذعر من الكورونا خاصة في المستشفى	17

		X	إتباع الإجراءات الوقائية	18
	X		التفكير بأن المرض إعاقة وعجز	19
		X	الشعور بالدعم والمساندة الاجتماعية	20
		X	الالتزام	21
		X	الضبط النفسي	22
		X	القدرة على التحدي	23
قليلا		X	الشعور بالإجهاد والإرهاق	24
	X		تشتت الانتباه	25
		X	القدرة على التركيز	26
أحيانا		X	الأرق وحدوث تغير في النوم	27

جدول رقم (08): يمثل دليلي الملاحظة للحالة (ج).

• تحليل المقابلات للحالة الثانية " ج " :

من خلال المقابلات التي قمت بإجرائها مع الحالة "ج" والملاحظات التي التقطتها كانت تبدو عليها ملامح الفرح مبستمة دائما وهذا قد يدل على تقبلها لحالتها الصحية، وبالرغم من الضعف الذي تعانيه جراء هذا المرض إلا أنها تتحلى بصفات ايجابية كالصبر والتأني، فهي إنسانة متفائلة تجيب على الأسئلة بكل سلاسة، حيث لاحظنا عليها بعض السلوكيات كالشروود وفترات الصمت أثناء المقابلة، وعند سؤالنا للحالة "ج" عن حالتها المرضية وكيفية تلقيه الخبر إصابته بالمرض تقول: (كي قالي الطيب راكمي مريضة ولازمك تصفي متشوكيتش ورفضت المرض. على خاطر راني مثقفة وعلبالي واش هوا مرض دياليز.. هذا شي مكتبهولي ربي والحمد لله راضية... ) فالحالة متقبلة لمرضها ومقتنعة بعملية التصفية، كما أن الحالة تتحلى بصفات الايجابية كالصبر لقولها: (الحمد لله عندي ضمير ونحس بغيري.. منيش أناانية) كما أن الحالة تعاني من بعد الاضطرابات في النوم بسبب الآلام كما جاء على لسانها: (مين ذاك م انقدرش نرقد في الليل بسبت السطر....)

أما فيما يتعلق بالمحور العلائقي على حد قولها فهي تتلقى الدعم من طرف عائلتها بالأخص في فترة الكوفيد (عائلتي الحمد لله واقفين معايا وم ايحسونيش بلي راني مريضة.. أما في فترة الكوفيد كانوا يقدمولي الدعم م اخلونيش الحمد لله)، أما فيما يخص علاقتها الاجتماعية فهي محدودة لقولها (منحبش نخالط منيش اجتماعية...) وعند حديثنا على موعد التصفية وهل يسبب لها ضغط تقول (ملتزمة ب موعد التصفية رثاعي م انتأخرش طول.. كي نكون نصفي منحسش بالوقت على خاطر نجيب معايا مصحف ونقعد نقرا حتى نخلص من تصفية) فالحالة تتمتع بقوة إيمان وتلجأ إلى السند الديني للتخفيف من حالتها.

وعند سؤالنا لها كيف كانت حالتك في فترة الكوفيد، صرحت لنا أن في تلك الفترة عانت من قلق وضغط لقولها: (قبل كورونا مكانش عندي هذا القلق الزايد، وزيد وليت نحس روحي مضغوطة في تلك الفترة، هاكي عارفة حنا تع ديااليز ما عندناش مناعة باه نقاومو المرض....) هذا ما يدل على أن الحالة النفسية للحالة "ج" كانت جد قلقة ومتوترة، بالإضافة إلى ملاحظتنا لها عند حديثنا عن تلك الفترة، ظهرت عليها بعض السلوكيات كطرق الأصابع ولعب بأصابعها وبعض الإيماءات التي تظهر على وجهها، كما تضيف الحالة: (في فترة كورونا حسيت صح بضغط نفسي كبير بالأخص كي شفت وحدة معايا حكمتها كورونا مسكينة...)(هاندو عاميين كرهت ولا عندي هلع من السيطار... خفت بزاف نمرض بكورونا ونموت ونخلي عائلتي...) وتضيف الحالة (ولات عندي صعوبة في استرخاء...) اتضح أن الحالة "ج" تعرضت لهلع بالإضافة كان يرادها خوف من الموت في حالة استمرار فيروس كورونا وعدم قدرتها على الاسترخاء، إلا أنها دائما تعتمد على السند الديني لقولها (الحمد لله على كل شيء .. الواحد يرضى بواش كتبلوا ربي سبحانه...)

أما بالنسبة للتوافق النفسي فقد اتسمت الحالة بالصبر والرضا من خلال قولها: (الواحد يصبر وخلاص ويقول الحمد لله) أما فيما يخص الجانب المرضي للحالة في البداية لم يكن بشيء سهل ولكن الشخصية القوية والإيمان القوي للحالة جعلها تتقبل مرضها ووضعها الصحي، إلا أنها كانت أحيانا تحاول إخفاء مشاعرها الحقيقية حول المرض فقد استخدمت ميكانيزم التكوين العكسي... .

وعند سؤالنا هل يعيق المرض عملك أو مشاريعك المستقبلية تجيب (لا عندي أهداف في المستقبل ونحققهم إن شاء الله.... وهذا مرض من عند ربي والحمد لله) فالحالة متفائلة ولديها نظرة ايجابية للمستقبل.

• عرض نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة "ج":

الرقم	البنود	تقريباً/أبداً	عادة	أحياناً	كثيراً
01	أشعر بالراحة		3		
02	أشعر بوجود متطلبات لدي				4
03	أنا سريع الغضب أو ضيق الخلق		2		
04	لدي أشياء كثيرة للقيام بها			3	
05	أشعر بالوحدة	1			
06	أجد نفسي في مواقف صراعية			3	
07	أشعر بأنني أقوم بأشياء أحبها فعلاً			2	
08	أشعر بالتعب		2		
09	أخاف من عدم استطاعتي إدارة الأمور لبلوغ أهدافي		2		
10	أشعر بالهدوء			2	
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها			3	
12	أشعر بالإحباط	1			
13	أنا مليء بالحيوية			2	
14	أشعر بالتوتر			3	
15	تبدوا مشاكلي أنها ستتراكم		2		
16	أشعر بأنني في عجلة من أمري		2		
17	أشعر بالأمن والحماية			2	

			1	لدي عدة مخاوف	18
	3			أنا تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
		2		أشعر بفقدان العزيمة	20
	2			أمتع نفسي	21
		2		أنا أخاف من المستقبل	22
			1	أشعر بأنني قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنني أريدها	23
			1	أشعر بأنني موضع انتقاد وحكم	24
			4	أشعر بأنني شخص خالي من الهموم	25
		2		أشعر بالإرهاك والتعب الفكري	
		2		لدي صعوبة في الاسترخاء	27
	3			أشعر بعبء المسؤولية	28
		3		لدي الوقت الكافي لنفسي	29
		2		أشعر بأنني تحت ضغط مميت	30

جدول رقم (09): يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (ج).

الحقول الملونة بالأبيض هي البنود المباشرة والتي تساوي 47 درجة.  
والحقول الملونة بالأحمر هي البنود غير المباشرة والتي تساوي 20 درجة.  
الدرجة الخام المحصل عليها من المقياس هي: 67 درجة.  
ومنه يمكن حساب مؤشر الضغط النفسي وفق المعادلة التالية:

الدرجة الخام - 30

$$X = \frac{\text{مؤشر الضغط النفسي}}{90} =$$

90

وعليه

30 - 67

$$X = \frac{30 - 67}{90} = -0.411111$$

90

ومنه

$$X = 0.41$$

### • التحليل الكيفي للمقياس للحالة "ج" :

بعد القيام بتنقيط مقياس الضغط النفسي "الليفينستين" وجمع النقاط كما هو مبين أعلاه، تم الحصول على النقطة الخام المقدره بمجموع ( 67 درجة) وتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر ضغط (  $X = 0.41$  ) هذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الضغط النفسي فهي تشعر بالحيوية والراحة والهدوء وذلك من خلا إجابتها على البنود (01)(10) أما فيما يخص الضغط فأجابت على البندين (19)بعبارة أحيانا و(30) بالعبارة عادة.

#### ❖ الميكانيزمات الدفاعية التي استخدمتها الحالة "ج" :

- الكبت: رمي المشاعر والمواقف المؤلمة في اللاشعور... .
- التكوين: من خلال محاولة إظهار مدى قوتها النفسية وقدرتها على مواجهة الضغوط الناتجة عن الجائحة.
- الانسحاب: من خلال هروبها من الموقف المثير والذي يسبب لها الألم بالشعور والسكوت لفترات .
- التكوين العكسي: وذلك من خلال إظهار مشاعر وسلوكات لإخفاء ما لديها من انفعالات غير مقبولة ولتغطية الخوف الذي يهددها .

## ❖ تشخيص الحالة "ج" :

يتضح من خلال نتائج المقابلة والملاحظة والحصول على نتائج مقياس الضغط النفسي تم استنتاج أن الحالة "ج" لديها مستوى منخفض من الضغط النفسي بدرجة تقدر بـ(0.41 = X) ويتضح ذلك من خلال المقابلة، و رغم خطورة هذا المرض بالخصوص في ظل جائحة كورونا إلا أننا نجد الحالة "ج" تتلقى الدعم العائلي والمساندة النفسية بالأخص في فترة الكوفيد الشيء الذي لم يجعلها تتعرض لضغط عالي قولها: (الحمد لله عائلتي مدعمتني وحضيت بدعم نفسي بالأخص في فترة الكوفيد ) ومع ذلك فكان يراودها نوع من القلق والخوف عند ظهور الوباء لقولها: ( في فترة العامين تع كوفيد خفت بنلاف وليت نتفلق مي ضرك حمد لله) بالإضافة إلى عدم استطاعتها على الاسترخاء (ولات عندي صعوبة في استرخاء...)، وكذا قوة إيمانها بالله ولجوؤها إلى السند الديني الذي ساعدها في التخفيف من الضغط النفسي لديها، ولهذا فإن الوازع الديني الذي يتمتع به الفرد يجعله راض ومتقبل لمرضه وله الأثر الإيجابي في تخفيف مشاعر الشعور بالنقص والقلق والتوتر والضغط وغيرها من الاضطرابات النفسية كما استخدمت الحالة بعض الميكانيزمات الدفاعية كالكبت والتكوين والانسحاب .

## ❖ العلاج المقترح للحالة "ج" :

واستنادا على ما صرحت به الحالة في المقابلات من عدم تمكنها من الاسترخاء، نقترح العلاج النفسي التالي:

## ☞ العلاج السلوكي المعرفي:

الاسترخاء: كوسيلة لتخفيف من حالة التوتر والقلق فهو فن التحكم في أجسادنا عقليا وعضليا.

الحالة الرابعة:

تقديم الحالة الرابعة "د":

الاسم: "د".	الجنس: ذكر.
تاريخ الميلاد: 1986.	السن: 36 سنة.
الحالة العائلية: متزوج.	المهنة: عامل يومي.
السوابق المرضية: مرض السكري	تاريخ المرض: 2015
الحالة الاقتصادية: متوسطة.	مكان الإقامة: المسيلة.
المستوى التعليمي: ثانية ثانوي.	
السوابق الوراثية: توجد (ابن عم الحالة كان مصاب بالقصور الكلوي).	
عدد الإخوة : 4	الرتبة : 02
عدد الأولاد: /	
ملاحظات عامة : متوتر، كتوم، ذا جسم نحيل، توصله البصري جيد.	

شكل رقم(05): يمثل تقديم الحالة الرابعة "د".

## ❖ ملخص الحالة "د":

الحالة "د" جنسه ذكر يبلغ من العمر 36 سنة ذو مستوى أولى ثانوي يحتل المرتبة الثانية بعد الأخت الكبرى، مصاب بالقصور الكلوي المزمن منذ 8 سنوات، كان اتصالنا مع الحالة "د" نوعا ما صعبا وبعد أن شرحنا له أن اسمه سيبقى محفوظا عندنا وأن كل شيء سيبقى سرىا قبل أن يخضع للدراسة.

متزوج منذ عام بدون أولاد، يعيش مع زوجته في جو أسري جيد، مستواه المعيشي متوسط، تزوج الحالة في السن 34، حيث كان يعاني من مرض السكري في سن 23 سنة بعدها بدأت تظهر عليه بعض الأعراض في سن 29 سنة من بينها: (التعب السعال، الإرهاق وانتفاخ الساقين)، حيث قام الحالة "د" ببعض الفحوصات والتحليل الطبية والتي أظهرت أنه يعاني من قصور على مستوى الكليتين، كما توجد سوابق مرضية لدى الحالة فلبن عم الحالة "د" كان يعاني من قصور كلوي. أما عن علاقته بعائلته فغير مستقرة بسبب المشاكل التي تقع بين عائلته وزوجته.

## ❖ عرض المقابلة النصف موجهة للحالة الرابعة:

## • دليل المقابلة النصف موجهة

## ➤ المحور الأول: البيانات الشخصية:

- الاسم: "د".
- السن: 36 سنة.
- الجنس: ذكر.
- الحالة المدنية: متزوج  مطلق  أرمل  أعزب
- المستوى التعليمي: ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي  أمي
- المستوى الاقتصادي: منخفض  متوسط  مرتفع

- عدد الإخوة 4 الترتيب 2

• مدة الإصابة: 08 سنوات.

• المهنة: عامل يومي .

### ➤ المحور الثاني: تاريخ الحالة المرضية

- متى اكتشفت أنك مصاب بهذا المرض؟ وكيف؟

▪ منذ 2015، وذلك بعد ما كنت مصاب بمرض السكري وصدفة بدأت تظهر علي بعض الأعراض الشيء الذي جعلني أقوم ببعض الفحوصات الطبية و التي أكدت إصابتي بمرض القصور الكلوي.

- كيف كانت حالتك قبل أن تمرض؟

▪ كانت بيا كنت بصحتي ولباس بيا والحمد لله... .

- كيف تلقيت الخبر وكيف كانت استجابتك؟

▪ ابيه تشوكتيت محبتيش ننقبل فكرة التصفية خلاص .

- هل سبق وان أصبت بمرض عضوي ما؟

▪ نعم، مرض السكري.

- هل أصيب أحد أفراد أسرتك بهذا المرض؟

▪ نعم، ابن عمي.

- لماذا في رأيك يتأخر معظم المرضى في انتباههم لهذا المرض؟

▪ ضرك الأعراض تع قصور الكل ي تقدر و نقلو بلي خفية م اينتبهش ليها

المريض على حد علمي.

- هل والديك على قيد الحياة؟ وكيف هي حالتها الصحية؟

▪ نعم، صحتهم شوي تعرفي مع كبر السن.

- هل لديك إخوة؟ عددهم؟ جنسهم؟ ترتيبك بينهم؟
- نعم ، عددهم 4 ، 2 ذكور و 2 إناث ، ترتيبه هو 2.

• وكيف هي حالتهم الصحية؟

▪ جيدة.

- هل لديك أولاد؟ عددهم؟ جنسهم؟

▪ لا ، ما عنديش.

### ➤ المحور الثالث: الحالة النفسية

- ما هي الأشياء التي تفكر فيها كثيرا في فترة جائحة كورونا؟

▪ ابييه كنت نخالف بزالف لا ننقل العدوى لزوجتي ، نخمم كون نموت ونخليها وحدها.

- ما هي الأشياء التي تقلقك لما تأتي للقيام بعملية تصفية الدم في فترة الكورونا؟

▪ في فترة الكورونا ولا كل شي يقلقني زيد طيها اليلفات تدير ضيقة الروح ما نحملهاش.

- هل تحس بتزايد الضغط عليك في هذه الفترة؟

▪ نعم، حسييت بالضغط بزالف والتوتر بالأخص كي نشوف زملائي اتعداو.

- هل تتناكب مشاعر القلق والتوتر؟

▪ نعم.

- هل تشعر بالضيق وتميل للوحدة والانعزال؟

▪ وي نحس بالوحدة لأنو عائلتي م اهيش واقفة معايا مي منحبش ننعزل على الآخرين.

- هل تعاني من الإرهاق والإجهاد بشكل مختلف عن السابق؟

▪ نعم ، ابييه نعاني مي في فترة كورونا زالااد بزالف الإرهاق عندي.

• هل حدث تغير في شهيتك للأكل؟

■ لا

• هل تعاني من الأرق وصعوبة في النوم؟

■ نعم تعاني من صعوبة في النوم.

• هل سبق وان زرت أخصائي نفسي؟ ولماذا؟

■ نعم، عند إصابتي بمرض القصور الكلوي م اتقبلت مرضي كانت تجيني

الأخصائية باه تقنعي بعملية التنفية.

• هل تعتقد بأن للمختص النفسي دورا في التخفيف من معاناتك النفسية من هذا

المرض خاصة في فترة الجائحة؟

■ نعم ، الأخصائي عندو دور مهم وكبير بالأخص في حالة الإصابة بالأمراض

المزمنة وزيد في فترة اللورونا الأخصائي النفسي يخفف عرغيا شوي من الضغوط.

### ➤ المحور الرابع: الحياة العلائقية

• كيف ترى نظرة الناس وتعاملاتهم معك في السنتين الماضيتين هل اختلفت ؟

■ أكبيد اختلفت يولي واحد ما يسقسي عليك ويولو يشفقو عليك تبدلت بزالف.

• هل تشعر أن مجهوداتك تقلصت أثناء قيامك بالنشاطات اليومية مع المرض خاصة

في زمن الجائحة؟ كيف ذلك؟

■ نعم تغيرت بزالف في فترة الجائحة .....

• ما نوع المشاكل التي تصادفها مع عائلتك وتشعر أنها تسبب ضغطا نفسيا؟

■ المشكل الوحيد هو عائلتي كي نشوف تصرفاتهم معايا نزيد نتضغط بزالف.

• هل أثرت جائحة كورونا على تعامل العائلة من حيث الحيفة والحذر واتخاذ

الأساليب الوقائية؟

■ نعم .(مع ظهور حزن في عينيه )أثرت بزالف.

- كيف هي علاقتك مع زوجتك ؟
  - علاقتي جيدة معاها الحمد نعم الزوجة.
- هل كثرت خلافاتكما خلال السنتين الماضيتين؟
  - لا بالعكس كانت متفهمتي .
- كيف هي نظرة الأولاد إليك؟ وكيف أصبحت حالتهم بعد إصابتك بهذا المرض؟
  - /

- كيف هي علاقتك مع الآخرين؟
  - عادية.
- هل إصابتك بالقصور الكلوي غيرت من نظرتك لذاتك؟
  - ما غيرتش من نظرتي لذاتي بصح منيش كيما بكري تبدلت بعد المرض.
- كيف تحسین عند مواجهتك لأمر ما؟
  - على جال مرتي نقاوم ... .
- هل تكون ردود أفعالك مع الآخرين حادة وتمتاز بالغضب والقلق؟
  - لا ... .

### ➤ المحور الخامس: الحالة الإستشفائية.

- كيف كانت ردة فعلك عندما رأيت آلة الدياليز لأول مرة؟
  - خفت بزالف وتقلقت زدت تفكرت وليد عمي دارتلي صدمة... .
- ما هو شعورك بعد قيامك بعملية تصفية الدم؟
  - نورمال نحس روجي مرتاح وخفيف.
- كيف ترى حصص العلاج الجماعية وهل تنزعج من المرضى؟
  - مليحة حصص العلاج الجماعية تتحي على خاطري نحكي مع المرضى الأطباء والممرضين... .

- هل أنت راض على نوعية العلاج؟
  - نعم.
- هل تتلقون الرعاية المطلوبة؟
  - نعم.
- هل أثرت جائحة كورونا على التعاملات داخل المصلحة (مرضى، ممرضين، أطباء)؟
  - نعم أثرت بشكل كبير الأغلبية مرضوا بالوباء.
- هل كانت طرق الوقاية من الكورونا تمثل ضغطا عليكم؟
  - نعم ... .
- ما هي الصعوبات التي تواجهها في حياتك اليومية خاصة في ظل جائحة كورونا؟
  - جائحة كورونا زادت من الضغط عليا خفت بزائف نمرض ونعدي مرتي .. خفت لا نموت ما عنديش مناعة باه نقاوم المرض .. مي الحمد لله.

❖ دليل الملاحظة للحالة "د" :

- الجوانب المراد ملاحظتها:

لا	نعم	الجوانب المراد ملاحظتها	
	X	1. هندام نظيف وأنيق	المظهر
	X	2. هندام مقبول	
	X	3. الاهتمام بالهندام والنظافة	
	X	4. نظافة جسده و مظهره لائق	
X		5. يضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق	
X		6. يضع بعض المساحيق فقط	
	X	7. لا يضع المساحيق	

X		1. شدة الخطاب	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه
	X	2. مرونة الخطاب	
	X	3. موقف عادي	
	X	4. إيماءات حزينة	
	X	5. التنهد والآهات	
X		6. شدة نبرة الصوت	
	X	7. انخفاض نبرة الصوت	
	X	8. يبتلع وقت قليل للانتقال من موضوع لآخر	
X		9. يبتلع وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر	
	X	10. لحظات التوقف خلال الحديث	
X		11. الكلام متواصل	
X		12. الحاجة لجلب اهتمام الفاحص	
	X	13. موقف عادي اتجاه الفاحص	
X		14. كثير الكلام	
	X	15. قليل الكلام	
X		16. الحاجة لانتهاء الحديث	
	X	17. يهتم بالحديث	
	X	18. يتحاشى النظر في الفاحص	
X		19. يتكلم بثقة	
	X	20. التردد في الكلام	
	X	21. يجلس في وضعية مسترخية	
X		22. يجلس وهو منحني الجسد	
	X	23. يجلس وهو معتدل	

	X	24. يتكلم بتأثر وهو يجيب الدموع في عينيه	الذاكرة والتوظيف العقلي
X		25. يتكلم بتحكم وبدون تأثر	
	X	1. تذكر الأحداث والمواقف	
	X	2. يتذكر ببطء	
X		3. نسيان الأحداث القديمة	
	X	4. عدم نسيان الأحداث القديمة	
X		5. وجود تركيز و انتباه	
	X	6. عدم وجود تركيز و انتباه.	

■ السلوكات المراد ملاحظتها:

ملاحظة	غير موجود	موجود	ما يجب ملاحظته	
		X	الشعور بالمرض	1
غالبا	X		الشعور بالعجز الجسدي	2
		X	الشعور بالحزن	3
		X	الشعور الانهيار	4
		X	القلق الدائم	5
	X		البكاء بكثرة	6
	X		الانطواء	7
		X	الإحساس بالتوتر	8
من ناحية عائلته		X	الإحساس بالوحدة	9
	X		فقدان الشهية	10

أحيانا		X	ضيق الخلق	11
	X		تعكر المزاج	12
	X		الإحباط	13
		X	تفاعلات المفحوص مع البيئة الاجتماعية من (مرضى وأطباء وممرضين وعمال)	14
		X	الإحساس بالخوف	15
	X		التعرق بشكل غير طبيعي وفي مواقف عادية	16
		X	التأثر بحالة الذعر من الكورونا خاصة في المستشفى	17
		X	إتباع الإجراءات الوقائية	18
	X		التفكير بأن المرض إعاقة وعجز	19
من طرف زوجته		X	الشعور بالدعم والمساندة الاجتماعية	20
		X	الالتزام	21
		X	الضبط النفسي	22
		X	القدرة على التحدي	23
		X	الشعور بالإجهاد والإرهاق	24
		X	تشتت الانتباه	25
	X		القدرة على التركيز	26
أحيانا		X	الأرق وحدوث تغير في النوم	27

جدول رقم (10): يمثل دليلي الملاحظة للحالة (د).

## • تحليل المقابلة للحالة الرابعة "د":

من خلال المقابلات التي قمت بإجرائها مع الحالة "د" والملاحظات التي التقطتها اتضح أن الحالة "د" في بداية الأمر ظهر عليه علامات التوتر والخوف، حيث لاحظنا عليه عدم الارتياح أثناء المقابلة، لكن بعد استمرار في مقابلاتنا معه بدأت تظهر علامات الارتياح من خلال طريقة إجابته على أسئلة المقابلة، وتم ملاحظة نوع من المقاومة من خلال أجوبته القصيرة والمختصرة .

وعندما سألتها على حالتها المرضية وكيفية تلقيه إصابته بالمرض، فالحالة "د" لم يتقبل مرضه لقوله: (كي درت تحاليل ورحت لطبيب قالي راك مريض لازمك تولي تصفي،.. م اصدقتش قلت لطبيب راك غلط ه انو م اهمش تحاليل رثاوعى... م اتقبلتش هذا مرض... ) نلاحظ أن الحالة "د" استعمل ميكانيزم الرفض اتجاه هذا المرض، ويضيف الحالة (قعدت وحد شهر ونصف وأنا منيش متقبل المرض رثاوعى.... حتى جاتي أخصائية وكانت تدعمني... بعدها تقبلت مرض وقلت لازم نصفي ، حياتي مربوطة بهذي الآلة... ) ، فالحالة في بداية مرضه لم يتقبل مرضه إلا بعد تدخل الأخصائية التي ساعدته على تقبل مرضه، كما تعرض الحالة "د" لصدمة هذا المرض مما زاد قلقه أكثر لقوله (كي قالي طبيب تولي تصفي تصدمت وتفكرت وليد عمي مات بسبب هذا المرض.... ثما زدت تفاقلت) بالإضافة إلى أن الحالة "د" يعاني من اضطرابات في النوم لقوله (منيش نرقد ولا عندي إرهاق...) فإصابته بهذا المرض أحدثت تغيرات في حياته لقوله: (من قبل كنت لباس عليا ندير واش نحب مي ضرك لازمني نسايس روجي م اقدتتش كيما بكري...).

أما فيما يتعلق بالمحور العلائقي على حد قوله فإن علاقته بعائلته متوترة وذلك من خلال حديثه: (عائلتي!!! أصلا م اهمش حاسين بيا... كي زاد جا هذا الوباء من المفروض يهتموا بيا... لالا هوما خلاوني خايفيين لا نجيبيلهم المرض... من طرف عائلتي ديما نحس بلي راني وحدي)، فالحالة "د" يشعر بنوع من الوحدة اتجاه عائلته، ولكن رغم علاقته المتوترة

معهم وفقدانه للسند العائلي، إلا أن علاقته بزوجته جيدة لقوله: (الحمد لله رزقني ربي بزوجة هيا نعم السند تحبني وتفهمني وتهتم بيا بزالأف... هيا السند رثاعي في هذي الدنيا) ويضيف كذلك: (في فترة الكوفيد وقفت معالي ماخلاتنيش وحدي... كنت نتقلق بزاف في هاذيك الفترة كي نتقلق نخرج من الدار...)، فالحالة "د" هنا يستخدم ميكانيزم الهروب والعزلة عن زوجته أثناء قلقه، كما اتضح أن الحالة "د" يعاني من قلق الموت لقوله: (كنت خايف بزالأف لا نمرض بكوفيد ونموت كيما مات بن عمي... حسب حديث الحالة "د" فلين الآلة أصبحت تشكل له ضغطا وتوترا لقوله: (مرض القصور الكلوي وحدو يشكل ضغط على المريض على خاطر بزاف ربع سوايع وحنا مربوطين بآلة...)) كما يضيف الحالة "د" أن الضغط لديه ارتفع بالخصوص في فترة الكوفيد لقوله: (من بكري أنا مضغوط شوي... زادت كورونا دارتلي ضغط بزاف...)) بالإضافة إلى حالته في المستشفى يقول أنها جد مملة تزيد من القلق لديه وهذا ما يجعله في ضغط لقوله: (لحصرنا نكره حياتي وأنا مربوط بآلة لمدة ربع سوايع نتقلني نحس روجي مربوط...)) ويضيف (نجي نصفي ونخمم لا نموت ونخلي مرتي وحدها... كثر التخمم خلاني ديما نحس بالخوف والقلق .. كيفاش رح يكون مستقبلي...)) هنا نلمس نوعا من المعاناة النفسية لدى الحالة "د" من قلق وخوف بالإضافة إلى قلقه من مستقبله وهذا ما أكدته ملاحظتنا له أثناء المقابلة، فنبرة صوته تنخفض أثناء حديثه على المستقبل واستخدامه لميكانيزم الهروب.

يستخدم الحالة "د" بعض الاستراتيجيات لكي يتجنب التفكير المستمر في المرض وفي حالته المرضية لقوله: (لازم عليا نبدل طريقة التفكير رثاعي ونبقى نفكر في المرض وفي لمعيشة الي ضرك ولات غالية تزيد تخلي الواحد مضغوط .. نجرب ننسى وخلاص).

▪ عرض نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة "د":

الرقم	البنود	تقريباً/أبداً	عادة	أحياناً	كثيراً
01	أشعر بالراحة		3		
02	أشعر بوجود متطلبات لدي				4
03	أنا سريع الغضب أو ضيق الخلق			2	
04	لدي أشياء كثيرة للقيام بها				4
05	أشعر بالوحدة	1			
06	أجد نفسي في مواقف صراعية			3	
07	أشعر بأنني أقوم بأشياء أحبها فعلاً		3		
08	أشعر بالتعب		2		
09	أخاف من عدم استطاعتي إدارة الأمور لبلوغ أهدافي			3	
10	أشعر بالهدوء			2	
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها				4
12	أشعر بالإحباط	1			
13	أنا مليء بالحيوية			2	
14	أشعر بالتوتر			3	
15	تبدو مشاكلها أنها ستتراكم			3	
16	أشعر بأنني في عجلة من أمري		2		
17	أشعر بالأمن والحماية			2	
18	لدي عدة مخاوف			3	
19	أنا تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				4
20	أشعر بفقدان العزيمة	1			

			4	أمتع نفسي	21
4				أنا أخاف من المستقبل	22
		2		أشعر بأني قمت بأشياء ملزم بها وليس لأني أريدها	23
		2		أشعر بأني موضع انتقاد وحكم	24
	2			أشعر بأني شخص خالي من الهموم	25
		2		أشعر بالإرهاك والتعب الفكري	
	3			لدي صعوبة في الاسترخاء	27
4				أشعر بعبء المسؤولية	28
	2			لدي الوقت الكافي لنفسي	29
4				أشعر بأني تحت ضغط مميت	30

جدول رقم (11): يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة (د)

الحقول الملونة بالأبيض هي البنود المباشرة والتي تساوي 61 درجة.

والحقول الملونة بالأحمر هي البنود غير المباشرة والتي تساوي 20 درجة.

الدرجة الخام المحصل عليها من المقياس هي: 81 درجة.

ومنه يمكن حساب مؤشر الضغط النفسي وفق المعادلة التالية:

الدرجة الخام - 30

$$X = \frac{\text{مؤشر الضغط النفسي}}{90} =$$

90

وعليه

30 - 81

$$X = \frac{30 - 81}{90} = - 0.5666666$$

90

ومنه

$$X = 0.57$$

### • التحليل الكيفي للمقياس للحالة "د":

بعد القيام بتنقيط مقياس الضغط النفسي "لليفينستين" وجمع النقاط كما هو مبين أعلاه، تم الحصول على النقطة الخام المقدره بمجموع ( 81 درجة) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر ضغط (  $X = 0.57$ ) وذلك من خلال إجابته على البندين (19)-(30) بكثيرا فهذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط النفسي فكلما اقتربنا من الواحد كان الضغط أعلى.

### ❖ الميكانيزمات الدفاعية التي استخدمها الحالة "د":

- النسيان: يستخدم الحالة "د" النسيان كطريقة للتخلص من معاناته المرضية والألم النفسي الذي يعانيه.
- الكبت: يحاول إبعاد وكبت كل ما يسبب له الضغوطات التي تسبب له القلق إلى اللاشعور.
- الانسحاب: وذلك من خلال هروبه من المواقف المؤلمة التي تسبب له الإحباط والنقد.
- الإنكار: ينكر واقع تأثير الضغوط النفسية على حياته ومقاومته للمرض.
- التجنب والانسحاب: يحاول تجنب الواقع الذي يعيشه وخلق واقع جديد يتناسب معه.
- التبرير: يحاول تبرير الأحداث التي يتعايش معها سواء في مصلحة التصفية أوفي بيته ودائما يميل لإنكار ما حدث معه في ضل الجائحة .

### ❖ تشخيص الحالة "د":

يتضح من خلال نتائج المقابلة والملاحظة والحصول على نتائج مقياس الضغط النفسي تم استنتاج أن الحالة "د" لديه مستوى مرتفع من الضغط النفسي بدرجة تقدر بـ (  $X = 0.56$ )، ويتضح ذلك من خلال المقابلة فالحالة واجه الكثير من الضغوطات النفسية والتي تمثلت في بداية الأمر صدمة المرض وعدم تقبله لحالته المرضية بالإضافة إلى فقدانه للسند العائلي والاجتماعي وهذا يعتبر من أسوء الضغوط التي يتعرض لها الإنسان وكذلك إصابة في عمر لا يتجاوز 29 سنة، وشعور الحالة بالقلق الدائم والأرق

وإحساسه بوجود متطلبات في حياته بعد زواجه، فالمرض والتقييد بمواعيد التصفية تشكل وضعية صعبة وضغوط نفسية يعيشها الحالة، هذا ما أشار إليه بقوله: (إن الإصابة بالقصور الكلوي تمثل وضعية ضاغطة بالنسبة للمرضى بسبب طول جلسات الغسيل الكلوي...)، ولكن نتيجة الدعم والمساندة التي يتلقاها من طرف الزوجة الذي كان يقر بأنها مصدر سعادته ودعمه لقوله: (زوجتي هي نعم السند ليا في الدنيا هذي، هي سعادتي وكل شيء)، جعله يشعر بالطمأنينة والراحة وتغير تفكره السلبي إلى إيجابي، فالحالة "د" زاد قلقه وتوتره في ظل جائحة كورونا التي شكلت ضغطاً له لقوله: (كورونا خلّاتني نحس روجي مضغوط بزوالها) وقد اكتشفنا من خلال المقابلة أن الحالة "د" وجد دعماً من طرف الأخصائية النفسية مما جعله يتقبل مرضه ويتعايش مع آلة التصفية الدموية، أما الميكانيزم الذي كان يستخدمه بكثرة فهو الهروب والنسيان.

### ❖ العلاج المقترح للحالة "د":

#### • العلاج السلوكي المعرفي:

• الاسترخاء: كوسيلة لتخفيف كوسيلة لتخفيف من حدة الضغوط النفسية فهو فن التحكم في أجسادنا عقليا وعضليا.

• العلاج بالتقبل: وهي من أهم التقنيات العلاجية التي يمكن أن تعطي نتائج سريعة وفعالة للحالة.

• علاج تحدي الأفكار: الذي يكون تحديا نفسيا من الشخص لأفكاره التي يمكن

أن تتعب تفكيره فالحالة "د" هو أكثر حاجة لهذا النوع من العلاج كي يستعيد ثقته في الآخر وزيادة مقاومته النفسية لمثل هذه الضغوط.

#### • العلاج النفسي التحليلي:

• التداعي الحر والتفريغ الانفعالي: يعتبر من أهم التقنيات العلاجية التي يمكن

أن تفيد الحالة حيث أن الكبت الإرادي واللاإرادي الذي يعانيه الحالة "د" يؤثر سلبا على حياته.

## ❖ التحليل العام للحالات :

من خلال الملاحظة والمقابلات ظهر أن الحالات استخدموا ميكانيزمات دفاع كثيرة ومختلفة وشديدة نتيجة لمجموع الضغوط النفسية التي تعرضوا لها في ظل الجائحة وهو ما كان واضحا من خلال ما لاحظناه عليهم من إيماءات ولغة جسد وزلات لسان تفضح مكنونات داخلية يحاولون بكل جهد إخفائها أو التغاضي عنها وتقبلها كي لا تؤثر في حياتهم الخاصة والمرضية كذلك، وقد ظهرت هذه المقاومة من خلال استخدامهم لميكانيزمات الدفاع كالكبت، التبرير، الإسقاط، التحويل، الإزاحة، الإبعاد، التعويض، التكوين، الانسحاب، التجنب، التكوين العكسي،... وغيرها وهذا ما تم إثباته عند تطبيق المقياس عليهم فقد ظهرت مقاومة وتناقض ظاهر مع المراد قوله وما قيل وما هو أصح.

## ❖ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:

تتمحور إشكالية دراستنا حول الضغوط النفسية التي يعاني منها مرضى القصور الكلوي خاصة في ظل جائحة كورونا، والتي تعد متغيرات نفسية هامة وأساسية حيث تلعب الدور الرئيسي في الزيادة من حدة المرض وتداعياته الآنية والمستقبلية على المريض، وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الإكلينيكي أو ما يعرف بالمنهج العيادي مستخدمين في ذلك أهم أدواته كالملاحظة والمقابلة ودراسة الحالة وكذلك استخدمنا مقياس الضغط النفسي لـ"ليفينستين"، وفي ضوء ما قمنا به نستطيع مناقشة فرضية الدراسة والتي كانت كالآتي:

**تفترض الدراسة الحالية ما يلي:** "يعاني مرضى القصور الكلوي من مستوى عالي من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا".

فمن خلال النتائج التي حصلنا عليها باستخدام الأدوات الإحصائية التالية: (المقابلة النصف موجهة، الملاحظة، دراسة الحالة، ومقياس الضغط النفسي) فإن حالات الدراسة تعاني من مستوى ضغط نفسي عالي خلال فترة جائحة كورونا وهذا ما يجعل من فرضية الدراسة محققة.

وتؤكد ذلك النتائج التي توصلت إليها دراسة "عمراني سمراء وبشكير صونية (2016/2017) حيث كشفت الدراسة أن: يعاني المرضى المصابين بالقصور الكلوي المزمن الخاضعين لتصفية الدم من ضغط نفسي مرتفع.

يعاني مرضى القصور الكلوي من ضغوط نفسية مختلفة كالقلق والتوتر والتعب والإجهاد، الإرهاق، الضيق النفسي، الاكتئاب،... وغيرها وهو ما ظهر في دراسة كل من (عيشوني برة وبن لزرق خديجة (2015/2016) بعنوان (القلق والاكتئاب لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية تصفية الدم الدياليزي))، ودراسة أسماء مباركي (2015/2014) بعنوان (قلق الموت عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن))، بالإضافة لدراسة

جبران بن مداوي جبران الضلافيح (2016) بعنوان (قلق المستقبل و علاقته بالاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي)).

كما أن لل كورونا الدور الأكبر في مضاعفة الضغوط النفسية مما يؤثر سلبا على الصحة النفسية للفرد وهو ما أكدته دراسة كسيونغ وآخرون Xiong et al في العديد من الدول (2020) بعنوان (تأثير جائحة كورونا على الصحة النفسية للسكان)

والتي كشفت نتائجها عن ارتفاع معدلات أعراض القلق من % 6.33 إلى % 50.9 والاكتئاب من % 14.6 إلى % 48.3 ، واضطراب ما بعد الصدمة من % 7 إلى % 53.8 % والضييق النفسي من % 34.43 إلى % 38 وتم الإبلاغ عن الإجهاد من % 8.1 إلى % 81.9 في عموم السكان خلال جائحة كورونا، وبهذا تبين ارتباط جائحة كورونا بمستويات شديدة لأهمية من الضيق النفسي.

كما توصلنا في دراستنا هذه إلى أن الضغط النفسي الزائد يختلف من جنس لآخر ف لدى النساء مستوى ضغط مرتفع مقارنة بالرجال وذلك عائد لكون الضغوط المسلطة على المرأة أكبر بكثير من تلك المسلطة على الرجل ، كما أن نفسية المرأة خاضعة لعدة عوامل نفسية وبيولوجية تساهم في زيادة مستوى الضغط.

كما أن السن يلعب دورا مهما في التأثير بضغط الحياة المختلفة فكلما كان الإنسان أكثر نضجا كلما كان مستوى الضغط النفسي أقل حدة والعكس من ذلك صحيح .



## خاتمة

من خلال بحثنا هذا والنتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة والتمثلة في الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي في ظل جائحة كورونا نستنتج أن الفرد ذو نفس هشة ميالة للاضطراب في كل لحظة تمر عليها وذلك بوجود عوامل مساعدة تساهم في إحداث الاضطراب فمرضى القصور الكلوي يعانون من ضغوط نفسية مختلفة كالقلق والتوتر والإجهاد والتعب والهلع واضطراب ما بعد الصدمة والخوف من المستقبل وغيرها الكثير وكلها ناتجة عن أعباء المرض والحياة التي يعيشونها حيث أن حياتهم متعلقة بآلة يمكن أن نقول عنها مضخة الحياة إن لم تكن هي لن يكون هو، وهذا وحده يدفعه لتدني الثقة في الذات وفقدان الأمل ورغبته في الحياة، لكن فوق هذا الحمل والضغوط المختلفة دخل العالم في دوامة الموت الناتجة عن وباء كورونا والذي تسبب في الكثير من الوفيات تقريبا نصف سكان الأرض لكن عند مرضى القصور الكلوي زاد الصاع صاعين فزيادة على ضغوطهم عانوا من ارتفاع في مستوى هذه الضغوط وقد ظهر ذلك جليا من خلال النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا هذه فمرضى القصور الكلوي الخاضعين للدياليز أو تصفية الدم يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة في ظل جائحة كورونا.

هذه الدراسة الميدانية فتحت لنا المجال للاستفادة من كلى المجالين الطبي و النفسي، وما نتمناه في ختامها أن تؤخذ بعين الاعتبار، و تكون كنقطة بداية في أبحاث أخرى، لهذا الموضوع و ما يمكننا الإشارة إليه أنه من الضروري أو بالأحرى من الواجب الاهتمام بهذه الفئة وبالأخص من الجانب النفسي فالضغوط النفسية لدى هذه الفئة أشد وأكثر من غيرها من الفئات في المجتمع وكذلك حتى يسهل عليهم التأقلم مع المرض وتقبله خاصة مع الحياة التي يعيشونها والتمثلة في "الدياليز".

### ❖ اقتراحات وتوصيات:

بناء على نتائج الدراسة التي قمنا بها يمكن الإشارة إلى الاقتراحات التالية من أجل تخفيف الضغوط النفسية لدى هذه الفئة:

التركيز على عملية التوعية والوقاية من مخاطر الإصابة بالفشل الكلوي.

❖ التدخل المبكر لمساعدة المصابين على تقبل مرضهم مما يساهم في بناء استشفائهم بطريقة أسرع وأفضل.

❖ توعية الأسرة بدورها الكبير في التكفل بمرضى القصور الكلوي المزمن.

❖ توفير أماكن الراحة للتخفيف من مستوى الضغوط والانفعالات لكون الراحة أسلوب من أساليب تخفيض التوتر والحزن.

❖ المساعدة المادية فهناك فئة لا تتوفر لديهم تكاليف العلاج ومصاريف التنقل للمستشفى.

❖ العمل على توظيف المزيد من الأخصائيين النفسيين في المراكز الإستشفائية خاصة لدى مرضى القصور الكلوي قصد التخفيف من الضغوط النفسية وتأثير المرض على الجانب السيكولوجي للمصاب، فالعلاج الدوائي لن يكتمل إلا بالعلاج النفسي.

❖ معرفة مدى التزام المريض بتعليمات الفريق الطبي.

### ❖ إليكم المعادلة البسيط للحصول على حياة أفضل مع الغسيل الكلوي:

الرضا بقضاء الله وقدره + المحافظة على غسيل الكلى بانتظام + أخذ الأدوية

كما وصفها الطبيب + إتباع الحمية الغذائية وشرب كمية من السوائل المحددة =

صحة جيدة وحياة أفضل.



## قائمة المصادر والمراجع

### قائمة الكتب:

- ❖ أبو الندى عبد الرحمان ( 2007 ) :الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة ، قسم علم النفس ، جامعة الأزهر.
- ❖ أحمد نايل عبد العزيز، عبد اللطيف أبو أسعد(2009): التعامل مع الضغوط النفسية ، القاهرة دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
- ❖ أمينة رويحة(2009): أمراض الجهاز البولي، الكلي، المثانة ، البروستات، دار القلم بيروت.
- ❖ العيسوي عبد الرحمان(1992) :العلاج النفسي ، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
- ❖ العيسوي عبد الرحمان : (1992)دراسة في الصحة النفسية والعقلية ، دار النهضة العربية ،بيروت ، لبنان.
- ❖ بهاء الدين السيد عبيد ماجدة ( 2008 ) :الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ بوحوش عمار(2019) :منهجية البحث العلمي للعلوم الاجتماعية ، دار النشر للمركز العربي،برلين،ألمانيا .
- ❖ تايلور شيلي ( 2008 ) مترجم :علم النفس الصحي ، ترجمة فوزي شاكر ووسام درويش بريك، الأردن .
- ❖ حب الله عدنان (2006): الصدمة النفسية وأشكالها العيادية وأبعادها الوجودية ، دار الفرتبي للنشر والتوزيع، لبنان، ط1.

## قائمة المصادر والمراجع

- ❖ حسن مصطفى عبد المعطي (1998): علم النفس الإكلينيكي ، دار القباء للطباعة والنشر والتوزيع ، (د.ط) ، القاهرة.
- ❖ حسين مصطفى عبد المعطي (2003) : منهج البحث الإكلينيكي أسسه و تطبيقاته ، مكتبة زهراء الشرق، ط1.
- ❖ جوليان روتوز (1985): علم النفس الإكلينيكي ، دار المعرفة الجامعية ، (د.ط).
- ❖ دويدار عبد الفتاح محمد ( 1999 ) :مناهج البحث في علم النفس ، دار المعرفة الجامعية، ط2، الإسكندرية.
- ❖ دويدري رجاء وحيد (2000) :البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية ،دار الفكر ،دمشق، سوريا.
- ❖ عبيدات وآخرون ( 1999 ) :البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ،دار الفكر، ط1، عمان.
- ❖ عبد الرحمان بدوي (1977) :مناهج البحث العلمي، دار النشر وكالة المطبوعات، الكويت.
- ❖ عبد الرحمان بدوي (1999) :مناهج البحث العلمي ، وكالة المطبوعات ، الكويت.
- ❖ عبد الرحمان سليمان الطريزي (1994): الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض .
- ❖ عبد العزيز (1999): أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، ط1.
- ❖ عباس فيصل ( 1997 ) :الشخصية دراسة حالات المناهج- التقنيات الإجراءات ،دار المسيلة للنشر والتوزيع، ط1 ، عمان ، الأردن.

## قائمة المصادر والمراجع

- ❖ رجاء أبو علام ( 2011 ): منهاج البحث والعلوم النفسية والتربوية ، دار المعرفة ، (ب. ط) ، عمان ، الأردن.
- ❖ فاروق السيد عثمان ( 2001 ): القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- ❖ فوزي غرابيه وآخرون ( 2002 ) : أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار وائل للنشر والتوزيع إيمان ،(د.ط) ،الأردن.
- ❖ سرى محمد جلال (2000) :علم النفس العلاجي ، عالم الكتب ، ط1، القاهرة.
- ❖ شيلي تايلور ترجمة وسام درويش ( 2008 ): علم النفس الصحي ، دار الحامدة للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
- ❖ محمد خليل عباس وآخرون ( 2007 ) :مدخل إلى البحث في التربية وعلم النفس ، دار الميسرة للنشر والتوزيع إيمان، ط1.
- ❖ ميخائيل خليل معوض ( 2003 ) : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، شركة الجلال للطباعة العامرية، بدون طبعة.
- ❖ لريونة محمد يزيد ( 2015 ) :أسس علم النفس ، المحمدية ، الجسور للنشر والتوزيع.
- ❖ ابن منظور حجار الدين ( 1999 ) :لسان العرب ،دار بيروت ، الجزء 10.2 ، لبنان.

المعاجم: 

## قائمة المصادر والمراجع

### + المراجع الأجنبية :

- ❖ *Kopasa (1982) : Hardiness and Health : A Prospective study .Journal Of Personnalité and social psychologie, vol 42.*
- ❖ *Kopasa .S.C.Maddi .S.R. Paccutti (1985) : Effecttiveness of hardines .exercise and social supportas ressourcesagainst .JORNAL of PsychosomatiqueResearch, No : 29.....*
- ❖ *Xiong, J. Lipstiz, O. Nasri, F. Lui, L. Gill, H. Phan, L. Chen-Li, D. Lacobucci, M. Ho, R. Majeed, A. McIntyre, R. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review, **Journal of Affective Disorders**, vol 277, 55-64.*
- ❖ *Cao,W, GuoqiangHoul, Z, XinrongXu, M & JianzhongZheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China, in **Psychiatry Research**, 287.*

### + قائمة المجلات الجامعية:

- ❖ *غريب نرمين (2014): إستراتيجية الضغوط النفسية لدى مرضى مصابين بالسكري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الاداب والعلوم الانسانية، العدد 3.*
- ❖ *نهلة صلاح علي ( 2020): دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد. **COVID-19** والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة ، مجلة المصرية للدراسات النفسية العدد108المجلد30*

## قائمة المصادر والمراجع

❖ حسن حمية- ريم فواز- رشا عمر تدمري ( 2020): الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كورونا(كوفيد 19) في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ، مجلة العربية، للنشر العلمي العدد25 .

### ❖ قائمة الرسائل الجامعية:

❖ أبو ندى عبد الرحمان ( 2007 ) : الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة.

❖ أسماء مباركي ( 2015/2014) :قلق الموت عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن ، دراسة اكلينيكية لثلاث حالات بالمؤسسة الاستشفائية ابن الازهر، قالمة، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

❖ الضلافيح، جبران بن مداوي جبران(2016) : قلق المستقبل وعلاقته بالاكنتاب لدى مرضى الفشل الكلوي، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

❖ السعيد جواد(2014): استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي والخاضع لتفصية الدم ، قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة .

❖ بشكير صونية، عمراني سمراء ( 2017/2016):الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن الخاضعين لتفصية الدم الهيموداياليز، مذكرة ماستر ، منشورة، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.

❖ بكيري لبنى ( 2017/2016) : المساندة الاجتماعية المدركة والميول النفسية المرضية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن ،مذكرة تخرج لشهادة الماستر منشورة،جامعة قاصدي مرباح،ورقلة.

## قائمة المصادر والمراجع

- ❖ خالد بن محمد بن عبد الله العبد لي ( 2012 ) : الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ،رسالة ماجستير منشورة،جامعة أم القرى،السعودية.
- ❖ دعو سميرة،شنوفي نورة(2013/2012):الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي،مذكرة ماستر، منشورة، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.
- ❖ رملي جهاد(2019/2018): الصحة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي ، مذكرة تخرج لشهادة الماستر منشورة،جامعة محمد خيضر،بسكرة.
- ❖ ربحاني زهرة( 2019): مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى المصابين بمرض مزمن، رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- ❖ شاهر يوسف ياغي( 2006 ) :الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية،رسالة ماجستير منشورة في علم النفس،قسم علم النفس غزة.
- ❖ عزوز أسمهان (2015) :مصدر الضبط الصحي وعلاقته بإستراتيجية المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن،رسالة دكتوراه قسم علم النفس،جامعة باتنة.
- ❖ عليي سميحة( 2015/2014):استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي، مذكرة ماستر،منشورة،جامعة محمد بوضياف،المسيلة.
- ❖ عيشوني خيرة،بن لزررق خديجة(2015/2016):القلق واكتئاب لدى لمرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية تصفية الدم(الدياليز )، مذكرة تخرج لشهادة الماستر منشور،جامعة عبد الحميد بن باديس،مستغانم.

## قائمة المصادر والمراجع

- ❖ قويدري شهيرة (2014/2015) : السياقات الدفاعية لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم (الهيمودياليز)، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر منشورة، جامعة أوكلي محند أولحاج، البويرة.
- ❖ كريم حفصة، زرواق شريف نجاة (2021/2020): الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا واستراتيجيات التكيف لدى أساتذة التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل شهادة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أحمد دراية، أدرار.
- ❖ مكئي، زكريا آدم محمد صالح (2012): الصحة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي، رسالة ماجستير في علم النفس الصحي، جامعة الخرطوم :السودان.
- ❖ قائمة المواقع الإلكترونية:
- ❖ موقع وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات [covid-19samte.gov.dz](https://covid-19samte.gov.dz).

# الملاحق





كلية العلوم  
الإنسانية والاجتماعية  
FACULTY OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Universite Mohamed Boudiaf - M'sila

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

## وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

الضغوط النفسية لدى عينة من مرضى الفصام الكئوبى فى  
نظر حاجحة غلمونا (دراسة ميدانية طستتفى الزهراتوعيا - للمساتر)

إعداد الطلبة:

1- مالك وسيلة رقم التسجيل: 171735090381

2- جلاب نور الهدى رقم التسجيل: 171735104279

القسم: علم النفس الشعبى: التخصص علم النفس العيادى

إشراف: عواطف بوقرة الرتبة: أستاذ محاضر

أقر بأننى تابعت العمل المذكور أعلاه فى جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعى: 2021-2022 وأسمح  
بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):

د بوقرة عواطف  
رئيس القسم

لتحميل الوثيقة يرجى نسخ الرمز



الموقع الإلكتروني: <http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/>

الفايسبوك: <https://www.facebook.com/FshsUnivMsila/>

Tel / Fax: + 213 35 35

3044 هاتف/ فاكس:

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): ..... جمال نور الوصلي

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): ..... طالب جامعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ..... 100379976

الصادرة بتاريخ: ..... 2016/04/26 عن دائرة: ..... مقرة

المسجل بكلية: ..... العلوم الإنسانية والاجتماعية علم النفس

تخصص: ..... علم النفس العمادي تحت رقم التسجيل: ..... 171735104

والمكاف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: ..... الضغوط النفسية لدى مرضى القصور

الكلى في ظل جائحة كورونا

دراسة ميدانية مستشفى الزهراوي - المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: .....

امضاء المعني(ة): ..... جمال نور الوصلي

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016/ المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): هالك و مسيلة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دأتم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207282325

الصادرة بتاريخ: 2022/12/22 عن دائرة: بلدية عين الخضراء

المسجل بكلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 17173090324

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: المنعوق النفسية لدى عينة من مرضى القهقر الكروي في  
شال جالطة كونا (دراسة ميدانية بالأسس العلمية الاستثنائية  
الزهرراوي - المسيلة)

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

تصديق الخضراء المسيلة في: 2022/06/05

امضاء المعني(ة): [Signature]

مركز ضماناتة على انشاء  
المسيلة الخضراء في 05/06/2022

ولاية المسيلة  
الجزائر  
12

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

## دليل المقابلة النصف موجهة

### ➤ المحور الأول: البيانات الشخصية:

- الاسم:
- السن:
- الجنس:
- الحالة المدنية: متزوج  مطلق  أرمل
- المستوى التعليمي: ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي  أمي
- المستوى الاقتصادي: منخفض  متوسط  مرتفع
- عدد الإخوة  الترتيب
- مدة الإصابة:
- المهنة:

### ➤ المحور الثاني: تاريخ الحالة المرضية

- متى اكتشفت أنك مصاب بهذا المرض؟ وكيف؟
- كيف كانت حالتك قبل أن تمرض؟
- كيف تلقيت الخبر وكيف كانت استجابتك؟
- هل سبق وان أصبت بمرض عضوي ما؟
- هل أصيب أحد أفراد أسرتك بهذا المرض؟
- لماذا في رأيك يتأخر معظم المرضى في انتباههم لهذا المرض؟
- هل والديك على قيد الحياة؟ وكيف هي حالتها الصحية؟
- هل لديك إخوة؟ عددهم؟ جنسهم؟ ترتيبك بينهم؟
- وكيف هي حالتهم الصحية؟
- هل لديك أولاد؟ عددهم؟ جنسهم؟

### ➤ المحور الثالث: الحالة النفسية

- ما هي الأشياء التي تفكر فيها كثيرا في فترة جائحة كورونا؟
- ما هي الأشياء التي تقلقك لما تأتي للقيام بعملية تصفية الدم في فترة الكورونا؟
- هل تحس بتزايد الضغط عليك في هذه الفترة؟
- هل تنتابك مشاعر القلق والتوتر؟
- هل تشعر بالضيق وتميل للوحدة والانعزال؟
- هل تعاني من الإرهاق والإجهاد بشكل مختلف عن السابق؟
- هل حدث تغير في شهيتك للأكل؟
- هل تعاني من الأرق وصعوبة في النوم؟
- هل سبق وان زرت أخصائي نفسي؟ ولماذا؟

- هل تعتقد بأن للمختص النفسي دورا في التخفيف من معاناتك النفسية من هذا المرض خاصة في فترة الجائحة؟

### ➤ المحور الرابع: الحياة العلائقية

- كيف ترى نظرة الناس وتعاملاتهم معك في السنتين الماضيتين هل اختلفت؟
- هل تشعر أن مجهوداتك تقلصت أثناء قيامك بالنشاطات اليومية مع المرض خاصة في زمن الجائحة؟
  - كيف ذلك؟
- ما نوع المشاكل التي تصادفها مع عائلتك وتشعر أنها تسبب ضغطا نفسيا؟
- هل أثرت جائحة كورونا على تعامل العائلة من حيث الحيلة والحذر واتخاذ الأساليب الوقائية؟
- كيف هي علاقتك مع زوجك؟
- هل كثرت خلافاتكما خلال السنتين الماضيتين؟
- كيف هي نظرة الأولاد إليك؟ وكيف أصبحت حالتهم بعد إصابتك بهذا المرض؟
- كيف هي علاقتك مع الآخرين؟
- هل إصابتك بالقصور الكلوي غيرت من نظرتك لذاتك؟
- كيف تحسین عند مواجهتك لأمر ما؟
- هل تكون ردود أفعالك مع الآخرين حادة وتمتاز بالغضب والقلق؟

### ➤ المحور الخامس: الحالة الإستشفائية

- كيف كانت ردة فعلك عندما رأيت آلة الدياليز لأول مرة؟
- ما هو شعورك بعد قيامك بعملية تصفية الدم؟
- كيف ترى حصص العلاج الجماعية وهل تنزعج من المرضى؟
- هل أنت راض على نوعية العلاج؟
- هل تتلقون الرعاية المطلوبة؟
- هل أثرت جائحة كورونا على التعاملات داخل المصلحة (مرضى، ممرضين، أطباء)؟
- هل كانت طرق الوقاية من الكورونا تمثل ضغطا عليكم؟
- ما هي الصعوبات التي تواجهها في حياتك اليومية خاصة في ضل جائحة كورونا؟

## دليل الملاحظة

**الغرض من الملاحظة:** هو ملاحظة المفحوص في بيئته الطبيعية وكذا ملاحظة ردود أفعاله واستجاباته عند طرح أسئلة المقابلة وكذا في تعاملاته العادية وبالتالي دراسة توافق استجابات المفحوص اللفظية مع الاستجابات غير اللفظية وردود الأفعال المختلفة الصادرة منه والذي يكون غير قادر على التعبير عليها.

**السلوك المراد ملاحظته:** هو تأثير الضغط النفسي على حياة مريض القصور الكلوي المزمن وتأثر هذا الأخير به.

لا	نعم	الجوانب المراد ملاحظتها	
		1. هندام نظيف وأنيق	المظهر
		2. هندام مقبول	
		3. الاهتمام بالهندام والنظافة	
		4. نظافة جسدها و مظهرها لائق	
		5. تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق	
		6. تضع بعض المساحيق فقط	
		7. لا تضع المساحيق	
		1. شدة الخطاب	أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه
		2. مرونة الخطاب	
		3. موقف عادي	
		4. إيماءات حزينة	
		5. التنهد والآهات	
		6. شدة نبرة الصوت	
		7. انخفاض نبرة الصوت	
		8. تستغرق وقت قليل للانتقال من موضوع لآخر	
		9. تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر	
		10. لحظات التوقف خلال الحديث	
		11. الكلام متواصل	

		12. الحاجة لجلب اهتمام الفاحص	
		13. موقف عادي اتجاه الفاحص	
		14. كثيرة الكلام	
		15. قليلة الكلام.	
		16. الحاجة لانتهاه الحديث.	
		17. تهتم بالحديث	
		18. تتحاشى النظر في الفاحص	
		19. تتكلم بثقة	
		20. التردد في الكلام	
		21. تجلس في وضعية مسترخية	
		22. تجلس وهي منحية الجسد	
		23. تجلس وهي معتدلة	
		24. تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها	
		25. تتكلم بتحكم وبدون تأثر	
		1. تذكر الأحداث والمواقف	الذاكرة والتوظيف العقلي
		2. تتذكر ببطء	
		3. نسيان الأحداث القديمة	
		4. عدم نسيان الأحداث القديمة	
		5. وجود تركيز و انتباه	
		6. عدم وجود تركيز و انتباه.	

❖ دليل ملاحظة السلوكيات:

ملاحظة	غير موجود	موجود	ما يجب ملاحظته	
			الشعور بالمرض	1
			الشعور بالعجز الجسدي	2
			الشعور بالحزن	3
			الشعور الانهيار	4
			القلق الدائم	5
			البكاء بكثرة	6
			الانطواء	7
			الإحساس بالتوتر	8
			الإحساس بالوحدة	9
			فقدان الشهية	10
			ضيق الخلق	11
			تعكر المزاج	12
			الإحباط	13
			تفاعلات المفحوص مع البيئة الاجتماعية من (مرضى وأطباء وممرضين وعمال)	14
			الإحساس بالخوف	15
			التعرق بشكل غير طبيعي وفي مواقف عادية	16
			التأثر بحالة الذعر من الكورونا خاصة في المستشفى	17
			إتباع الإجراءات الوقائية	18
			التفكير بأن المرض إعاقة وعجز	19

			الشعور بالدعم والمساندة الاجتماعية	20
			الالتزام	21
			الضبط النفسي	22
			القدرة على التحدي	23
			الشعور بالإجهاد والإرهاق	24
			تشتت الانتباه	25
			القدرة على التركيز	26
			الأرق وحدوث تغيير في النوم	27

## مقياس الضغط النفسي " لفتستين "

تعليمية الاختبار:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك  
عموما وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين خلال فترة جائحة كورونا أجب بسرعة  
وبشكل فطري دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك  
بدقة خلال هذه المدة.

-الإسم:..... - العمر:..... - الجنس:.....

الرقم	البنود	تقريبا/ أبدا	عادة	أحيانا	كثيرا
01	أشعر بالواحة				
02	أشعر بوجود متطلبات لدي				
03	أن سريع الغضب أو ضيق الخلق				
04	لدي أشياء كثيرة للقيام بها				
05	أشعر بالوحدة				
06	أجد نفسي في مواقف صراعية				
07	أشعر بأزني أقوم بأشياء أحبها فعلا				
08	أشعر بالتعب				
09	أخاف من عدم استطاعتي إدارة الأمور لبلوغ أهدافي				
10	أشعر بالهدوء				
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها				
12	أشعر بالإحباط				
13	أن مليء بالحيوية				
14	أشعر بالتوتر				
15	تبدوا مشاكلها أنها ستتناولكم				
16	أشعر بأزني في عجلة من أمري				
17	أشعر بالأمن والحماية				
18	لدي عدة مخاوف				
19	أن تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				
20	أشعر بفقدان العزيمة				
21	أمتع نفسي				
22	أن أخاف من المستقبل				
23	أشعر بأزني قمت بأشياء ملزم بها وليس لأزني أريدها				
24	أشعر بأزني موضع انتقاد وحكم				
25	أشعر بأزني شخص خالي من الهموم				
26	أشعر بالإرهاك والتعب الفكري				

				لدي صعوبة في الاسترخاء	<b>27</b>
				أشعر بعبء المسؤولية	<b>28</b>
				لدي الوقت الكافي لنفسري	<b>29</b>
				أشعر بأني تحت ضغط مميت	<b>30</b>

### دليل الملاحظة

الغرض من الملاحظة: هو ملاحظة المفحوص في بيئته الطبيعية وكذا ملاحظة ردود أفعاله واستجاباته عند طرح أسئلة المقابلة وكذا في تعاملاته العادية وبالتالي دراسة توافق استجابات المفحوص اللفظية مع الاستجابات غير اللفظية وردود الأفعال المختلفة الصادرة منه والذي يكون غير قادر على التعبير عليها.  
السلوك المراد ملاحظته: هو تأثير الضغط النفسي على حياة مريض القصور الكلوي المزمن وتأثر هذا الأخير به.

ملاحظة	غير موجود	موجود	ما يجب ملاحظته
	✓		الشعور بالمرض
أحيانا	✓		الشعور بالعجز الجسدي
		✓	الشعور بالحزن
عند الامتحان		✓	الشعور الانهيار
		✓	القلق الدائم
قليل		✓	البكاء بكثرة
	✓		الانطواء
		✓	الإحساس بالتوتر
	✓		الإحساس بالوحدة
	✓		فقدان الشهية
أحيانا		✓	ضيق الخلق
نادرا	✓		تعكر المزاج
	✓		الإحباط
بشكل قليل		✓	تفاعلات المفحوص مع البيئة الاجتماعية من (مرضى وأطباء وممرضين وعمال)
	✓		الإحساس بالخوف
		✓	التعرق بشكل غير طبيعي وفي مواقف عادية
		✓	التأثر بحالة الذعر من الكورونا خاصة في المستشفى
		✓	إتباع الإجراءات الوقائية
	✓		التفكير بأن المرض إعاقة وعجز
كثير		✓	الشعور بالدعم والمساندة الاجتماعية
		✓	الالتزام
		✓	الضبط النفسي
		✓	القدرة على التحدي
		✓	الشعور بالإجهاد والإرهاق
	✓		تشتت الانتباه
		✓	القدرة على التركيز
أحيانا		✓	الأرق وحدوث تغير في النوم

لا	نعم	الجوانب المراد ملاحظتها
		<b>المظهر:</b>
	×	1. هندام نظيف وأنيق
	×	2. هندام مقبول
	×	3. الاهتمام بالهندام والنظافة
	×	4. نظافة جسدها و مظهرها لائق
×		5. تضع مساحيق التجميل بشكل كامل ومنسق
×		6. تضع بعض المساحيق فقط
	×	7. لا تضع المساحيق
		<b>أسلوب التعبير الكلامي وملامح الوجه:</b>
×		1. شدة الخطاب
	×	2. مرونة الخطاب
	×	3. موقف عادي
	×	4. إيماءات حزينة
×		5. التنهد والآهات
	×	6. شدة نبرة الصوت
	×	7. انخفاض نبرة الصوت
×		8. تستغرق وقت قليل للانتقال من موضوع لآخر
	×	9. تستغرق وقت كثير للانتقال من موضوع لآخر
	×	10. لحظات التوقف خلال الحديث
×		11. الكلام متواصل
×		12. الحاجة لجلب اهتمام الفاحص
	×	13. موقف عادي اتجاه الفاحص
×		14. كثيرة الكلام
	×	15. قليلة الكلام
×		16. الحاجة لانتهاه الحديث
	×	17. تهتم بالحديث
×		18. تتحاشى النظر في الفاحص
×		19. تتكلم بثقة
	×	20. التردد في الكلام
×		21. تجلس في وضعية مسترخية
	×	22. تجلس وهي منحية الجسد
	×	23. تجلس وهي معتدلة
	×	24. تتكلم بتأثر وهي تحبس الدموع في عينيها.

## مقياس الضغط النفسي " لفنستين "

تعليمية الاختبار:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك  
عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين خلال فترة جائحة كورونا أجب بسرعة  
وبشكل فطري دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك فلا توجد إجابة صحيحة وأخرى  
خاطئة واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة.

الإسم: ..... ب ..... العمر: ..... 33 ..... الجنس: ذ ..... 5

الرقم	البنود	تقريباً/أبداً	عادةً	أحياناً	كثيراً
01	أشعر بالراحة			X 2	
02	أشعر بوجود متطلبات لدي				X 4
03	أنا سريع الغضب أو ضيق الخلق				X 4
04	لدي أشياء كثيرة للقيام بها				X 4
05	أشعر بالوحدة			X 3	
06	أجد نفسي في مواقف صراعية				X 4
07	أشعر بأنني أقوم بأشياء أحبها فعلاً	X 4			
08	أشعر بالتعب				X 4
09	أخاف من عدم استطاعتي إدارة الأمور للبلوغ أهدافي				X 4
10	أشعر بالهدوء			X 2	
11	لدي عدة قرارات لاتخاذها		X 2		
12	أشعر بالإحباط			X 3	
13	أنا مليء بالحيوية			X 2	
14	أشعر بالتوتر		X 2		
15	تبدوا مشاكلها أنها ستتراكم				X 4
16	أشعر بأنني في عجلة من أمري		X 2		
17	أشعر بالأمن والحماية			X 2	
18	لدي عدة مخاوف				X 4
19	أنا تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				X 4
20	أشعر بفقدان العزيمة		X 2		
21	أمتع نفسي	X 4			
22	أنا أخاف من المستقبل				X 4
23	أشعر بأنني قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنني أريدها				X 4
24	أشعر بأنني موضع انتقاد وحكم			X 3	
25	أشعر بأنني شخص خالي من الهموم	X 4			

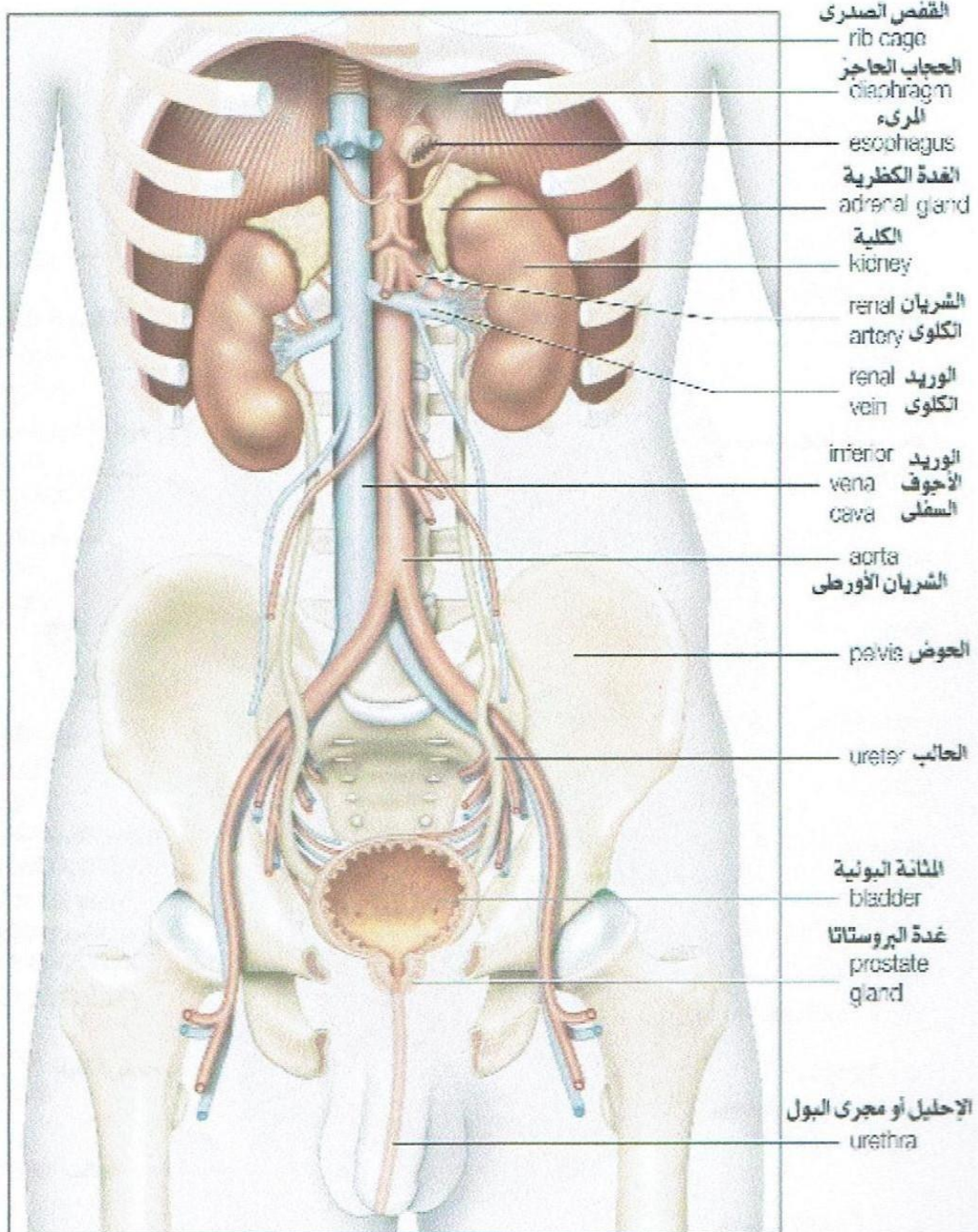
X 4			أشعر بالإرهاك والتعب الفكري	26
	X 2		لدي صعوبة في الاسترخاء	27
X 4			أشعر بعبء المسؤولية	28
		X 4	لدي الوقت الكافي لنفسي	29
X 4			أشعر بأنني تحت ضغط مميت	30

الدرجة الخام = 99

$$X = \frac{\text{الدرجة الخام} - 30}{90} = \text{مؤشر الضغط النفسي}$$

$$X = \frac{30 - 99}{90} = -0,766$$

$$X \approx 0,77$$



© www.123esaaf.com

## موقع الكلية

القشرة  
cortex

الكبسولة الليفية  
fibrous  
capsule

كأس حوض الكلية الأعظم  
major  
calyxes

الشريان الكلوي  
renal  
artery

الوريد الكلوي  
renal  
vein

فرع من الوريد الكلوي  
artwork branch  
of renal vein  
فرع من الشريان الكلوي  
ureteric branch  
of renal artery

renal  
حوض الكلية  
pelvis

العايب  
ureter

حليمات الكلية  
renal  
papila

كأس حوض الكلية الأصغر  
minor  
calyxes

اللب أو الأهرام الكلوية  
medulla  
(renal  
pyramids)

الوريد القوس  
arcuate  
vein

arcuate  
artery

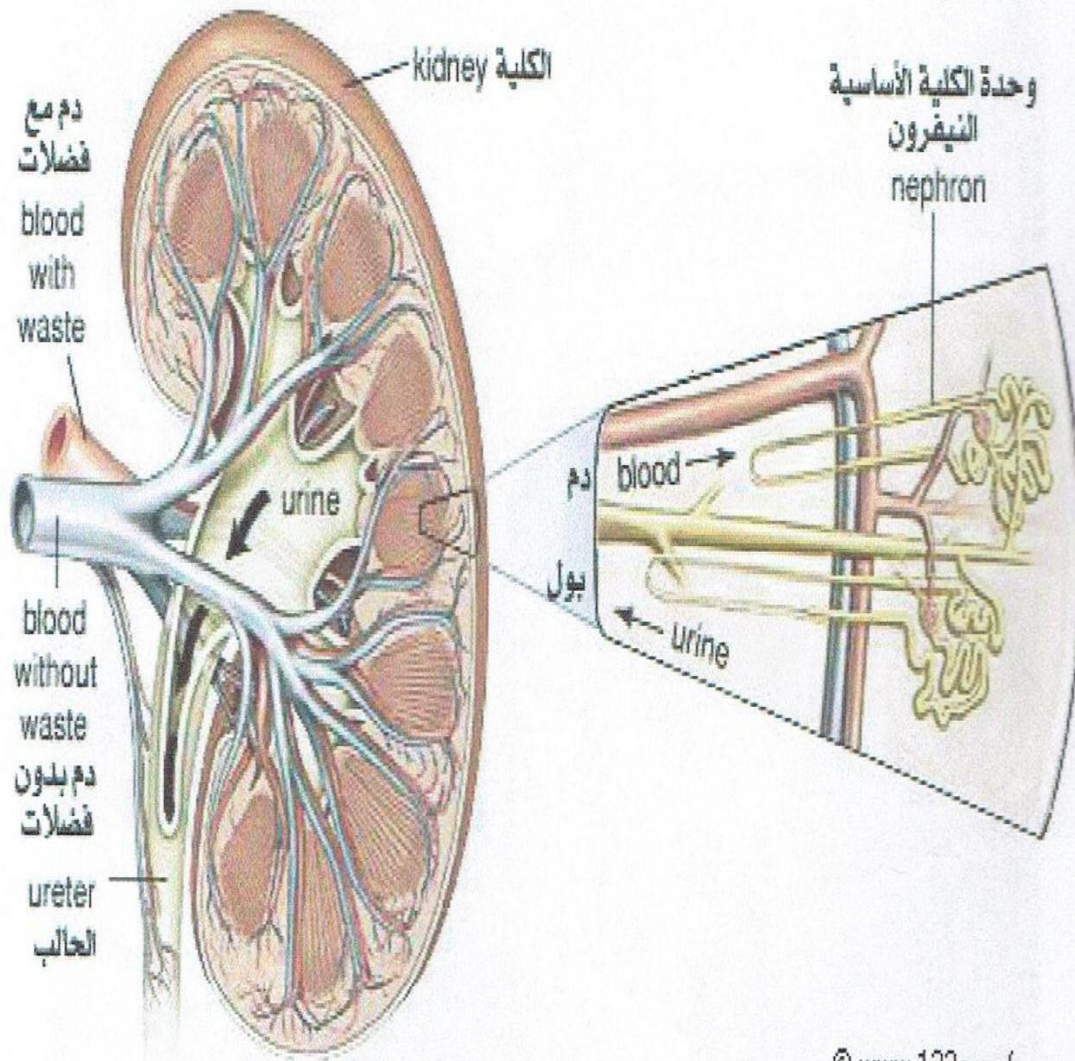
الشريان القوس  
interlobular  
artery

شريان بين الفصوص

interlobular  
vein

© www.123esaaf.com

## مكونات الكلية



© www.123esaaf.com

وحدة الكلية الأساسية "النيفرون"



IBRAHEM ALKAMAJH  
www.cqia3.com

www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com  
www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com www.cqia3.com

آلة الغسيل الدموي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

