

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس



الضغط النفسي و علاقته بالسلوك الصحي لدى مرضى المصابين بالقصور  
الكلوي الخاضعين لتصفية الدم  
دراسة عيادية لستة حالات بمصلحة تصفية الدم بدلس

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الصحة

تحت اشراف الاستاذة:

- د. عزيزو / شرناعي سعاد

من إعداد الطالبين:

- مسرور حسين
- حماز سارة

السنة الجامعية 2022/2021



## شكر و عرفان

نشكر الله تعالى و نحمده على توفيقنا في إتمام هذا العمل و نتقدم بخالص الشكر الى أستاذتنا و مشرفتنا الفاضلة " عزيزو سعاد " على إشرافها على هذا البحث و على توجيهاتها و نصائحها القيمة فلها منا فائق التقدير و الإحترام.

كما نتقدم أيضا بخالص الشكر و الإمتنان إلى الأساتذة الكرام الذين ساعدونا ووجهونا في هذا العمل .

كما شكر الأساتذة الأفاضل على قبولهم مناقشة مذكرتنا و الرجاء أن تكون في المستوى. و نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

حسين ، سارة

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي لنور عيني و روح قلبي نبع الحنان و رمز الحب "والدتي العزيزة"  
إلى سند ظهري و حامل أوجاعي إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم  
إلى قلب الكبير " أبي الغالي"

كما أهدي ثمرة جهدي إلى أخي "سيد علي " الذي أتمني الشفاء العاجل له و أخي "  
نعيم" العزيز

التمني لهم الصحة و طول العمر

والى كل من شاركني في إتمام هذا العمل من العائلة و الأصدقاء و لهم كل الاحترام و  
التقدير "أستاذة بن دحمان بجة " "بوذياب عبد النور " "لعلونة ايمن " بوغانيم ويزة  
" " رغدي كاتية " حماز صارة " بن دحمان وسيم "

حسين

# الأهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة و السلام على أشرف المرسلين محمد عليه أفضل الصلاة و أزكى السلام  
أهدي هذا العمل المتواضع الى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة و نور  
العالمين سيدنا محمد عليه الصلاة و السلام

الى أمي الحنونة التي أحاطتني بدعماها و عطفها و حبها حفظها الله و أطال الله في  
عمرها .

الى الذي تعب لأجلنا أبي الغالي و الذي هو سندي حفظه الله و أطال في عمره.  
الى منبع الصدق و الأمان أخي " أسامة " حفظه الله و أخواتي " فطيمة " و  
" بشرى " حفظهما الله

و إلى الكتكوتة الصغيرة إبنة أختي " آيلا " حفظها الله و رعاها  
الى جدي الغالي رحمه الله و أسكنه الفردوس الأعلى و الى كل أفراد عائلتي صغيرا و  
كبيرا  
و إلى كل زملائي في الدراسة ، ويزة ، كاتية ، و إلى زميلي مسرور حسين أهدي هذا  
العمل

الى كل من شجعني و ساعدني و لو بكلمة صغيرة

سارة

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي و السلوك الصحي لدى المرضى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم بمصلحة تصفية الدم بالمؤسسة الإستشفائية " محمد بوداود" بدلس بومرداس ، و اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج العيادي و تمثلت عينة الدراسة في (10) عشر حالات بمصلحة تصفية الدم ، و لجمع البيانات تم استخدام دليل المقابلة و مقياس الضغط النفسي للفنستين و مقياس السلوك الصحي لبن غذفة شريفة ، و قمنا بتحليل دليل المقابلة ثم تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي و نتائج مقياس السلوك الصحي ، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- مستوى الضغط النفسي لدى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم مرتفع .
- مستوى السلوك الصحي لدى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم منخفض .

الكلمات المفتاحية : الضغط النفسي - السلوك الصحي - القصور الكلوي .

**Study summary:**

The current study aimed to identify the level of psychological stress and healthy behavior among patients with renal insufficiency who undergo hemodialysis in the hemodialysis department of the hospital institution " Mohamed Boudaoud " in Dellys Boumerdes, and we relied in this study on the clinical approach, and the study sample consisted of (10) ten cases In the interest of blood filtration, and to collect data, the interview guide, the psychological stress scale for levinstein, and the health behavior scale were used by ben Ghdfa Sharifah. We analyzed the interview guide, and then analyzed the results of the psychological stress scale and the results of the health behavior scale. The study reached the following results :

- The level of psychological stress among patients with renal insufficiency who undergo hemodialysis is high.
- The level of healthy behavior among patients with renal insufficiency undergoing hemodialysis is low.

**Key words :** psychological stress - healthy behavior - kidney failure

# مقدمة

أن الأمراض المنتشرة في السنوات الأخيرة و التي يتعرض لها الإنسان على لسان كل الشعوب و تهدد صحته من عدة جوانب من الناحية الصحية و الجسدية و النفسية للفرد تأثيرا سلبيا على حياته اليومية و ظروفه المؤثرة عليه, و من بين هذه الأمراض من الناحية الجسمية أي الأمراض العضوية خطيرة و مزمنة نجد مرض القصور الكلوي الذي يعد من أخطر الأمراض التي تصيب الكلى، و هي عبارة عن انخفاض المصفيات الكلوية التي تؤدي إلى قصور تام لوظائف الكلية مما يتطلب العلاج بجهاز تصفية الدم و هو الحل المؤقت لبقاء المريض في حالة استقرار من خلال عمليتين في الأسبوع من التصفية.

يعتبر القصور الكلوي مرض مزمن و هو مرض يصيب منطقة في الجسم أي احد الأعضاء (مرض عضوي) قد يكون نتيجة بعض السلوكيات الإنسانية الغير صحية و هذا ينطبق كثيرا على الفرد المصاب بالأمراض المزمنة, فالمريض هنا في العادة كانت سبب إصابته بمثل هذه الأمراض هو إتباعه لسلوكيات غير صحية و استمراره عليها لفترة طويلة راجعة إلى طبيعة الإصابة، فتطبيق المبادئ السلوكية الصحية و غرسها في حياة الفرد توصلت إلى قدر من النتائج الايجابية الناجحة اشتملت على بعض السلوكيات كإتباع الحمية و ممارسة الرياضة و شرب الأدوية و الحضور في الوقت المناسب لعملية التصفية, فقد يؤدي غياب السلوك الصحي السليم ووجود معتقدات صحية خاطئة إلى أن تتعدى أمور أكثر تأثيرا على صحة الفرد من الناحية النفسية فيتعرض إلى ضغوطات تفقده التوازن النفسي و الجسمي و التي أصبحت تمثل هذه الضغوطات النفسية أهم المواضيع الحديثة فهي تؤثر على مجتمعنا الحالي و ذلك نظرا لتعدد مصادر الضغط و انعكاساته على الحياة النفسية و الصحية للفرد و هو يحتل مركز الصدارة في مجالات علم النفس.

من أجل ذلك اعتمدنا على دراسة 6 حالات كانت تتوفر فيهم شروط دراستنا أو بحثنا، و اعتمدنا على مقياس الضغط النفسي و السلوكيات الصحية لينقسم موضوع بحثنا إلى خمسة فصول بحيث قسمت الدراسة إلى جانبين جانب نظري و جانب آخر تطبيقي حيث احتوى الجانب النظري على:

**الفصل الأول:** و يتم التطرق فيه إلى الإشكالية و صياغة الفرضية و تحديد المفاهيم الأساسية الخاصة بالدراسة ثم تحديد الأهداف و الأهمية و أسباب اختيار الموضوع.

**الفصل الثاني:** و قد تناولنا في هذا الفصل متغير الضغط النفسي أين سيتم التطرق إلى اللوحة التاريخية للضغط النفسي و تعريفه و أسبابه و أنواع الضغط النفسي و أعراضه و المراحل التي يمر بها الفرد.

**الفصل الثالث:** السلوك الصحي تطرقنا إلى تعريفه و علاقة السلوك بالصحة و أبعاده و أنماطه و ما هب العوامل المؤثرة على السلوك الصحي .

**الفصل الرابع:** أما في هذا الفصل فقد خصصناه للمتغير القصور الكلوي وإلى تعريفه القصور الكلوي ووظائف الكلية و آلية عملها و أسباب المرض و تشخيصه و أنواعه و أعراضه و كذا طرق علاجه .

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين :

**الفصل الخامس:** في هذا الفصل هناك الجانب التطبيقي للدراسة فقد احتوى على إجراء الدراسة الميدانية بدءا بإجراء الدراسة الاستطلاعية و أهدافها و عينة الدراسة الاستطلاعية و أيضا تناولنا الدراسة الأساسية و منهجها، و التعريف بالعينة و خصائصها و كذا أهم الأدوات الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة .

**الفصل السادس:** عرض و مناقشة نتائج الحالات على ضوء الفرضيات .



# الجانب النظري

# الفصل الأول :

## الإطار العام للإشكالية

1. الإشكالية
2. صياغة الفرضيات
3. أسباب اختيار الموضوع
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. تحديد المفاهيم الأساسية الإجرائية

## الإشكالية :

يعد مرض الكلى من الأمراض المزمنة التي تصيب الإنسان و الذي يؤثر بشكل جذري على نمط حياته، حيث يصيب الكليتين اللتان تعتبران عضو مهم في جسم الإنسان لكونهما تقومان بوظيفة هامة و هي تخليص الجسم من الشوائب و الفضلات و المحافظة على توازنه، و لهذا فأى اضطراب بسيط تصاب به الكلية يؤدي إلى عجز الكلية على أداء وظائفها بشكل سوي، و إذا لم يتم معالجة هذا الفشل يؤدي الى تسمم دموي و نقص إفراز البول و هكذا تفقد وظيفتها الفسيولوجية و هذا ما يتطلب البدء في عملية الغسيل الكلوي أو زرع الكلية (فوغالي نسيمة، ص 4، 5، 2016).

فالقصور الكلوي هو من المشكلات الصحية التي تعصف بالإنسان و تسبب له آلام و معاناة جسدية كثيرة كالشعور بالإجهاد و الغثيان، فقدان الشهية و اضطراب الجهاز المركزي كما يرتبط القصور الكلوي عادة بأمراض مزمنة خطيرة كالسكري و ارتفاع ضغط الدم و وجود حصى الكلى في الكلى و من بين العوامل المتسببة في ببطء تدفق الدم إلى الكلى و بالتالي الإصابة بالفشل الكلوي جفاف الجسم من الماء و استهلاك المريض لبعض أدوية الضغط الدموي بطريقة صحيحة (عيشوني بن لزرق، ص 46، 2016).

و إلى جانب المعاناة التي يسببها القصور الكلوي من الناحية العضوية فالإصابة بالقصور الكلوي يخلف الكثير من المعاناة و الضغوط النفسية كالقلق و التوتر ، الصدمات ، كثرة التفكير و انخفاض الروح المعنوية ، و التي تؤثر بدورها على حياة المريض بشكل عام نتيجة وضعه أجهزة الغسيل الكلوي، فهو لا يقتصر على ناحية واحدة بل على جميع النواحي الصحية، الاجتماعية و الاقتصادية، لذلك تظهر لدى المريض بعض السلوكيات كالعزلة و النفور من الآخرين، سرعة الغضب و محاولة إخفاء المرض خوفا من الشعور بالنقص و غيرها من الممارسات و السلوكيات السلبية التي قد تضعف الحالة المرضية حيث أنها لا تساعد في التخفيف من حدة المرض و هذا قد ينتج عنه معاش نفسي صعب وقاسي خاصة في المراحل الأولى للمريض لذا يجب مرافقة مريض القصور الكلوي أثناء

رحلة علاجه و ليس فقط في الأشهر الأولى للمريض بل على طول فترة العلاج ( رملى جهاد، ص 7، 2019) .

و هناك دراسات التي تناولت موضوع القصور الكلوي منها : دراسة عزوز أسمهان (2009) بعنوان : مصدر الضبط الصحي و علاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي و هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد مصدر الضبط الصحي و نوع استراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي و استخدمت الباحثة مقياس الضبط الصحي و مقياس استراتيجيات المواجهة و توصلت إلى نتائج و هي وجود علاقة ارتباطيه جزئية بين أبعاد مصدر الضبط الصحي و نوع استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة و دراسة زكريا آدم محمد صالح مكي ( 2013) بعنوان الصحة النفسية لدي مرضى الفشل الكلوي حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية و الفشل الكلوي المزمن و بعض المتغيرات و قد توصلت الدارسة إلى نتائج تتمثل في أهمية الصحة النفسية في حياة مرضى الفشل الكلوي المزمن ، و أهمية الإرشاد و العلاج النفسي في خلق التكيف و التوافق و رفع مستوى الصحة النفسية .

و دراسة دهيمي لطفية ( 2020) بعنوان قلق المستقبل و علاقته بالضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية و هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة و دلالة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل و الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية و قد توصلت الدراسة إلى نتائج التالية: وجود مستوى منخفض من قلق المستقبل لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية ، وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية ، وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين قلق المستقبل و الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية ( عطية ، ص 29، 2017).

و يعتبر دراسة السلوك الصحي عند المريض نقطة التقاء بين علم النفس الصحي و علم النفس الطبي حيث يعتبر السلوك الصحي كل نشاط يقوم به الفرد لتنمية صحته كالتغذية

الصحي ، ممارسة النشاط البدني و الامتثال للتعليمات الطبية ، و قد احتل هذا الموضوع أهمية كبيرة فيها يتعلق بالجوانب الجسمية و النفسية و الاجتماعية لذلك تعد دراسة و فهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة أو المنية لها و الاتجاهات نحو السلوك الصحي الخطوة الأولى نحو العمل على تطويرها ، و هذا ما نادى به منظمة الصحة العالمية من أجل تطوير برامج نفسية و صحية لاكتشاف عوامل الخطر على الصحة و الأسباب المسببة للمرض فالسلوك الذي يتبعه الإنسان في حياته سليما كان أم خاطئا يؤثر في الصحة إما بتحسينها أو بالإساءة إليها فطريق الصحة و المرض محصور بالسلوكيات الصحية و غير الصحية ، و المجتمع الذي نعيش فيه إما أن يسهل أو يصعب بتغيير تلك السلوكيات فالتغيير أمر صعب يتطلب بذل جهد و قناعة كبيرين من قبل الفرد المريض و تأثيرها لا يقتصر على الجانب العضوي فقط بل تعدى إلى الجانب النفسي الذي يظهر خلال الروح الايجابية المريض ( الحارثي ، ص 2، 4، 2014).

و من جهة أخرى يعد السلوك الصحي من أهم المواضيع التي حظيت باهتمام الكثير من المختصين باعتباره يساعد على تنمية الصحة و الوقاية من الأمراض لذا فالأسلوب الذي يعتمده الإنسان في حياته يعد من أهم المتغيرات المؤثرة على صحته ( عبد الصمد ، ص 350، 2020) و من أهم الدراسات التي تناولت موضوع السلوك الصحي نجد : دراسة رضوان سامر جميل ( 2001) بعنوان السلوك الصحي و الاتجاهات نحو الصحة هدفت الدراسة الى تحليل السلوك الصحي و الاتجاهات الصحية للطلاب من منظور ثقافي بين عينة سورية و ألمانية و قد توصلت الدراسة إلى نتائج و هي : وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية ، بعضها مهتم بالصحة كتناول الفاكهة و النوم الكافي و تنظيف الأسنان و أخرى غير صحية كغياب الزيارات الدورية الى الطبيب و فحص الصدر ، و دراسة نوار زكري ( 2016) بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري و هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية و السلوك الصحي لدي عينة مكونة من 205 فردا من مرضى السكري و توصلت الدراسة إلى نتائج التالية وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية و السلوك الصحي

لدى مرضى السكري ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و السلوك الصحي لدى مرضى السكري وجود فروق غير دالة إحصائية في الصلابة النفسية و السلوك الصحي لدى مرضى السكري حسب الجنس.

و إلى جانب المشاكل التي يطرحها القصور الكلوي فهو بشكل مصدر ضغط عال ينعكس على نمط حياة المصابين به خاصة الخاضعين لعملية التصفية ، فالضغط النفسي يؤثر على سلوك المرضى و يجعلهم عرضة للمواجهة مع الحياة حيث يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع المهمة في حياتنا خاصة لدى المرضى نظرا لما له من آثار سلبية على صحتهم النفسية و الجسدية ( دارين، ص 9 2005).

و قد أجريت العديد من الدراسات النظرية و التجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغط النفسي التي يعاني منه المرضى و منها دراسة ريحانة زهرة ( 2019 ) بعنوان مصادر الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهتها حيث تهدف إلى دراسة مصادر الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهتها على عينة من المصابين بمرض مزمن و توصلت الدراسة إلى نتائج و هي : يعاني المريض المزمن من مصادر الضغوط الشخصية، و مصادر ضغوط المرض بمستوي مرتفع ، ودراسة مزلق وفاء ( 2013 ) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى السرطان وقد هدفت الدراسة إلى الكشف من أهم الاستراتيجيات التي يوظفها أفراد العينة من مرتفعي الضغط و منخفضي الضغط النفسي و قد توصلت الدراسة للعديد من النتائج منها : أن المرضى يفضلون استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من توظيفه لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل و السند الاجتماعي، ودراسة بوسعيد عبلة و زادي جهيدة (2015) بعنوان دراسة الضغط النفسي لدى المصابين بداء السكري و هدفت الدراسة إلى معرفة قدرة المريض على التجاوب مع المرض لتجنب الضغط النفسي و توصلت الدراسة إلى نتائج مفاده أن 48% من الراشدين المصابين بداء السكري يعانون من الضغط النفسي بنسبة كبيرة ( دهيمي لطفية ص 11، 2019-2020 ).

و يؤكد دانزي Danzi أن الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية كتلف أحد أعضاء الجسم و عوامل عقلية مثل القلق و الخوف، كما نجد "ولتر جملش" يعرف الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما يتعرض له من أمور قد تكون استجابته لها غير موافقة و غير مناسبة لذا تمثل الضغوط النفسية من أهم الاضطرابات النفسية الحديثة التي لها أثر كبير في حياة الفرد النفسية و الجسمية و يعتبر المرض كحدث ضاغط و انعكاساته تسبب في حالة الضغط النفسي لدي الفرد . ومن هنا يتم طرح تساؤلات الإشكالية كالتالي:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم ؟
- ما مستوى السلوك الصحي لدى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم ؟

## 2- الفرضيات:

- 1- مستوى الضغط النفسي لدى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم يكون مرتفع .
- 2- مستوى السلوك الصحي لدى المصابين بالقصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم يكون منخفض .

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

- 1- انتشار مرض القصور الكلوي بكثرة في وقتنا الحالي.
- 2- كثرة الضغوطات النفسية في حياتنا اليومية.
- 3- معرفة مختلف المشاكل أو الاضطرابات التي يعاني منها المصاب.
- 4- تسليط الضوء على دور المختص النفسي في ميدان الأمراض المزمنة.

4- أهداف الدراسة:

- 1- إبراز أثر الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي.
- 2- دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و السلوك الصحي لدي مرضى القصور الكلوي.
- 3- دور السلوك الصحي و تبني عادات صحية سليمة في التقليل من الإصابة بالقصور الكلوي.

4- الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدي مرضى القصور الكلوي

5- أهمية الدراسة:

- 5- توعية الأفراد بخطورة هذا المرض و الانعكاسات الناجمة عنه.
- 6- دور السلوك الصحي و تبني عادات صحية سليمة في التقليل من الإصابة بالقصور الكلوي

7- دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و السلوك الصحي لدى مرضى القصور الكلوي.

8- إبراز أثر الضغط النفسي لدي مرضى القصور الكلوي.

6- تحديد المفاهيم :

**الضغط النفسي:** عرفه بيك 1976 بأنه " استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضغط على تقدير لذاته ،أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط و تفوق إدارته ( خليفة ، ص 128 ، 2008 ) .

و في دراستنا هذه هو " مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المريض بالقصور الكلوي المزمن في مقياس إدراك الضغط".

**القصور الكلوي:** عرفه بيج 1995 بأنه " الإصابة الدائمة و البطيئة و غير قابلة لرجوع وظائف الكلى و التي تنتج من فقدان إلى الكلي لوظائف الكلية"

---

---

كما تعني أيضا" الشخص الذي يتعرض لعملية تصفية الدم بجهاز التحليل الدموي ( Hémodialyse) مرتين الى 3 مرات خلال الأسبوع لمدة أربع ساعات من خلال تواجده بالمستشفى.

**السلوك الصحي:** يعرفه زعطوط 2005 بأنه " السلوك الذي يتخذه الأفراد للحفاظ على صحتهم و تتميتها"

و في دراستنا نعني به " كل سلوك صحي يجب القيام به من طرف المصاب بالقصور الكلوي المزمن لتجنب مضاعفات المرض و ذلك بإتباع التعليمات الطبية و السلوك الصحي الوقائي و هو الدرجة المتحصل عليها في مقياس السلوك الصحي"

# الفصل الثاني

## الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي.
2. نظريات المفسرة للضغط النفسي.
3. أنواع الضغط النفسي.
4. مراحل الضغط النفسي.
5. أعراض الضغط النفسي.
6. أسباب الضغط النفسي.
7. التأثيرات الناجمة عن الضغط النفسي.
8. الوقاية و العلاج.

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية الذي ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد ، و الذي يؤدي إذا استمر لفترة طويلة إلى إعاقة الفرد عن تكيفه و اختلال سلوكه و سوء توافقه النفسي و الاجتماعي و يعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في العلوم الاجتماعية و يعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في العلوم الاجتماعية و علم النفس بصفة عامة و سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي.

## 1- مفهوم الضغط النفس:

**لغويا:** الضغط كلمة انجليزية منبعها اللغة اللاتينية والتي تعبر عن حالات الضغط والإرهاق في هذا السياق الضغط مصطلح يوظف في معاني كثيرة وجاءت بعدة أشكال في حسب الاستخدامات و الحالة الضغط مشتقة من معجم انجليزي ليس لها مرادف في اللغة الفرنسية تعني الحزن و التعب .

**اصطلاحا:** في علم النفس يعرف بأنه استجابة الجسم غير محددة لأي مطلب يفرض عليه (ريحاني الزهرة 2018 2019 ص 27 28).

عرفه هانز سيلاري : "الضغط النفسي ردة فعل جسدية و نفسية تنبعث من الإنسان خلال تلقي جسمه إرهاق أو موقف يعجزه عن فعل شيء فوق ما يستطيع ليدفعه للحفاظ على عافيته المهددة " ( نایت عبد السلام كريمة 2021 ص ).

كما عرفها البيلاوي : الظروف التي يمر بها الفرد في حياته اليومية أي ما يحتاجه من متطلبات و عراقيل تحتم عليه نوعا من التكيف لمواجهتها كما هي مرشحة هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما اشتدت الظروف و ازدادت المتطلبات أو استمرت لمدة أطول (تسعديت دحماني و كريمة دومان 2014 2015 ص 15).

تعريف فيشير وليام: "إلى أن كلمة الضغط تعرف لسوء استخدامها من قبل الباحثين نادرا ما يستعمل تعبير عن النتيجة و عن السبب في أن واحد و هذا راجع إلى عدم التمييز بين تعريف الضغوط و الضغط لان الضغوطات لديها اثر كبير مقارنة أمام كلمة الضغط تعبر عن الحادث نفسه " (عبد العزيز راضية و زعفر شيماء 2019 2020 ص 13).

نستخلص من خلال هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حدوث موقف يتضمن تغيير شديد في حالته النفسية وكيفية استجابة الفرد للموقف الذي يفوق مصادر تكيفه مما يجعله

يشعر بسلبيات تأثر على صحته الفيزيولوجية مما تولد له أهواسا عن العجز و خيت و اكتئابات .

## 2- النظريات الضغط النفسي:

### 2-1- النظرية السلوكية:

التي تقوم على منهج أو طريقة التعلم بمناهجه، إضافة الى إدخال العمليات المعرفية المتعلمة و أن لكل استجابة مثير ، والعلاقة بين السلوك و المثير إما إيجابية أو سلبية ، و أن الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة و تتمايز من خلال الأفراد و أن هناك قوانين تظم السلوك الإنساني كالتعزيز و العقاب و التعميم هامة في تعديل السلوك.

و يشير "هاتس" إلى أن الإرشاد السلوكي يركز على حل المشكلات و يهتم بتعديل السلوك المضطرب و ضبطه، و يفترض أن معظم مشكلات الفرد عبارة عن مشكلات في التعلم و أن الأعراض النفسية هي تجمع لعادات سلوكية متعلمة بشكل خاطئ، و هناك إمكانية لتغير أو تعديل السلوك المتعلم . كذلك أعطت النظرية السلوكية اهتمام للجانب المعرفي في حالة حيز العلاج و الإرشاد و هو ما يعرف بالعلاج السلوكي، و التي تعني طريقة الإدراك الذاتية للفرد عن الأحداث و تفسير السلوك الشخصي و أنماط التفكير والتقدير الذاتي، و هذا ما يعرف بالبناء المعرفي وقد عرضه ( Lazaros ) 1990 كنموذج متعدد الوسائل ينظر إلى المشكلة بتفاعل مكوناتها مع بعضها البعض، و هذه المكونات تشمل السلوك - الوجدان - الإحساس - التحليل - المعرفة - العلاقات الشخصية - العقاقير - و هو أسلوب بسيط و سهل و نتائج جيدة، و يستخدم في إرشاد الجماعات الطلابية و المعلمين.

و يتضمن الإرشاد السلوكي مجموعة من الخطوات الرئيسية تشترك فيها غالبية الأنظمة ، و في دراسة السلوك، أي تقدير و تحديد السلوك وصياغة الأهداف بصورة واقعية و الاستراتيجيات الإرشادية التي تحدث تغييرا في السلوك و تحقيق الأهداف و التقويم.

و بذلك يمكن لهذه النظرية أن تحقق أهداف الإرشاد للحالات ممن يواجهون ضغوطات من خلال ممارسة الأنماط الصحيحة من السلوك و التعرف على أنماط السلوك الخاطيء، و الذي يسبب المواقف الضاغطة و إن إحداث تغيير أو تعديل في السلوك العامة من شأنه أن يحقق حلولاً لمشكلاتها ، فالإرشاد السلوكي هنا هو إحلال السلوك الغير الملائم و المكروه، من خلال أساليب و فنيات مختلفة يتبعها المرشد و المسترشد. ( تسعديت، دومان 2015، ص 23،24 ).

## 2-2- النظرية الحاجات Murray ,H:

تقوم نظرية موراي للحاجات على مسلمة مفادها أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط النفسي مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة. و بعد الفصل بين هذان المفهومين تعريفاً خطراً كما يلتقي كل من الضغط و الحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم ثيما Thema و الذي يقصد به Murray وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الوقف الحافز ( الضغط) و الحاجة ، و خلال التفاعل ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص يعبر عنها " بتكامل الحاجة" و يتسم منهج موراي في دراسة للضغوط بالدينامية النفسية حيث ينفرد بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميت التي تحدث داخل الكائن الحي البشري من أجل إحداث التوازن النفسي.

و قد ميز بين نمطين من الضغوط:

- ضغوط ألفا Alpha Stress : و هي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث بالفعل .
- ضغوط بيتا Beta Stress و هي دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد و اهتم عند دراسة و تفسيره للضغوط بضغط Beta لأنها تعبر عن دلالة الأشياء و الموضوعات، و تنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، و يرتبط إشباع تلك الحاجة ببعض الأشخاص و القوى و الوضعيات الاجتماعية ، و عند تفسير الفرد بحيث لا

تكون الموضوعات و الأشياء ضواغط في حد ذاتها و إنما تكون عندما يدركها أو يفسرها على أنها كذلك. ( ريحاني الزهرة، 2019، ص 37،38 ) .

### 3-أنواع الضغط النفسي :

توجد 5 أنواع لضغط النفسي و هي كالتالي:

- أ. الضغوطات المفاجئة و العنيفة : و هي مفاجأة الحدوث دون سابق أندار فيكون لها اثر كبير على نطاق واسع مثل الزلازل و الكوارث الطبيعية.
- ب. الضغوطات الشخصية : و هي أحداث يتعرض لها الفرد في خصوصياته لنقدم مثال على ذلك فقدان وظيفة أو أحد عزيز من الأفراد المقربين.
- ت. الضغوطات البيئية و الاجتماعية :الأمر الذي يجعل الفرد يدخل في حالة من الضغط هي ما يعيشه في حياته اليومية من ازدحام الطرقات و الانتظار في طوابير طويلة من أجل اقتناء شبه نادرة كطوابير توزيع الحليب ،ضغوطات العمل ،....الخ. (سلمى لخداري ،2020، ص 30 ) .
- ث. الضغوطات الايجابية : هي تغيرات تبين أن الفرد شخص قادر و مسؤول نتيجة مختلف الضغوطات يجعل الإنسان يسعى لتطوير نفسه من اجل التحرر من الضغط (ماجد بهاء الدين ، 2008 ، ص25).
- ج. الضغوطات السلبية : عند تعرض الفرد للضغوطات التي تثقل كاهله و تضعفه تجعله عاجزا امام التحديات و أمام تحقيق أهدافه (وليد السيد احمد خليفة، 2008، ص 137).

4- مراحل الضغط النفسي:

1- في نظر الفيزيولوجية:

يدرك الإنسان عالمه الخارجي و الداخلي بانتقال السائلة العصبية الحسية من النخاع ألوكي إلى الهيوتلاموس بواسطة الأعصاب الحسية، و الهيوتلاموس يرسلها إلى القشرة المخية و المراكز الترابطية، حيث يتم إدراك المحسوسات و صفاتها بعدها يتم تفسير المثير سواء بتبسيطه أو تضخيمه و هكذا يتم إدراك الفرد للضغوط البيئية. ( Servant D et ) P 57 ,1995 ,Parquet Ph).

2- في نظر المعرفية السلوكية:

يتعرض الفرد أولاً لحوادث معينة فيدركها على أنها خطيرة و مهددة و هي ليست كذلك في حد ذاتها، إنما الفرد هو الذي يعطيها هذه الصفة، فيبدل نشاط توافقي لمواجهةها لكن عندما يفشل في عملية التكيف يشعر بحالة الانضغاط، حيث يعبر عنها في تقدير داخلي علي شكل صفات جسدية كالتوتر و الضغط و التعب و الألم.

يرى الباحث (DERIGE) بأن الاستجابة للضغط النفسي يختلف من فرد لأخر إذ تتدخل طريقتهم في التكيف معها في حدوث الاضطرابات و تطورها ، و كما أن مستوى الضغط يرتبط بقدرة الفرد على إدراك المواقف، و هذا قد يكون من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد، فما يبدو شاذ للغير قد يكون مألوف و هادف للفرد نفسه، و معظم طرق السلوك التي يتبناها الفرد هي تلك التي تتناسق مع مفهومه عن نفسه و مع صورة الذات و مكوناتها النفسية الداخلية.17( دوياعم كهينة ، 2012 ، ص 45،46 ) .

5- أعراض الضغط النفسي:

توجد 3 أعراض مختلفة للضغط النفسي و هي :

<ul style="list-style-type: none"> <li>- العرق الزائد.</li> <li>- التوتر العالي.</li> <li>- الصداع بأنواعه (نصفي ، دوري ، توتري) .</li> <li>- ألم في العظام و خاصة في الرقبة و الأكتاف.</li> <li>- الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر عن العادة.</li> <li>- الإمساك.</li> <li>- آلام الظهر و بخاصة في الجزء السفلي منه.</li> <li>- الإسهال و المغص.</li> <li>- التهاب الجلد ، طفح الجلد.</li> <li>- عسر الهضم.</li> <li>- القرحة.</li> <li>- التغير في الشهية.</li> <li>- التعب و فقدان الطاقة.</li> <li>- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابة جسمية</li> </ul>	<p>الأعراض الجسدية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- سرعة الانفعال</li> <li>- تقلب في المزاج</li> <li>- العصبية.</li> <li>- العدوانية و اللجوء إلى العنف</li> <li>- الشعور بالاستنزاف أو الاحتراق النفسي</li> <li>- الاكتئاب</li> <li>- سرعة البكاء</li> </ul>	<p>الأعراض الانفعالية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- النسيان</li> <li>- صعوبة في التركيز</li> </ul>	<p>الأعراض الفكرية و الذهنية</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الصعوبة في اتخاذ القرار</li> <li>- اضطراب في التفكير</li> <li>- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث</li> <li>- استحواذ فكرة واحدة على الفرد</li> <li>- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة</li> <li>- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ</li> <li>- تزايد عدد الأخطاء</li> <li>- إصدار أحكام غير صائبة</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- لوم الآخرين</li> <li>- نسيان المواعيد و إلغائها قبل فترة وجيزة</li> <li>- تصعيد أخطاء الآخرين</li> <li>- السخرية من الآخرين</li> <li>- تبني سلوك و اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين</li> <li>- تجاهل الآخرين</li> <li>- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي ( غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل يكتفه البرود)</li> </ul>	<p><b>الأعراض الخاصة</b> <b>بالعلاقات الشخصية</b></p>

19 (يوراري، بن تشقال، 2013، ص19،18) .

#### 6 - أسباب الضغط النفسي :

#### 6-1- الأسباب الفسيولوجية:

- القصور في الوظائف البيولوجية و الاضطرابات الهرمونية
- إصابة الجهاز الدوري و التنفسي بأمراض
- وجود مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية مثل الجراثيم ( هارون توفيق الرشيدى،1999 ص 6-7).

### 6-2- الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال في درجات معقولة تحمي الإنسان من الخطر و يعبئ طاقاته للعمل لكن في حالات كثيرة قد يتحول الانفعال إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية و الاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدائية و ما يرتبط بها من صحة أو مرض ( أحمد نايل الغرير، 2009 ، ص 34-33) .

### 6-3- الأسباب الاجتماعية:

- البطالة .
- موت شخص عزيز .
- الطلاق و الانفصال .
- الخسارة المادية ..
- الهجرة .
- ترك العمل .
- خبرات الإساءة الجسمية و الجنسية .
- الانحرافات السلوكية ( عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 37 ) .

### 7- التأثيرات الناجمة عن الضغط النفسي:

#### ❖ تأثيرات فسيولوجية:

- زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى تنشيط و زيادة رد الفعل و إذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل اضطراب الدورة الدموية و أمراض القلب .
- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى استنفاد الطاقة و إذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد و نقص في الوزن، و أخيرا الانهيار الجسمي .

- زيادة في إفراز الكولسترول يعطي طاقة للجسم و إذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصاب الشرايين وأمراض و نوبات القلب، اضطرابات هضمية بالمعدة، تفاعلات جلدية بحيث يصبح لون الجلد شاحبا.

- إفراز الكورتيزون بالدم، ضيق التنفس و إذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى أمراض الحساسية.

#### ❖ تأثيرات معرفية:

- عدم القدرة على التركيز.

- تقل الاستجابة السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة، يزداد معدل الخطأ (ماجدة بهاء الدين 2008، ص 36) .

#### ❖ تأثيرات انفعالية:

- زيادة التوترات و نقل القدرة على الاسترخاء.

- تزايد المشاكل الشخصية الحساسية و القلق المفرطة، و الشعور بعدم الرضي و الاكتئاب، انخفاض تقدير الذات.

#### ❖ تأثيرات سلوكية عامة:

- زيادة مشاكل التخاطب و التواصل و التأتأة.

- نقص الاهتمام و الحماس و التنازل عن الأهداف الحياتية و انخفاض مستوى الطاقة و انحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح.

#### 8- الوقاية من الضغوط النفسية:

هناك عدة طرق للوقاية من الضغط النفسي منها :

- طريقة التحصين ضد الضغوط:

و ذلك يكون عبر ثلاثة مراحل:

- ✓ **مرحلة التعليم:** يزود المسترشد بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود الفعل الصادرة عنه تجاه الضغوط و هدفها مساعدته لكي ينظر للمشكلة منطقي.
- ✓ **مرحلة التكرار:** يتم فيها تزويد المسترشد بأساليب المواجهة.
- ✓ **مرحلة التدريب التطبيقي:** يصبح المسترشد ماهرا في اساليب التعامل (مفتاح محمد عبد العزيز، 2001، ص63).

- الرياضة:

يجب القيام بالتمارين الرياضية يوميا، بحيث تشير الدراسات أن التأثير الرئيسي لها هو الحماية من أمراض القلب و الأوعية الدموية و هي من الطرق الناجعة للوقاية من الضغط النفسي، بحيث أهميتها تكمن في حرق الأدرينالين الذي يفرزه الجسم خلال تعرضه للضغط فالرياضة تكمن في المشي بسرعة لمدة 20 دقيقة و أكثر إن استطعنا، كما يمكن القيام بالرياضة الفعالة لدينا (Wilkinson 1990).

- النظام الغذائي:

التغير في النظام الغذائي قد يساعد في السعي للتصدي للأعصاب (الضغط) و قد وجد الباحثون أن من كانوا يشربون كمية من القهوة كانوا عرضة للقلق و للاضطراب ، و حين أنقصوا مقدار القهوة التي يشربونها يوميا، شعروا بأن حالات الضغط التي تنتابهم قد خفت حدثها (علي ماضي، 1991، ص 317).

- إلغاء اللوم على الآخرين، و ظهور سلوكيات شاذة.

- حل المشاكل بطريقة سطحية (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 36).

و توجد عدة آثار الضغط النفسي و من بينها:

من الجانب المعرفي: بحيث تأثر على بناء الجانب المعرفي للتحويل أثاره إلي:

- ✓ نقص الانتباه و صعوبة الملاحظة .
- ✓ الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- ✓ تبني أفكار سلبية من كل الجوانب من جهة نفسه و المحيطين به .
- ✓ توقف التفكير بانحصاره في التفكير النمطي (جيلالي صبا، 2012، ص 72).

من الجانب السلوكي : نلاحظ الأعراض التالية :

- ✓ تناول المهلوسات و العقاقير.
- ✓ الميل إلى العزلة و شعور بالوسواس من التجمعات .
- ✓ القيام بأكل الأظافر.
- ✓ تحريك اليدين مع بعضها بالاستمرار و بقوة .
- ✓ التوقف عن ممارسة النشاطات المختلفة و البقاء في فعل امر واحد (جيلالي، 2012، ص 72).

## خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي يعتبر استجابة غير تكيفيه للمثيرات الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها الفرد فتحدث له إحساسات بالتوتر و الإحباط و تغير في نمط السلوك ، و للضغط النفسي أنواع و مصادر و آثار عدة تتجم عنه، و لقد تعرفنا في نهاية الفصل لمجموعة من الطرق المتبعة في العلاج السلوكي و المعرفي للضغط النفسي للتخفيف من حدته و تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية وهذا ما نجده عند الشخص المصاب بالقصور الكلوي المزمن الخاضع لتصفية الدم فهو يمر بأصعب المواقف أثناء قيامه بعملية التصفية و هذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل التالي.

# الفصل الثالث

## السلوك الصحي

تمهيد :

1. تعريف السلوك الصحي.
2. أبعاد السلوك الصحي.
3. العوامل المؤثرة على السلوك الصحي.
4. عوامل اكتساب السلوك الصحي.
5. الدين و السلوك الصحي.
6. نماذج تفسير السلوك الصحي.
7. نظرية السلوك الصحي.
8. علاقة السلوك بالصحة.

خلاصة الفصل .

## تمهيد :

يحظى مجال السلوك الصحي وتتميته باهتمام متزايد، ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضا حيث تعتبر السلوكيات الصحية وأسلوب العيش من العوامل المؤثرة على صحة الفرد فإتباع عادات صحية وتجنب سلوكيات الخطر تنعكس على صحة الفرد الجسدية والنفسية .

وقد أثبتت العديد من الدراسات ارتباط العديد من الأمراض بالسلوكيات غير الصحية التي يمارسها الإنسان يوميا بصفة متكررة وغيرها من عادات سلبية التي تؤثر على صحته بشكل عام.

**1- تعريف السلوك الصحي:** لقد ظهر السلوك الصحي منذ الخمسينيات وقد حضي بالعديد من التعريفات المختلفة ويعود الفضل في ذلك إلى اختلاف الباحثين والعلماء ومن هذه التعريفات نجد:

- **تعريف "تيلور":** السلوكات الصحية هي السلوكيات التي يتخذها الأفراد للحفاظ على صحتهم ودعمها، وأشار تيلور إلى أن السلوك الصحي السلبي مهم لأنه من السهل أن يصبح عادات صحية سلبية.

- **تعريف "تولدندر":** السلوك الصحي هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد ( أحمد النفاخ، 2008، ص 17-18).

- **تعريف "جوشمان":** السلوك الصحي هو صفة من الصفات الشخصية كالمعتقدات، التوقعات، القيم، الحوافز، الإدراك وعناصر معرفية أخرى التي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الصحة والفاء من المرض ( عثمان يخلف، 2001، ص 20).

- **تعريف كازل وكوب:** قدما ثلاث فئات السلوك الصحي كما يلي:

- **السلوك الصحي الوقائي:** وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه معافى صحيا بغرض الوقاية من الأمراض وذلك في حالة عدم وجود أعراض مرضية لدى الفرد.

- **الدور الصحي المرضي:** وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتبر نفسه مريضا بغرض أن يصبح بحالة جيدة، ويشمل هذا السلوك تلقي العلاج من الأطباء ويشمل بشكل عام مدى واسع من السلوكيات التي تحقق من التأثيرات السلبية للمرض على الفرد. ( أحمد النفاخ، نفس المرجع السابق، ص 19).

- **تعريف المشعان والخليفة:** السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض واستخدام الخدمات الطبية ( حجازي، 2009، ص 15).

- وحسب علماء الاجتماع: السلوك الصحي يعرف بأنه تلك الأنشطة التي يقوم بها الأشخاص ليقو أصحابها بهدف منع المشاكل الصحية (عليوة وجباني، 2014، ص25).

- وعليه فالسلوك الصحي هو التصرف الصحي والوقائي الذي من شأنه يحمي من الإصابة بالأمراض، فكلما كان السلوك صحي كانت الصحة جيدة.

## 2- أبعاد السلوك الصحي: تنقسم أبعاد السلوك الصحي حسب الدراسات إلى:

**2-1- أبعاد السلوك الصحي الإيجابي والمحصنة للصحة:** إن المسلمة التي تقول إذا اتبع صغار السن السلوكيات الصحية سوف يجلب لهم فوائد صحية عديدة مع التقدم في العمر لم يعد الاعتماد عليها في حين أن العديد من الدراسات أكدت نتائجها على أنه حتى في تأخر توقيت البدء بممارسة السلوكيات حتى سن السنتين والسبعين عاما، فإن العديد من الفوائد الصحية تنعكس على كبار السن، وتفيد في تقليل الإصابة بالأمراض المزمنة والعجز ومنه القول بأن الوقت قد فات وأنه لا جدوى من البدء بإعادة تنظيم أسلوب الحياة والالتزام بالسلوكيات الصحية وقد أثبتت الدراسات خطأ هذا القول، فكبار السن أو المرضى بصفة عامة ما زال لديهم فرصة في تحسين وضعهم الصحي، ونذكر أبعاد السلوك الصحي التي ترتبط بطريقة مباشرة في تحسين الحالة النفسية والصحية.

من هنا نستنتج أنه مهما كبر الفرد وتقدم في السن فلا بد له أن يتبع سلوكيات صحية لكي يحافظ على صحة وسلامة بدنه.

**2-2- ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني:** تعد ممارسة الرياضة أحد أنواع أنماط السلوك الصحي الإيجابي ويعرف النشاط البدني بأنه أي حركة بدنية ناتجة من العضلات وتسبب استهلاكاً للطاقة ويمكن أن تقسم إلى نشاطات رياضية أو نشاطات متعلقة بوظيفة الفرد أو بالأعمال المنزلية أو أي نشاطات أخرى تمارس في الحياة اليومية وتحقق ممارسة الرياضة العديد من الفوائد الصحية الجسمية، النفسية والمعرفية وممارستها يعمل على زيادة كفاءة الجهاز النفسي، وتحسن من كفاءة أجهزة الجسم الأخرى، كما أنها تزيد من قوة جهاز

المناعة وتتحكم في الألم وأثبتت الدراسات أن للرياضة تأثيرات إيجابية على الحالة النفسية والمزاجية. (مصطفى، 2014، ص30-33).

تعد الرياضة البدنية من الممارسات السلوكية التي تحافظ على صحة الجسم ورشاقتها فهي تحافظ على الوزن المناسب للبدن وتجنب السمنة المفرطة.

**2-3- السلوك الغذائي أو الحمية:** تعتبر الحمية أحد أبعاد السلوك الصحي الإيجابي، وهو عبارة عن الممارسات الشخصية التي تنتج عنها بعد تناول الطعام إما نتائج سلبية أو إيجابية، ويمثل نمط الأكل غير الصحي عامل خطر للإصابة بالعديد من الأمراض لدى الأفراد فقد أثبتت نتائج الدراسات أن نظم التغذية تتفاعل مع تأثيرات العوامل الجينية في ظهور أمراض القلب وضغط الدم والسكري، ويحذر أخصائيو التغذية من التغيرات الفسيولوجية التي قد تحدث خاصة لكبار السن نتيجة لسوء التغذية، مما يترتب عليها نقص في العناصر الغذائية الهامة لمضادات الأكسدة اللازمة لحماية أعضاء الجسم من الأمراض، كما يرتبط سوء التغذية بمشكلة فقر الدم، كما له نتائج سلبية على الصحة النفسية للفرد، ومن خلال السلوك الصحي يمكن للفرد أن يحسن صحته فتناول نسبة من الألياف في الغذاء قد يحمي الفرد من السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية (الدق، 2011)

نستنتج من هنا أن السلوك الغذائي الصحي من أهم الوسائل التي تعود بالمنفعة على الفرد وصحته فعلى الفرد توخي الحذر في نع الغذاء الذي يتناوله فالتغذية السيئة ينتج عنها، أضرار جسمية.

**2-4- عدم التدخين:** يعد التدخين التبغ بكل صوره من أسوء أنماط السلوك غير الصحي التي تسبب الإصابة بكثير من الأمراض الجسدية وهو ما يؤدي إلى زيادة عوامل الخطر والاستهداف للإصابة بعدد كبير من الأمراض، ويحتوي التبغ على حوالي 500مركب يختلف من مكوناتها ونسبتها ومن أهم المواد الفعالة نجد:

- النيكوتين: وهي مادة قوية سامة تتحلل عند التعرض للمواد وتمتصه الأغشية المخاطية للفم والرئتين.

- القطران: عبارة عن مكثف يتكون من فحوم مائية تتسبب في سرطان الرئة.

- أول أكسيد الكربون: وهو غاز سام ينتج عن احتراق الفحم الغير كامل فالتدخين يرتبط بفقدان الشعور بالرضا والسعادة والدعم الاجتماعي وترتبط أيضا بعدة أمراض ومشكلات صحية، كما يتسبب في تلف الرئتين وزيادة عوامل خطر الإصابة باضطرابات الدراسات إلى هناك انخفاض عاما في القدرات العقلية لدى المدخنين. (Chiong, 2005 , p 305)

ومن هنا نقول أن التدخين هو مادة سامة وسلوك غير صحي فهو يسبب أضرار في الرئتين وقد ينجم عنه سرطان في الرئة مما يؤدي إلى الوفاة.

2-5- سلوكيات النوم الصحية: يعرف النوم بأنه حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث، وهو يعتبر مرحلة لصيانة الجسم وكذا استعادة بما فقدته من عناصر حيوية، قدرة الفرد على أخذ قسط كاف من نوم هادئ مريح وعميق، وأظهرت الدراسات وجود علاقة قوية بين اضطرابات النوم الذين تقع فترة نومهم بين 7-8 ساعات كل ليلة، إضافة إلى ذلك تأثير بعض الأدوية التي يتناولها الأشخاص التي تؤثر على نمط النوم لديهم، وكما هو معروف يتناول الأفراد عدد كبير من الأدوية مقارنة مع الأطفال الصغار، وهناك بعض الأدوية التي قد تؤثر على نمط النوم أو ترفع درجة اليقظة، أو تسبب القلق كما تؤثر الآلام الناتجة عن الأمراض المختلفة سببا على حالة واستقرار النوم، وكذا تأثير الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأفراد كالشعور بالوحدة وفقدان الأقارب وغيرها والتي تؤثر سلبا على نمط النوم.

(Hyman, et Malenka, 2001, p 413)

## 3- العوامل المؤثرة على السلوك الصحي:

السلوك الصحي لدى الأفراد ينتج من تدخل بين عوامل اجتماعية، ثقافية وبيولوجية، ومن المهم عند دراسة السلوكيات الصحية لدى الأفراد لدراسة العوامل المؤثرة عليها، وبشكل عام يمكن تصنيف العوامل المؤثرة على السلوك الصحي إلى ما يلي:

**3-1- العوامل الاجتماعية:** تنمو السلوكيات الصحية لدى الأفراد نتيجة التداخل بين العديد من عوامل البيئة الاجتماعية وتعد الأسرة من أقوى المؤسسات وأخطرها تأثيرا على اكتساب السلوكيات الصحية خاصة لدى الأطفال التي تنمو وتكبر معهم سواء كانت إيجابية أو سلبية وذلك وفقا لما يمارسه الوالدين من سلوكيات صحية تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على السلوك الصحي للطفل، كما أكدت الدراسات على صعوبة تقديم السلوك الصحي الإيجابي للأطفال المعاقين حيث يجدون صعوبة في اكتساب المعلومات الصحية المرغوبة لأبنائهم والتأثير في تربيتهم الصحية لهؤلاء الأطفال ولكي يكتمل دور الأسرة في التنشئة الصحية المطلوبة لابد من تفاعل مؤسسات اجتماعية أخرى، وهنا يأتي دور المدرسة في غرس السلوك الصحي السليم لدى الأطفال.

**3-2- العوامل الثقافية والبيئية:** يعد لكل مجتمع عاداته وممارساته وطقوسه، فيما يتعلق بالكثير من الأمور المرتبطة بالصحة فنجد مثلا المثل الشعبي القائل "اسأل مجرب ولا تسأل طبيب" هو نتاج ثقافة لا تنتبه كثيرا إلى أهمية دور الطبيب وما يصلح لعلاج شخص ما لمرض معين لا يكون بالضرورة مفيد العلاج شخص آخر يعاني من نفس المرض.

وأكدت نتائج دراسة "محمود 1998" تأثير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة على سلوكيات أطفالهم وخاصة ما يتعلق بالنظافة الشخصية لصالح الأطفال أسر ذات مستوى اقتصادي مرتفع، وقد أرجعت الدراسة إلى تأثر الأطفال بنمط الثقافة الذي يتبناه الآباء بالمنزل ( صبري والسيد، 2008، ص 21-22).

**4- عوامل اكتساب السلوك الصحي :** يلعب السلوك الصحي دورا كبيرا وفعالا لعيش الفرد حياة صحية ويتمتع بأعلى درجات التكيف والتوافق النفسي والجسدي، وهناك العديد من العوامل والنظريات التي تساهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة للفرد ونذكر منها:

**4-1- التنشئة الأسرية:** نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الطفل تعد من أهم العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة والذي يعد التنشئة الأسرية تساهم في إعداد أفراد يتمتعون بمستوى عال من المسؤولية الاجتماعية.

**4-2- المدرسة:** تساهم المدرسة بشكل كبير في تعليم التلاميذ أنماط السلوكيات الصحية خلال البيئة المدرسية والتي تتضمن تفاعل الطلبة مع مكونات المناهج المختلفة كالكتب الدراسية والأنشطة المنهجية واللامنهجية مع المعلمين، والإرشاد الإداري، فكثير من

الموضوعات المدرسية سواء مواد المطالعة أو العلوم البيولوجية في العلوم الإنسانية والاجتماعية تركز على التثقيف الصحي للطلبة وتمييزهم.

**4-3- وسائل الإعلام:** تعمل وسائل الإعلام سواء كانت (سمعية، مرئية ومقروءة) على رفع مستوى أنماط والسلوك الصحي من خلال برامج النوعية الصحية كالإعلانات، الكتب، الصحف...الخ.

**4-4- مؤسسات الدولة في مجال التنشئة الاجتماعية:** تعمل الدولة على رفع مستوى السلوكيات الصحية استنادا إلى مبدأ الوقاية خير من العلاج على تطوير البرامج الاجتماعية الوقائية والعلاجية خلال مؤسسات ودور الرعاية التي تهدف إلى خدمة الفئات الخاصة ذوي الاحتياجات في مختلف المناطق (الصماي عبد القادر، 1995، ص90) .

ولشرح علاقة السلوك بالصحة لابد من ذكر الجوانب من العلاقة:

- طبيعة بعض الأمراض التي تتأثر بالسلوك الإنساني:

✓ السرطانات والأورام (الناجمة عن دخان السجائر).

✓ الأمراض المتعلقة بالحمية الغذائية كالسكري والسمنة.

✓ الأمراض المتنقلة بالاتصال الجنسي.

- طبيعة بعض السلوكيات ذات الصلة الوثيقة بالصحة والأمراض:

✓ نمط الحياة كالنظافة وغيرها .

✓ طبيعة الاستفادة من النظام الطبي والصحي المتوفر .

✓ حسن التعامل مع النصائح الطبية كتناول الأدوية ( مأمون، 2004، ص 1-2).

### 5 - نماذج تفسير السلوك الصحي:

من أهم نماذج تفسير السلوك الصحي تجد :

5 - 1 - نموذج المعتقدات الصحية : طور هذا النموذج من قبل روزنيتوك 1966 و آخرون و يقصد به التنبؤ بالسلوكيات الصحية و الوقائية و الاستجابة للعلاج لدى المصابين بأمراض مزمنة .

و يعد نموذج المعتقدات الصحية من النماذج النظرية الأكثر شيوعاً في مجال الصحة العامة حيث يعتمد على تفسير الممارسات الصحية الوقائية . ( شفيق ، 2019 ، ص 225 ) .

و حسب هذا النموذج يرجع احتمال ممارسة السلوكيات الوقائية إلى نتائج تقدير حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها ، و تتوقف ممارسة النشاط الوقائي من خلال تقديم السلبيات و الإيجابيات التي من المحتمل أن تنجم عن ذلك النشاط الممارس . ( المحاسنة و الختاتنة ، 2020 ، ص 290 ) .

5 - 2 - نموذج الفعل المعقول : وضعه فيشابين و آخريين و هذه النظرية تركز على النوايا بدلا من السلوك نفسه و نحدد نوايا السلوك من خلال عاملين هما :

أ - الاتجاه نحو السلوك المشكوك فيه .

ب - المعيار الذاتي أي ضغط التوقعات من خلال دعم الآخرين .

تتشكل مجموعة من القناعات لدى الأفراد حول السلوك و لأجل تعديل السلوك أولاً من تعديل القناعات ثم تعديل الاتجاه وأخيراً السلوك .

**5 - 3 - نموذج دافع الحفاظ على الصحة " لكارل روجرز "** : يقوم هذا النموذج على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة و اتخاذ القرارات للقيام بإجراءات ملائمة أي القيام بأنماط السلوك الصحي و في هذا النموذج يمكن التفريق بين أربع مركبات هي :

1. الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة .
2. القابلية المدركة للإصابة بهذه التهديدات الصحية .
3. توقعات الكفاءة الذاتية لصد الخطر .
4. الفاعلية المدركة لإجراء ما من أجل الوقاية وإزالة التهديد الصحي و تساهم هذه النماذج في تشكيل و ممارسة سلوك صحي سليم . (رضوان و ريشكة ، 2001 ، ص 24 - 25 ) .

#### 6 - نظريات السلوك الصحي :

**6 - 1 - نظرية التعلم الاجتماعي " باندورا "** : ينظر أصحاب هذه النظرية إلى أن الفرد يكتسب معظم سلوكياته المتعلمة من خلال التقليد و المحاكاة في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه أو ينتمي إليه و يشترط تعلم السلوكيات من وجهة نظرهم أن تتوفر لدى الفرد الرغبة و القدرة والانتباه مع وجود نموذج يلاحظ من خلاله الفرد الملاحظ تعلم سلوكيات جديدة و سلوكيات غير صحية ، فمثلاً : يجب على الشخص ألا يعتقد فقط أن التدخين مضر للصحة من أجل التوقف عن التدخين إنها عليه أن يكون مقتنعا على أنه قادر على تحمل عملية الإقلاع عن التدخين .

**6 - 2 - النظرية السلوكية :** تعد المدرسة السلوكية من أهم و أقدم النظريات على الإطلاق ، و في إطار المدرسة السلوكية تنظر نظرية الاشتراط الكلاسيكي نظراً لمؤسسها " بافلوف " إلى أن بعض السلوكيات الصحية كالسلوكيات الدفاعية والسلوكيات

غير الصحية كالمخاوف المرضية يكتسبها الفرد خلال عمليات الاشتراط المختلفة نتيجة مرور الفرد بخبرات مختلفة خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به .

**6 - 3 - نظرة الإشراف الإجرائي :** و على رأسهم " سكينر " و ينظرون إلى السلوكيات الصحية و غير الصحية كعادات سلوكية تكونت نتيجة تكرار بعض الأنماط السلوكية التي تتشكل بفضل المعززات و تصنف هذه المعززات إلى :

- معززات مادية .
- معززات إيجابية .
- معززات متصلة .
- معززات مباشرة .
- معززات معنوية .
- معززات متقطعة .
- معززات سلبية .
- معززات غير مباشرة .

( الحارثي، 2014 ، ص 22 ، 23 ، 24 )

#### 7 - علاقة السلوك بالصحة :

لم يعد فهم الصحة يقتصر على فهم البعد العضوي الحيوي فقط و إنما أصبحنا ننظر إليه على أنه تتداخل ثلاثة عوامل هي : العضوية الحيوية ، النفسية السلوكية و الاجتماعية ، فالتعريف الشامل للسلوك يعطينا فهما أفضلًا لعلاقته بالصحة و سلامتها ، فيعرف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الإنسان من فكري مواقف و كلام و أفعال ، و من هذا التعريف ندرك كيف يرتبط السلوك ببعض جوانب الصحة و يعطينا طريقة التدخل و تعديل السلوك عن طريق تغيير بعض الافكار أو المواقف أو الافعال ، و في هذا يؤكد محمود على وجود علاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي الأفراد فكلما ارتفع السلوك الصحي الفرد انعكس أثره على مستواه الصحي فهو يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحي

السلوك = فكر + مواقف + كلام + عواطف + أفعال .

و لشرح علاقة السلوك بالصحة لابد من ذكر جوانب من العلاقة :

- طبيعة بعض الأمراض التي تأثر بالسلوك الإنساني :
- السرطانات و الأورام ( الناتجة عن دخان السجائر ) .
- الامراض المتعلقة بالحمية الغذائية كالسكري و السمنة .
- الأمراض المتعلقة بالإتصال الجنسي .
- طبيعة بعض السلوكيات الوثيقة الصلة بالصحة و الامراض :
- نمط الحياة كالنظافة و غيرها .
- طبيعة الإستفادة من النظام الطبي أو الصحي المتوفر .
- حسن التعامل مع النصائح الطبية كتناول الأدوية . ( مأمون ، 2004 ، ص 1-2).

**8- الدين والسلوك الصحي:** قدم الإسلام من خلال الآيات القرآنية والحديث النبوي الشريف أمثلة دقيقة عن المشاكل المتعلقة بالصحة والسلوكيات الصحية، وسنتناول فيما يلي بعض السلوكيات الصحية للوقاية:

**8-1- تجنب أكل لحوم بعض الحيوانات:** كلعلم الكلب والخنزير والميتة وشرب دمها، لأنها كائنات ناقلة لكائنات دقيقة خطيرة، ودم الحيوانات الميتة يسمح بانتشار سريع لطفيليات التي تكون سامة فالخنزير وحده يصاب ب450 مرض من الأمراض الوبائية ويقوم بدور الوسيط لنقل 75 مرضا وينقل 27 مرض للإنسان و16 من تناول لحمه، وهذا مصدق لقوله تعالى: "حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير" . المائدة الآية رقم 03 ( عبد الجواد، 2006، ص16).

**8-2- الرضاعة كسلوك صحي طبيعي:** الرضاعة تحافظ على صحة الأم والطفل، فحليب الأم يحتوي على بروتينات أكثر إفادة من الصناعي، حيث أشارت التحاليل أن حليب الأم يحتوي على الأملاح والبروتينات في مرحلة النمو السريع، وفي المرحلة النهائية يحتوي على الدهون والسكريات، فالحركة والمجهود في هذه المرحلة متزايدة.(عزالدين،1984، ص19).

8-3- الصوم كعادة صحية مؤكدة: يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "المؤمن يأكل معي واحد والمنافق يأكل في سبعة أمعاء، وهذا أن المنافقين يعانون من الشبع الزائد حتى التخمّة"، حيث أن الأكل الزائد عن الحاجة يسبب السمنة، مرض القلب، داء المفاصل، وهذا ما يعانيه 58 مليون أمريكي بسبب البدانة، إضافة لذلك مرض السكري الذي أصبح شائعا حيث نشر OMS أن نسبة الإصابة سنة 2000 وصلت إلى 24%، و75% من الوفيات تحدث بسبب من القلب التي تكون بسبب السكري. (سامي، 2004، ص125-126).

8-4- التعليم والتربية والسلوك الصحي: يلعب التعليم دورا كبيرا في توعية الناس بالعوامل المهددة لصحة الفرد والجماعة، في توجيه الناس خاصة الصغار منهم في تجنب ما يضر صحتهم ويعرضهم للأمراض وتوجيههم لضرورة طلب العلاج في حالة إصابتهم.

ومن وسائل التعليم ما يسمى التدريب على المهارات الصحية للحياة التي تعينهم على إتباع نمط صحي في مواجهة التحديات التي تعترض طريقهم.

هذا التدريب يقوم على التفاعل بين المعلم والمتعلم لاكتساب مهارات ومعلومات تمكن المتعلم من جعل حياته أكثر صحية فحياة الإنسان مهددة للإصابة بالأمراض أو الموت وهناك ارتباط قوي في سلوك الإنسان ونمط حياته من ناحية الجوانب التالية:

- طبيعة التغذية و الحمية الغذائية .
- كمية الحركة و النشاط العضلي .
- التدخين و المسكرات .
- النظافة و العناية بالصحة العامة .
- الفحص الطبي المناسب . ( منظمة الصحة العالمية ، 2002 ، ص 2 ) .

## خلاصة الفصل

من خلال هذا الفصل نستنتج أن النمط الحياتي الصحي يتطلب بيئة نظيفة سليمة ، صحية و آمنة يتحقق فيها السلوك الصحي على مستوى المجتمع ، الأسرة و الأفراد حيث لا يعتبر هذا بطلب بسيط فالأمر يتطلب تغييرا في السلوكيات الصحية السلبية و دعما للسلوكيات الصحية الإيجابية

حيث يعتبر السلوك الصحي كغيره من السلوكيات و التي يكتسبها الفرد نتيجة خبراته الشخصية أثناء تفاعله مع الآخرين داخل المجتمع و مع كل ما يحيط به من بيئة اقتصادية و فيزيقية و اجتماعية و تعليمية و تعتبر هذه البيئات من المصادر التي يكتسب فيها الإنسان سلوكياته صحية كانت أو غير صحية

# الفصل الرابع

## القصور الكلوي

تمهيد

1-الكلية :

1. بنية الكلية
2. وظيفة الكلية

2-القصور الكلوي

1. تعريف القصور الكلوي
2. أسباب القصور الكلوي
3. أعراض القصور الكلوي المزمن
4. أنواع القصور الكلوي المزمن
5. تشخيص القصور الكلوي
6. تقنية الهيموديايز.
7. مكونات جهاز تصفية الدم.
8. الانعكاسات الناجمة عن استعمال جهاز التصفية .
9. علاج القصور الكلوي .
10. السلوكيات الغير صحية التي يتبعها مرضى الكلى.

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعتبر مرض القصور الكلوي من أخطر الأمراض المزمنة التي تهدد الفرد و تصيبه بمشاكل أو اضطرابات نفسية و التي تؤدي في أغلب الأحيان الى وفاته، حيث ينتج العجز الكلوي عن عجز الكلية في أداء وظائفها بشكل طبيعي من حيث التخلص من المواد الضارة و هذا ما يسبب ألام جسدية من ناحية و ألام نفسية من جهة أخرى و الذي يزيد من حدتها خضوع المريض لعملية التصفية التي تتحكم في سير حياته و يعيق مهامه المعتادة.

**1-الكلية:**

أولا : بنية الكلية:

تعتبر الكلية عضو مهم في الجهاز البولي الذي يتكون من الكليتين، الجالبان و المثانة و مجرى البول و تكون الكلية اليمنى منخفضة وأصغر بشكل قليل من ليسرى ما بين 130 و 150 غ و تتكون الكلية من ثلاثة مناطق هي:

أ. البشرة و هي الجزء الخارجي من الكلية و ذات مظهر جيبي.

ب. النخاع يقع داخل القشرة و يترتب على مجموعة من المناطق الهرمونية الشكل.

ت.العريض يقع في مركز الكلية و يشبه شكل القمح. ( الكرمي ص 77، 1988)

**ثانيا: وظيفة الكلية:**

- تتمحور وظائف الكلية فيما يلي:

- تجميع البول

- التخلص من المواد السامة الناتجة عن عمليات أيضا.

- المحافظة على ضغط الدم معتدلا.

إفراز مادة تحول فيتامين ( د) الخامل إلى فيتامين ( د) النشاط الذي يساهم في ترسيب الكالسيوم في العظام و قد أكد على البار 1992 على مجموعة من الوظائف و هي:

**2-القصور الكلوي:**

**1-تعريف القصور الكلوي:** من أهم الأمراض المنتشرة في هذا العصر و التي أخذت اهتمامات الصحة العمومية و ذلك نتيجة لأضراره و آثاره الصحية و النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية.

كما يعرف بأنه عجز في قدرة الكليتين عن أداء وظائفها الطبيعية و هي تصفية الدم من السموم، ومراقبة توازن الجسم من الماء و الأملاح و تعديل الضغط الدموي ( أمال بورقبة،ص 6، 2000).

ويعرف القصور الكلوي على أنه زيادة مستمر في فقدان و انخفاض وظائف الكلى و التي تؤدي الى عجز الكلى لأداء وظيفتها و حفظ التوازن في الدم ( Kell. M , 1996. P96 ).  
القصور الكلوي أو ما يعرف بالفشل الكلوي الحاد و هو عجز الكلى عن تصفية ما يكون زائد في الدم كون القصور الكلوي مرض مزمن يكون في مرحلة الأخيرة من الإصابة رغم وظائفها المهمة في جسم الإنسان و إذ حدث أي خلل في الكلية فيحدث فشل في جميع الجسم.

### 3-أسباب القصور الكلوي:

بالرغم من عدم وضوح العوامل المسببة لمرض القصور الكلوي فإن هناك بعض الأسباب التي تؤدي إليه و نذكر منها:

أ. **التهاب الكلى:** إن السبب الحقيقي لالتهاب الكلى لم يعرف فإصابة الجسم بالمكروبات تؤدي إلى اختلال في الجهاز المناعي للجسم لتتكون الأجسام المضادة و نتيجة لذلك يقوم الجسم بتكوين مضادات الأجسام ليتسرب الناتج في الأغشية.

ب. **انسداد الجاري البولية:** هو حالة مرضية تنجم عن بطء التدفق البولي كوجود الحصى في الحالب أو تضخم الأنسجة.

ت. **ارتفاع ضغط الدم و مرض السكري:** هناك نسبة قليلة من حالات ضغط الدم مرض السكري التي تنتهي بإصابة الكلى و لكن يؤدي ارتفاع ضغط الدم أو السكري مع مرور الوقت إلى ضيق الشرايين المغذية للكلية مما يؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي. (البار محمد علي، ص 44، 1996)

ث. **قصور كلوي ناتج عن الكلى المتعددة الأكياس من Polg Kystique:** يتمثل السبب الحقيقي للإصابة بالقصور الكلوي في تعدد الأكياس و الذي يعتبر سبب وراثي شائع في إصابة الكلى حيث يصيب حوالي 50% من أبناء المصابين و تتميز الكلى متعددة الأكياس بمساحة غير متساوية و تصبح غليظة السطح و يسبب ضغطها الكبير و حجمها الضخم

يؤدي بصفة تدريجية إلى الأضرار بالكلى و بالتالي الإصابة بالقصور الكلوي (M.Boubchir ,2004 ,P24) .

ج. أمراض القلب :تتمثل أسباب إصابة الكلية التدخين، السمنة المفرطة و تصلب الشرايين و فقر الدم.

ح. مرض الكلية المزمن الثانوي: كوجود أسباب ناتجة عن إصابات أخرى وهي: مرض السكري، الروماتيزم المزمن ، التهابات مزمنة كالسل. ( Bernard et Henry, 1969 )

خ. الاستخدام المفرط لبعض الأدوية : يعتبر الإفراط في استخدام بعض الأدوية و المسكنات من أهم أسباب الفشل الكلوي و من هذه الأدوية نذكر:

أدوية الروماتيزم

المسكنات ( البراسيتامول ، الاسبيرين )

الأدوية المستخدمة لعلاج السرطان كالأورام

الأدوية المستخدمة في التخدير

المضادات الحيوية

### 3- أعراض القصور الكلوي:

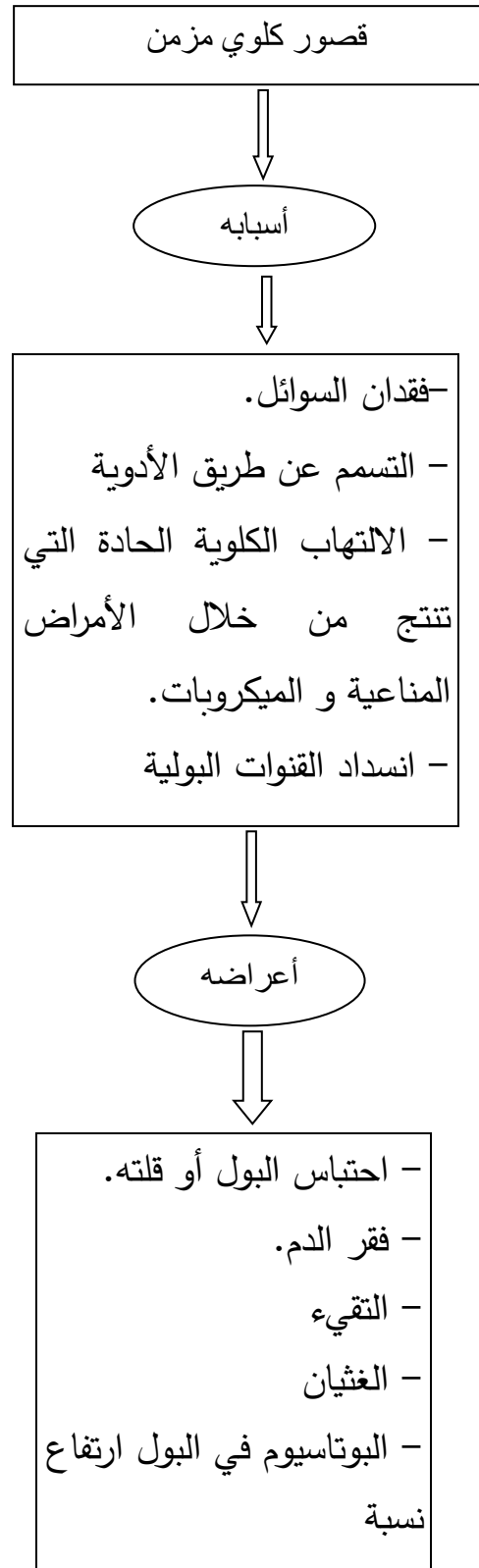
✓ فقر الدم	✓	أعراض دورية
✓ اضطرابات تخثر الدم	✓	
✓ انخفاض الرغبة الجنسية و اضطرابات العادة الشهرية عند الإناث	✓	
✓ نقص المناعة	✓	
✓ كثرة التبول في الليل	✓	أعراض بولية
✓ عدم استقرار ال PH	✓	
✓ شحوب البول و قلة كميته وتركيزه	✓	
✓ وجود الدم في البول	✓	
✓ ارتفاع البوتاسيوم و انخفاض الكالسيوم في البول و الدم	✓	
✓ تغير تركيب البول	✓	

<p>✓ حوادث عصبية نفسية لها علاقة بالتسمم الدوائي                  ✓ تشنجات عضلية                  ✓ اضطرابات الوعي و التي تظهر في المراحل الأخيرة من المرض و تتمثل                  هذيان و فقدان الوعي و نوبات تشنج و صرع</p>	<p>أعراض عصبية</p>
<p>✓ حكة جلدية                  ✓ هشاشة العظام عند الراشد                  ✓ إلتهاب ألياف العظام                  ✓ هزال                  ✓ انخفاض حرارة الجسم على الحرارة العادية .</p>	<p>أعراض عظمية                  جلدية</p>

( هاشم، ص 78، 1989 )

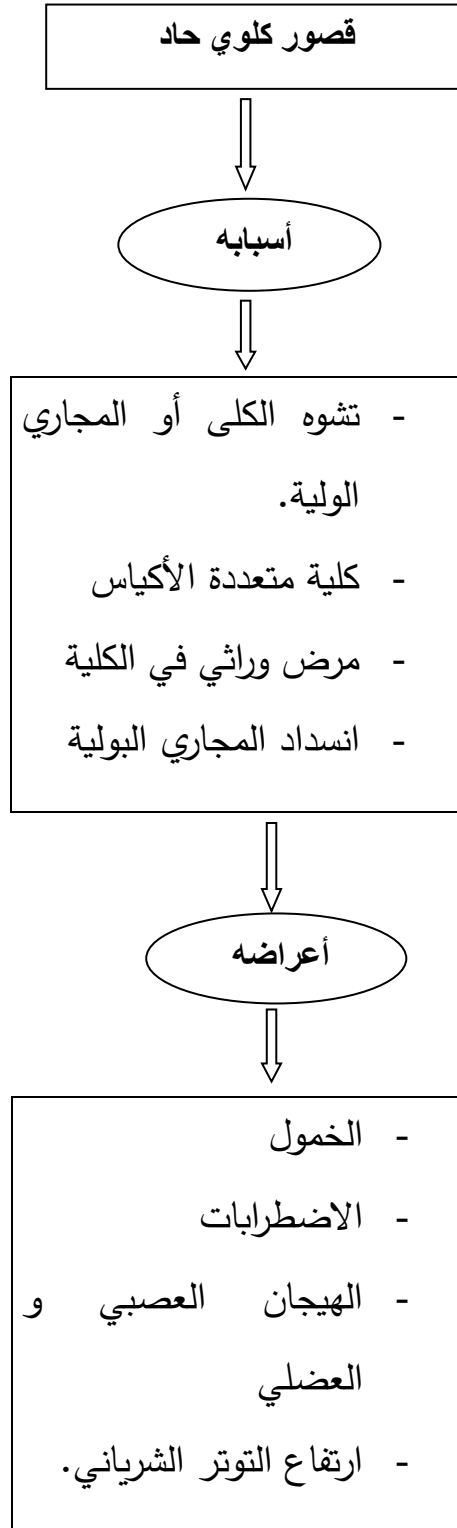
#### 4-أنواع القصور الكلوي:

هناك نوعان من القصور الكلوي المزمن : قصور كلوي حاد و قصور كلوي مزمن :



الشكل رقم 1 اعراض القصور الكلوي المزمن

( صبور، ص 12، 1994 )



الشكل رقم 2 اعراض القصور الكلوي الحاد  
( رزقي ، ص 12، 2019 ) .

## 4-تشخيص القصور الكلوي:

يتم تشخيص المرض من الفحوصات السريرية مع بعض الفحوصات المخبرية و يكون التشخيص على النحو التالي:

أ. فحوصات الدم: من خلال فحوصات الدم يمكن التوقف على مستوى مواد الفضلات مثل اليوريا الكرياتينين إضافة لدرجة الكالسيوم ، البوتاسيوم، الفوسفور و الصوديوم.....كل هذه المؤشرات تعكس مستوى أداء الكلية.

ب.فحص البول: وجود مواد معينة كالبروتينات بنسبة عالية يعد مؤشرا يتضرر أداء الكلى و العكس صحيح كما يمكن لأي تركيز منخفض للفضلات أن يؤدي لحدوث إصابة.

ت.فحوصات التصوير: يجب مشاهدة مبني الكلى في بعض الحالات و معرفة إذا حدثت أي إصابة أورام ، لذلك نقوم بإجراء فحص تصويري فائق الصوت، أو التصوير المقطعي.

ث. La Biopsie الخزعة: في هذه الحالة يتم إدخال إبرة و توجيهها بواسطة جهاز تصوير فائق الصوت ، و أخذ قطعة صغيرة من نسيج الكلية ، حيث يمكن فحص هذا النسيج بالمختبر و تشخيص مرض الكلية.

ج. كما يحتاج الطبيب في تشخيص مرض الفشل الكلوي و شدته عن طريق أخذ عينة كلية المريض لفحصها ، ليتقرر إذا كان المريض وصل إلى مرحلة متقدمة من المرض ، و إذا كان يحتاج إلى عملية غسيل الكلى أو عملية زرع كلية أم لا ( أبو العاطي ، ص

(2012، 245)

## 5-تقنية الهيموداياليز Hémodialyse:

تعريف عملية التصفية: هي كلمة تتكون من جزئين Hémo تعني الدم و Dialyseg تعني التصفية و هي تقنية تستخدم لعلاج مرضي القصور الكلوي الذين وصلوا للمرحلة النهائية للمرض و يعمل جهاز

التصفية وفق نظام توازن الأملاح في الدم و يعيدها إلى مستواها الطبيعي، و الجهاز مزود بآلة تسمح بالترشيح و خروج الماء من الدم.

يعمل جهاز التصفية الكلوي بطريقة أوتوماتيكية حيث خلق دورة دموية خارج الجسم التي تنتقل الدم من الذراع عن طريق إيصال الوريد بالشريان لزيادة ضخ الدم في الأنبوب مما يسمح بنقل الدم من الجسم الى الجهاز ، و يتكون الجهاز من غشاء نصف ..... الذي يسمح بالتبادلات بين الدم و السائل و الدياليز و يستقبل الشوائب الزائدة في الجسم و يعوض سائل الدياليز البول بعد الانتهاء من حصة التصفية الاصطناعية للدم ، و أثناء عملية تصفية الدم يضاف إلى دم المريض مادة تسمى الهيبارين L ,héparime لمنع تخثر الدم (Moulin, B et all 2003, P 201 ,202 )



شكل رقم(01): صورة توضح عملية تصفية الدم .

#### 6-مكونات جهاز تصفية الدم:

- أ. الحوض Bain de Dialyse: هو جهاز يسمح بالحفاظ على درجة حرارة الحوض و نقائه و الحفاظ على الضغط، يسمح بأن يكون الوسط مثل الدم من حيث درجة الحرارة 38° و الضغط و تركيبه .
- ب. محلول الحوض Dialysat: يسمح بالتصفية و يكون غالبا من الفضلات و يحتوي على القليل من سوارد  $Na^+$  ,  $K^+$  ,  $H^+$  و يتكون من ماء معالج خال من المعادن.
- ت. الغشاء النصف النفاذ Membrane dialysat: يسمح بمرور الفضلات و البول و  $H^+$  ,  $Na^+$  ,  $K^+$  و لكنه غير نفوذ للبروتينات و كريات الدم الحمراء و البيضاء.
- ث. مقر التصفية Dialyseur: يحتوي على وسطين الدم و محلول الحوض و هما منفصلين بواسطة غشاء نفوذ، حيث يتم خروج سوارد  $H^+$  ,  $K^+$  ,  $N^+$  من الدم حتي يصح تركيزها

متساويا مع تركيز ماء الحوض عن طريق ظاهرة الانتشار الأسموزي لتخرج الفضلات من الدم إلى الحوض ( Alain et all 1994 )



شكل رقم (02): مكونات جهاز تصفية الدم .

#### 7-الانعكاسات الناجمة عن استعمال جهاز التصفية:

قد يؤدي الاستخدام المستمر لجهاز التصفية الدموية إلى آثار سلبية على صحة و نفسية المريض و من هذه الانعكاسات نذكر:

- مشاكل قلبية وعائية كتصلب الشرايين و الجلطات الدموية.
  - تخثر الدم في أنابيب التصفية.
  - مشاكل الضغط الشرياني كارتفاع ضغط الدم .
  - مغص و تشنجات.
  - النزيف الدموي.
  - الخوف الشديد من التوقف المفاجئ للجهاز ( Pedia ; org/WIKI ) .
- WIKI 12/17//05/2015 :15 ) .

5- علاج القصور الكلوي:

يحتاج المريض بالقصور الكلوي الى إحدى التقنيات العلاجية لتعويض وظائف الكلية المتدهورة و هذه التقنيات هي :

- تقنية تصفية الدم البريتوني.
- نزع الكلية .
- تصفية الدم عن طريق الآلة .

**تقنيات تصفية الدم Les Techniques de dialyse:**

أ. تقنيات تصفية الدم البريتوني:

تتم عملية التقنية داخل تجويف البطن بواسطة محلول التقنية و يعمل غشاء البريتونيا الذي يغلق تجويف البطن كالمصفاة، و ينقل جميع السموم و الشوائب الموجودة في الدم الى المحلول الموجود في تجويف البطن، ثم يتم إزالة المحلول عن طريق الأنبوب و يمكن تدريب المريض على القيام بهذه الطريقة في البيت.

❖ تصفية عن طريق الدم أو الغسيل الدموي:

في هذه العملية يقوم المريض بعملية التصفية 3 مرات في الأسبوع لمدة 2 ساعتان، لكل جلسة و خلال عملية التصفية يتم وضع إبرتين في وصلة شريانية توجد في اليد، و توصل الإبر بالأنبوب الذي يحمل الدم إلى الجهاز و يتم سحب الدم بإحدى الإبرتين و إدخاله إلى فلتر للتنقية ثم يعاد إلى الجسم عن طريق الإبرة الأخرى.

❖ نزع الكلية:

يلجأ المريض الإجراء عملية زراعة الكلى سواء من شخص حي أو شخص متوفي دماغيا ، و ذلك قبل اللجوء لعملية الغسيل الدموي أو البريتوني و هذه الطريقة المثالية حيث يفضلها يتجنب المريض كثيرا من المضاعفات الطبية التي قد تحدث له خلال فترة الغسيل و هكذا يعيش الشخص فترة أطول ( السنيل ، ص 18، 19، 2010).

8- السلوكيات الغير صحية التي يتبعها مرضى الكلى:

- اكتشف أخصائية في أمراض الكلى عن مجموعة من السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تؤثر سلبا على صحة الكلى ، و أوضحت أخصائية أمراض الكلى الدكتورة شاديا بعيني أن كل ما يؤدي الشرايين يؤدي الكلى تلقائيا.
- فالتدخين من العوامل الخطيرة التي يمكن أن تسبب أمراض القلب و الشرايين و بالتالي الإصابة بأمراض الكلى .
- وكذا الشخص الذي يتبع نظاما غذائيا غير صحي و غنيا بالدهون يعتبر أكثر عرضة للإصابة بالسكري و ارتفاع ضغط الدم و بالتالي الإصابة بمرض الكلى.
- كثرة الملح يزيد من احتمالية حصول فشل كلوي.
- تناول البروتينات الحيوانية بمعدلات زائدة يضر بالكلى.
- السمنة و قلة ممارسة النشاط البدني من مشكلات الخطر التي لا بد من التنبه لها لكونها تزيد مشكلات الشرايين و القلب و بالتالي مشكلات الكلى .
- الإفراط في أكل اللحوم.
- كثرة السكريات.
- الإفراط في استخدام المسكنات، فالأدوية المضادة للألم مثل المسكنات و مضادات الالتهاب، قد تخفف من الآلام لكنها قد تضر الكلى خاصة إذا كان الشخص يعاني من قصور في الكلى. (<https://m.akhbarelyom.com>)

🚩 الضغوط النفسية الناتجة عن الفشل الكلوي:

1. مشاعر الخوف من المرض و من الصحة و الأصدقاء و الأقارب.
2. مشاعر التوتر و القلق و الأرق لكثرة الخوف و توقع الخطر و سهولة الإثارة و سرعة الغضب كرد فعل التوتر.
3. مشاعر عدم الانتماء بعد ضعف العلاقات أو تفكك الأسرة
4. الشعور بالعدوانية و النقص و تغير الشخصية، ضعف الثقة بالنفس و افتقار الاستقلالية

5. الاتكالية والاعتمادية على الغير وعلى الأجهزة المساعدة
6. اللجوء للحيل الدفاعية النفسية وبالأخص الإنكار لنفي وجود حقائق مؤلمة وتمكن المريض من الهروب من الأفكار والقلق والرغبات التي لم يستطيع تحقيقها. (زكريا آدم محمد صالح، 2013، ص 64).

خلاصة الفصل:

من خلال ما استعرضناه في هذا الفصل القصور الكلوي المزمن يعد من الأمراض الأكثر خطورة وانتشار في العالم، يهدد حياة الشخص وكيانه سواء من الناحية الفيزيولوجية أو النفسية والذي يستوجب على المريض اللجوء إلى عملية تصفية الكلى وزراعة الكلى أخرى التي تعيد الجسم إلى وضعه الطبيعي وتسمح للفرد بالعودة إلى حياته الطبيعية.

# الفصل الخامس

## الإجراءات المنهجية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
  - 1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية
  - 2-1 خصائص الدراسة الاستطلاعية
  - 3-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية
- 2- الدراسة الاساسية
  - 1-2 منهج الدراسة الاساسية
  - 2-2 مكان و زمان إجراء الدراسة
  - 3-2 مجموعة الدراسة
  - 4-2 معايير انتقاء مجموعة الدراسة.
  - 5-2 خصائص مجموعة الدراسة
  - 6-2 أدوات الدراسة

خلاصة الفصل .

## تمهيد:

بعد تطرقنا في الجانب النظري إلى عرض إشكالية البحث و فرضياته و الفصول النظرية المتعلقة بالسلوك الصحي و مرض القصور الكلوي و الضغط النفسي ، سنتطرق إلى الجانب التطبيقي و الذي يتضمن الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع، عينة البحث و خصائصها و أدوات البحث المستعملة و كيفية جمع المعلومات و بعها تنتقل إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج و أخير خلاصة الفصل.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية بالغة في البحث العلمي، لأنها تعد الباحث للتعرف على الظروف التي سيتم إجراء البحث و الصعوبات التي توجه في تطبيق أدواته ( بشكير ، عمراني، ص 62، 2017)

فبعد تحديد متغيرات الدراسة قمنا بالدراسة الاستطلاعية قصد الإحاطة بموضوع الدراسة فتوجهنا إلى المؤسسة الاستشفائية "محمد بوداود" بدلس للبحث عن مجموعة الدراسة المتمثلة في فئة الراشدين المصابين بالقصور الكلوي المزمن الخاضعين لتصفية الدم و بالتحديد مصلحة **Service Hemodialyse** أين أخذنا موافقة مدير المصلحة و بمساعدة الأخصائية النفسانية سمح لنا بالالتقاء مع المرضى و انتقاء مجموعة بحثنا و هذا حسب الشروط التي حددناها مسبقا ووجدنا (4) حالات تخدم موضوع بحثنا فبعد شرحنا لهم سبب مجيئنا و أهمية تعاونهم معنا و الهدف من البحث تم الحصول على الموافقة من الحالات المراد دراستها و حددنا مكان و زمان الإجراء لكلا الأداةين المتمثلة في المقابلة نصف الموجهة و مقياس إدراك الضغط النفسي.

## 1-1- أهدافها:

- التأكد من وجود مجموعة البحث حسب الشروط المطلوبة ألا و هي فئة الراشدين المصابين بالقصور الكلوي و قابلية إجراء البحث معهم .
- الاحتكاك المباشر بعينة الدراسة.
- معرفة ما تستغرقه الدراسة الميدانية الأساسية من وقت و مدي تجاوب المبحوثين مع أدوات الدراسة.
- جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة.
- التطبيق الميداني لأدوات الدراسة للتأكد من صلاحيتها من حيث وضوح و سلامة اللغة و كذا وضوح التعليمات لعينة الدراسة.

- أخذ تجربة ميدانية فتشكلت لنا نظرة حول طبيعة المرض.

1-2- خصائص الدراسة الاستطلاعية:

المتغيرات الحالات	الجنس	السن	الحالة المدنية	المستوي التعليمي	المستوي الاقتصادي	المهنة	مدة المرض
الحالة 1	أنثى	26	عزباء	سادسة ابتدائي	متوسط	لا يعمل	14 سنة
الحالة 2	ذكر	44	متزوج	رابعة ابتدائي	ضعيف	سائق حافلة	09 سنوات
الحالة 3	ذكر	27	أعزب	جامعي	متوسط	بائع في محل	07 سنوات
الحالة 4	أنثى	33	متزوجة	سادسة أساسي	متوسط	لا تعمل	25 سنة

1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية

الحالة الأول:

الاسم : كريمة

الجنس : انثى

السن : 26 سنة

الحالة الاجتماعية : عزبة

الجدول رقم (02): يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي للحالة : كريمة

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة	
30 عبارة	مجموع نقاط (تقريبا جدا)	مجموع نقاط (أحيانا)	مجموع نقاط (كثيرا)	مجموع نقاط (عادة)	المجموع الكلي
	19	17	33	17	86

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

$$0,62 = \frac{30 - 86}{90}$$

مؤشر إدراك الضغط لدي كريمة يقدر ب 0,62

**الحالة الثانية:**

الإسم : عمر

الجنس : ذكر

السن : 44 سنة

الحالة الإجتماعية: متزوج

الجدول رقم (03) : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لحالة عمر

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة	المجموع الكلي
30 عبارة	مجموع نقاط (تقريباً أبداً)	مجموع نقاط (أحياناً)	مجموع نقاط (كثيراً)	مجموع نقاط (عادة)	
	6	12	21	40	79

معادلة حساب مؤشر الضغط النفسي = الدرجة الخام - 30

90

$$0,54 = \frac{30 - 79}{90}$$

90

مؤشر إدراك الضغط لدى الحالة عمر يقدر ب: 0,54

الحالة الثالثة:

الاسم: خالد

السن : 27

الجنس: ذكر

الحالة الإجتماعية: أعزب.

الجدول رقم ( 04 ) : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة	
30 عبارة	مجموع نقاط ( تقريبا أبدا )	مجموع نقاط ( أحيانا )	مجموع نقاط ( كثيرا )	مجموع نقاط ( عادة )	المجموع الكلي
	31	17	15	00	63

معادلة حساب مؤشر الضغط = الدرجة الخلم - 30

90

$$0,36 = \frac{30 - 63}{90}$$

90

مؤشر إدراك الضغط لدي خالد يقدر ب 0,36

الحالة الرابعة :

الاسم : أسماء

الجنس : أنثي

السن : 33

الحالة الاجتماعية: متزوجة

الجدول رقم ( 05 ) : يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة	
30 عبارة	مجموع نقاط ( تقريبا جدا )	مجموع نقاط ( أحيانا )	مجموع نقاط ( كثيرا )	مجموع نقاط ( عادة )	المجموع الكلي

معادلة مؤشر الضغط = الدرجة الخام - 30

90

0,64 = 30 - 88

90

مؤشر إدراك الضغط لدى أسماء يقدر ب 0,64

2- الدراسة الأساسية:

2-1- منهج الدراسة :

أن المنهج هو أسلوب يتبعه الباحث بهدف دراسة المشكلة التي تم طرحها و من خلاله يتمكن الباحث من التواصل إلى الأهداف المحددة في البحث.

و المنهج المستخدم في دراستنا هو المنهج العيادي أو الاكلينيكي الذي يعتمد على دراسة حالة التي هي و سيلة هامة لجمع و تلخيص أكبر عدد ممكن من المعلومات عن الحالة قد تكون فردي أو جماعي ، و ذلك عن طريق الملاحظة و المقابلة و التاريخ الاجتماعي و الاختبارات النفسية. فحسب فرج عبد القادر طه عرف المنهج العيادي " أنه طريقة تعني بالتركيز على دراسة الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة و التي تمكن من دراسة الحالة دراسة شاملة و معمقة حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث و التي تأثرت مع موضوع الدراسة أو أثرت فيها ( فرج عبد القادر ، ص 58 ، 2002 )

كما عرفه Wettmer 1896: " أنه منهج بحث يقوم على استعمال نتائج فحص عدة مرضى، و دارستهم الواحد تلي الآخر لا نستخلص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم و قصورهم".

2-2- مكان و زمان إجراء الدراسة :

قمنا بإجراء الدراسة الأساسية بالمؤسسة الاستشفائية محمد بوداود دلس و لاية بومرادس و بالضبط في مصلحة تصفية الدم ،وقد استغرقت الدراسة 2022/08/01 إلى 2022/08/29.

2-3- مجموعة الدراسة :

قمنا باختيار مجموعة بحثنا بطريقة قصدية محددة في هذه الدراسة ووفقا لمعايير معينة و تتكون من (10) حالات من المصابين بالقصور الكلوي المزمن. و القصد باختيار فيها أننا اعتمدنا عليها لاختيار حالات معينة مما سيحقق لنا الغرض من الدراسة.

➤ معايير انتقاء مجموعة الدراسة:

إن طبيعة الدراسة و التساؤل الذي تضمناه يفرض توفر الشروط في مجموعة البحث:

- أن تكون الحالات مصابة بالقصور الكلوي المزمن و يخضعون لعملية تصفية الدم.
- أن تكون العينة من فئات الراشدين.
- أن تكون مجموعة بحثنا مختلطة الجنس ( رجال و نساء).

➤ خصائص مجموعة الدراسة:

جدول رقم (06) خصائص مجموعة الدراسة الاساسية

رقم الحالة	متغيرات الحالات	السن	الحالة المدنية	المستوي التعليمي	المستوي الاقتصادي	المهنة	مدة المرض
01	موسى	41	متزوج	متوسط	متوسط	عامل تقني سيارات	5 سنوات
02	وردية	38	متزوجة	متوسط	متوسط	ربة منزل	3 سنوات
03	كريم	35	متزوج	جامعي	متوسط	بدون عمل	3 سنوات

04	أحمد	35	متزوج	ثانوي	متوسط	المحاسبة	18 سنة
05	محمد	49	متزوج	متوسط	متوسط	نصف تقاعد	8 سنوات
06	سعيد	47	متزوج	متوسط	متوسط	عاطل عن العمل	12 سنة
07	رقية	48	أرملة	متوسط	لا بأس به	عاطلة عن العمل	1 سنة
08	كمال	40	متزوج	ثانوي متوسط	متوسط	يعمل كسائق	سنتين
09	فطيمة	43	متزوجة	ابتدائي	متوسط	ربة منزل	12 سنة
10	سامية	40	متزوجة	ثانوي	متوسط	ربة منزل	1 سنة

#### 4- أدوات الدراسة:

**1- المقابلة العيادية نصف المواجهة:** اعتمدنا في الدراسة على المقابلة العيادية النصف مواجهة لأنها الأسس لموضوع بحثنا و خلالها استطعنا جمع أكثر قدر ممكن من المعلومات التي نحتاج إليها ، و هي تسمح للحالة الإجابة بكل حرية و عدم الخروج من الموضوع .

و المقابلة العيادية النصف مواجهة هي التي تعتمد على قدرات الأخصائي الذي يقوم بها في جو ملائم من الثقة و الشعور بالأمان و هذا يعتمد على شخصية الأخصائي النفسي و خبرته (رجاء محمود أبو علام ، ص 27 ، 2001) .

2- دليل المقابلة:

البيانات الشخصية:

السن:

الجنس:

المهنة:

الحالة المدنية: أعزب ( ) متزوج ( ) مطلق ( ).

الحالة الاقتصادية: جيد ( ) متوسط ( ) ضعيف ( )

المستوى التعليمي: ابتدائي ( ) متوسط ( ) ثانوي ( ) جامعي ( )

المحور الأول: مرض الكلى

- تاريخ بداية مرضك؟
- من أخبرك بمرضك؟
- هل العلاج الذي تتبعه يحدث لك أعراض جانبية؟
- هل تتبع حمية أو نظام غذائي حسب حالتك؟
- هل تشعر بالتعب و الإنهاك الجسدي و الفكري منذ إصابتك بهذا المرض؟

المحور الثاني: الضغوطات النفسية

- ها أنت سريع الغضب؟
- هل تشعر بالتوتر؟
- هل تشعر انك تحت الضغط؟
- ماهي مصادر الضغوط في حياتك؟

## المحور الثالث: نظرة إلى المستقبل

- كيف تري تعيشك مع مرضك؟
- هل لديك القدرة النفسية و الصحية لتأقلم مع المجتمع بصفة عادية؟
- كيف تري الدعم الاجتماعي في حالتك ؟

## 3- مقياس السلوك الصحي:

تم ترجمة هذا المقياس من الطرف الباحثة " بن عذفة شريفة" سنة (2007)، الذي هو عبارة عن مقياس لقياس السلوك الصحي الذي استخدمته على سكان سطيف، يقيس السلوكيات اليومية للجانب الصحي الجسمي خاصة، يحتوى على (50) سؤال .  
 للتعرف على أهم العادات السلوكية لدى أفراد العينة و قد اعتمدت في بنائه على التراث السيكولوجي، و اعتمدت بشكل كبير على مقياس السلوك الصحي باللغة الانجليزية وتم عرضه على أستاذة مختصين في علم النفس بجامعة باتنة، و بعدها تم الاعتماد على 15 بند من المقياس الأصلي مع إعادة صياغته بشكل مبسط إضافة إلى بنود أخرى اعتمدها من خلال استمارة السلوك الصحي ، و كانت البدائل المتاحة للإجابة على كل سؤال هي أربع اختيارات على التوالي : لا، أحيانا، غالبا، أبدا .

## طريقة التصحيح المقياس:

اشتملت بنود المقياس (31) سؤالاً و (19) سؤالاً سلبي و تكون طريقة التقيط مندرجة الى أربعة درجات بالنسبة للأسئلة الموجبة و العكس من أربعة درجات الى درجة واحدة للأسئلة السلبية.

### الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة " بن عذفة شريفة" بحساب صدق و ثبات المقياس على (10) و ( 5 ) أفراد من الريف و تم حساب صدقه بواسطة الصدق الذاتي أي جذر " ألفا كرومباخ " و الذي يستخدم لحساب الاتساق الداخلي المكون من درجات مركبة و الذي يربط ثبات المقياس بثبات بنوده ، و بعد أن قامت بحساب تباينات البنود لأفراد العينة التجريبية و أيضا حساب التباين الكلي للدرجات ثم حساب الثبات و كانت (  $\alpha = 0,98$  ) و بالتالي قيمة الصدق الذاتي للمقياس هي ( 0,98 ) و هذا يعني أن قيمة الثبات و الصدق عالية و أن المقياس بقيمة علمية كبيرة ( بن عذفة ، 2007 ، ص95،98).

#### 4- مقياس الضغط النفسي:

أعد هذا الاختبار من الباحث " لفنستين" آخرون بهدف قياس إدراك الضغط ، و يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة و غير مباشرة .

البنود المباشرة: تتمثل في 22 عبارة و ترقم:

30/28/27/26/24/23/22/20/19/18/16/15/14/12/11/9/8/6/5/4/3/2

تدل هذه العبارات على وجود مؤشر الضغط المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف و على مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

البنود الغير مباشرة: و تتمثل في ثمانية عبارات رقم 29/25/21/17/13/10/7/1.

و تدل على وجود مؤشرات إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض و على مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

**كيفية تطبيق المقياس:**

يقوم الباحث بشرح التعليمات للفرد المعرض لوضعية القياس و تتمثل التعليمات فيما يلي:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً من خلال سنة أو السنتين الماضيتين، اجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك و احرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة هناك أربعة اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار و هي: تقريبا أبداً، أحيانا، كثيراً، عادة.

**كيفية التصحيح المقياس:**

يتم تنفيذ عبارة المقياس بالتدرج من 01 إلى 04 نقاط و هذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود ، فالبنود المباشرة تتقط من 01 إلى 04 من اليمين تقريبا أبداً إلى اليسار عادة أما البنود الغير مباشرة فتتقط من 04 إلى 01 من اليسار تقريبا أبداً إلى اليمين عادة ، و الجدول التالي يوضح ذلك و بعد تنفيذ كل بند نقوم بمنع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار. (سعيدة خمان، 2017)

بنود غير مباشرة	بنود مباشرة	البنود العبارات
أربع نقاط	نقطة واحدة	1. تقريبا
ثلاثة نقاط	نقطتان	2. أحيانا
نقطتان	ثلاثة نقاط	3. كثيراً
نقطة واحدة	أربع نقاط	4. عادة

جدول رقم (07): يمثل تنقيط اختبار إدراك الضغط ( الفنستين . Levesten )

و يتغير التنقيط حسب نوع البنود المباشرة أو غير المباشرة قيمة مؤشر الضغط هذا المقياس وفقا للمعادلة التالية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{الدرجة الخام}}{30}$$

90

وتحسب الدرجة الكلية للبنود المباشرة و الغير مباشرة و يتم مستوى إدراك الضغط على النحو الآتي : من 0 الى 1 حيث تدل الدرجة (0) على أدنى مستوى ممكن للضغط و تدل الدرجة (1) على أعلى مستوى ممكن للضغط.

**ثبات و صدق المقياس:**

**صدق المقياس:**

حسب Levensten التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط حيث اظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي بهذا المقياس مع " تسمية القلق" يقدر ب ( 0,75 ) مع مقياس إدراك الضغط (Cohen) يقدر ب ( 0,73 ) بينما سجل ارتباط يقدر ب ( 0,56 ) مع مقياس الاكتئاب و إرتباط ضعيف يقدر ب ( 0,35 ) مع مقياس قلق الحالة . (بوسعيد عبلة ، زادي جهيدة، ص 55، 56، 57، 2015، 2014).

**ثبات المقياس:**

قام لفنستين بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستخدام معامل " ألفا" فأظهر و جود تماسك قوي قدر ب ( 0,90 ) كما أظهر قياس ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار و بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب ( 0,80 ) .

و كما يشير لفنستاين و آخرون سنة 1993 بأن الاستبيان يعتبر أداة ثمينة و إضافة لوسائل البحوث الجسدية و يمكن أن يكون عاملا تنبئيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا ( بوسعيد عبلة ، زادي جهيدة، ص 55، 56، 57، 2015،2014) .

خلاصة الفصل:

بعدما تم التعرف في هذا الفصل على المنهج المعتمد عليه في الدراسة والمتمثل في المنهج العيادي و كيفية اختيار مجموعة البحث و كذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الموالي عرض النتائج المتحصل عليها من المقابلة العيادية و تطبيق مقياسين الضغط النفسي و السلوك الصحي .

# الفصل السادس

## عرض و مناقشة الحالات

### 1- تقديم الحالات :

1-1- الحالة الأولى.

1-2- الحالة الثانية.

1-3- الحالة الثالثة.

1-4- الحالة الرابعة.

1-5- الحالة الخامسة.

1-6- الحالة السادسة.

2- مناقشة النتائج.

3- الإنتاج العام .

4- الخلاصة .

**تمهيد:**

في هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل الحالات لمجموعة البحث بالتفصيل و ذلك بعد عرض و تحليل نتائج كل الأدوات المعتمدة في الدراسة الميدانية المتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة ، و عرض نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي و النتائج مقياس السلوك الصحي و تحليلها بشكل كمي و كفي و مناقشتها مع إعطاء خلاصة لكل حالة .

## 1 تقديم الحالات:

## 1- تقديم الحالة الأولى(سعيد):

الحالة سعيد يبلغ من العمر 47 سنة مستوى الدراسي متوسط تزوج منذ 12 سنة وأب لطفلين لا يعمل مما زاد تأزم وضعه وذلك بسبب إصابة بالمرض المزمن على مستوى الكلى وزيادة على ذلك إصابة بداء السكري وضغط الدم.

## 1-2- عرض مضمون المقابلة العيادية:

تمت المقابلة في قسم أمراض الكلى وافق على القيام بالمقابلة وهو قليل الكلام على حسب ما لاحظته. ثم قمنا بالتعرف على الحالة سعيد بعد خلق جو من الثقة وتقديم موضوع الدراسة، الإطار العلمي الذي ننتقد به وبعد نقوم بطرح عليه الأسئلة من أجل جعل سيد أو مريض سعيد يتكلم بأريحية لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن حالته، وللمرة الثانية عند تعريف بنفسي يكون اندهاش بوجود مختص نفسي في مصلحة تصفية الكلى .

عندما طرحنا السؤال للحالة سعيد فيما يخص حالته الصحية ومن أخبره بمرضه قام بالتصريح: " كان عندي السكر ولاطانسو كي بدأت الأعراض حسبها أعراض المرض ديالي حتى زاد عليا الحال ورفدونى لسبيطار كي دارولي ليزاناليز وخرجت الرزولتا جابوني لهننا وسبيسياليست هو لقالى على مرضى . " بمعنى: " أنا أعاني من عدة أمراض كالسكري وضغط الدم، كنت أظنها أعراض المرض الذي أعاني منه فزاد الوضع سوءا ثم نقلني للمستشفى ليتم إجراء بعض التحاليل المعقمة ومن خلال نتائج التحليل تم توجيهي إلى هنا وتكلمي مع طبيب المختص قام بإخباري عن حالتي التي تلاحظ كيف هي، صوت للآلة والأنابيب المتصلة بي."

وعند سؤالنا لردة فعله وما إن كان راضي عن حالته، قبل الإجابة عن ما إن كان راضي عن حالته بدأ ينفرد ويتنفس بعمق قائلاً: " وأش نزيد فوق هكذا من جميع المرض راهو فيا وزادولي

حتى الكلاوي نقولو الحمد لله والحاجة لكبيرة لمعيشة غلات وانا منخدمش وذراري صغار وزيد على هذا البعد بزاف بزاف. " بمعنى: " ماذا يوجد أكثر من هذا كل الأمراض اجتمعت داخل جسمي السكري وضغط الدم والآن الكلى الحمد لله والههم الأكبر هو الوضع المعيشي لا عمل لا دخل والأسعار كل شيء في ارتفاع والأطفال من جهة والصحة من جهة أخرى ونقص الإمكانيات وبعد المكان لابد من القدوم إلى هنا مرتين في الأسبوع."

ومن جهة أخرى أضافت الحالة أنها كانت تعاني من بعض أعراض خلال عملية التنصيف وتناول الأدوية فصرح قائلاً: " نعيًا بزاف دايمًا فاتيقي مي واش نذير ما كانش حل واحد آخر " بمعنى: " يوجد لكل شيء أعراض جانبية لابد من الانتظار لساعات طويلة لأن الآلة تقوم بتنصيف على مهلها، أشعر بالتعب والإرهاق من هذا كله ولكن لا يوجد بديل."

ومن أجل محاولة تغيير مزاجه وفي نفس الوقت طرح عليه الأسئلة وهل عند الأكل تشعر بتعب وهو يبتسم الأكل قائلاً: " ما يخلوناش ناكلو كلش غير لمفور وهذا ما تقدرش تاكلوا وينمل مع الوقت. " بمعنى: " لا يسمح لنا بأكل كل شيء إلى ما هو مطهي على البخار وهذا أكل يصعب أكله بالنسبة لي. "

فيما يخص تتبع الحمية أو نظام غذائي فتبين لنا أن الحالة يتبع البرنامج العلاجي المعطى من طرف الطبيب وهذا ما يؤكد لنا أن الحالة يتقيد بالسلوكات الصحية للحفاظ على صحة بدنه ويتبع دائماً إرشادات الطبيب، لكن مستوى معيشته ضعيف وهذا حسب ما صرح به محدد أجابت الحالة: " ايه ندير الرجيم بصح لمعيشة غالية ونشرب الدوا لوكان ماشي هو راني مت مي الحمد لله نتبعوا واش يقولنا الطبيب ولوحد طبيب نفسوا " بمعنى: " نعم أنا أقوم بحمية وأتبع وصفات الدواء والأكل لولا هو لما أنا حي وأكمل العلاج ولكن المعيشة أصبحت تتعب الإنسان لكن لا بأس الحمد لله لابد من أن تسمع الطبيب ونصائحه وأن يكون الفرد قبل كل شيء هو الطبيب نفسه لأنه لابد أن يهتم بصحتك، أنا ...، وهو يتحرك كثيرا نلاحظ قلق شديد ولهذا ..."

نحاول معرفة حالة النفسية لسعيد فسألناه هل يوجد ما يقلقه حيال مرضه أو ضغوطات أخرى يمر بها، فتبين لنا نفسيا المريض له طاقة سلبية في تقبل مرضه والتأقلم معه فأخبرنا أنه: "كيفاه يكون الواحد مليح وكل مرض عندو وزيد الذراري والمرأ يتبعو فيا وأنا ما نخدمش هذا كامل ولا يقلقني ووليت نتتيرفا بالخف ودايما نخمم كيفاش نوكل ولادي ونجيبيلهم واش يحتاجوا" بمعنى: "أصبح عصبي وسريع الغضب، ويصرح كيف يمكن أن يكون الفرد في حالة جيدة وكل الأمراض قد اجتمعت في جسده وفي حياته زوجة وأطفال وأنا بدون عمل وبدون إعانة ولا حتى دخل بسيط، أصبح هذا الشيء يضعفني وأمر بضغوطات صعبة ، كيف أوفر الحياة أقل ما يمكن عنها القول حياة بسيطة وكريمة، وأهم الضغوطات التي أواجهها هي السوء المعيشي ، أطفالا الاثنين ومصاريفهم ودائما تراودني أفكار حول ما ينقصهم ."

عندما سألناه عن حياته اليومية وهل هي قائمة على العادات التي لا بد أن يتمتع بها وتساعده على استقرار حياته تبين لنا أن الحالة يتبع البرنامج العلاجي المعطى من طرف الطبيب وهذا ما يؤكد لنا أن الحالة يتقيد بالسلوكيات الصحية للحفاظ على صحة بدنه ويتبع دائما إرشادات الطبيب فقال لنا: " إيه لوكان ماشي الرجيم، صح هو سامط بصح لقيت روجي مليح." بمعنى: "نعم لا بد من ذلك لولا الحمية لما استقرت الحالة لكن لا طعم له.....سكوت.

### 1-3- عرض نتائج المقياس:

#### 1-3-1- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط:

- التحليل الكمي

- العبارات المباشرة: 62

- العبارات الغير المباشرة: 19

- معادلة مؤشر الضغط:  $(77 - 30) \times 0.52 = 90$  وهذا يعني أن الحالة تعاني من حالة ضغط نفسي مرتفع.

1-الجدول رقم (08): نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (س)

النتائج	العبارات	الرقم
1	- تشعر بالراحة	1
3	- تشعر بوجود متطلبات لديك	2
3	- أنت سريع الغضب	3
3	- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
3	- تشعر بالوحدة	5
3	- تجد نفسك في مواقف صراعية	6
4	- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
3	- تشعر بالتعب	8
3	- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
3	- تشعر بالهدوء	10
3	- لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
3	- تشعر بالإحباط	12
2	- أنت مليء بالحيوية	13
3	- تشعر بالتوتر	14
3	- تبدو مشاكلك أنها تتراكم	15

4	- تشعر أنك في عجلة من أمرك	16
1	- تشعر بالأمن والحماية	17
2	- لديك عدة مخاوف	18
3	- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
3	- تشعر بفقدان العزيمة	20
1	- تمتع بنفسك	21
3	- أنت خائف من المستقبل	22
3	- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها	23
2	- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
1	- أنت شخص خال من الهموم	25
3	تشعر بإنهاك وتعب فكري	26
3	- لديك صعوبة في الاسترخاء	27
3	- تشعر بعبء المسؤولية	28
2	- لديك الوقت الكافي لنفسك	29
3	- تشعر بأنك تحت ضغط مميت	30

الجدول رقم (09): يمثل درجات الحالة الخامسة (سعيد) في مقياس السلوك الصحي:

رقم الحالة	مجموع الدرجات	مدلول الدرجة
05	155	سلوك صحي مرتفع

**1-3-2- عرض وتحليل نتائج مقياس السلوك الصحي لـ بن غدقة شريفة للحالة الأول:**

تم تقديم مقياس السلوك الصحي، استغرق الحالة مدة 10 دقائق للإجابة على مقياس السلوك الصحي، ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة تحصل على درجة 155 في مقياس السلوك الصحي واستنادا إلى هذا المقياس فالدرجة 155 هي درجة مرتفعة فالمجموع الكلي للدرجات هو 200، وبالتالي هذه الدرجة مرتفعة.

**خلاصة الحالة :**

تمت مقابلة للحالة سعيد في مستشفى دلس في وحدة تصفية الدم لمرتين، كان مرتاح لنا بعد تقديمنا الهدف من مقابلتنا له وعند نهاية المقابلتين وتطبيق المقاييس تبين من خلال تصريحاته المباشرة في المقابلة العيادية : "أن له طاقة سلبية وأنه يمر بضغوطات صعبة في سوء المعيشي ودائم التفكير في مصاريف أطفاله وغيرها من العبارات التي تدل على أن الحالة يعاني من ضغط نفسي مرتفع، وأن السلوك الصحي للحالة مرتفع، فتصريحات الحالة تبين ذلك "نعم أنا أقوم بحمية واتبع وصفات الدواء الأكل لولا هو لما أنا حي وأكمل العلاج ... وغيرها من العبارات التي تبين أن الحالة له سلوك صحي مرتفع ومن هنا نرى أن العلاقة غير متوافقة بين الضغط النفسي وسلوكاته الصحية، حيث تبين النتائج أن السلوك الصحي لا يتماشى والدرجة المرتفعة للضغط النفسي .

## 2-تقديم الحالة الثانية(محمد):

الحالة محمد يبلغ 49 سنة مستوى الدراسي متوسط وهو متزوج منذ 28 سنة وهي عائلة متكونة من 3 ذكور و بنت ، أحيل على التقاعد بسبب المرض الذي أصابه منذ 8 سنوات الذي سبب له عجز عن العمل.

## 2-عرض مضمون المقابلة العيادية:

تم إجراء المقابلة مع سيد محمد في مصلحة تصفية الدم في مستشفى بلدية دلس والذي أبدا استعداداه الكامل للإجراء المقابلة معنا حيث عبر عن ارتياحه لنا بعد شرحنا له موضوع بحثنا والهدف منه حيث قال: أنا مندهش وابتسم مرحبا بك فكرة جيدة أن تقوموا بزيارتنا لأنه لا يوجد أخصائي نفساني هنا، ولم ألاحظ أحد منهم برغم من أن مدة علاجي طويلة ، ابتسامة بشوشة على الوجه.

فتبين أن الحالة محمد أصيب بمرض القصور الكلوي المزمن دون أن يكون له سوابق مرضية كان يعمل بشكل عادي ويقوم بأداء مهامه المعتادة بصفة منظمة إلى أن أحس بالتعب والفتل وبعض الأعراض فذهب إلى الطبيب ليجري بعض التحاليل ليتبين أنه مصاب في منطقة الكلى.

قمت بإجراء التحاليل في المرحلة الأولى ليتم وصف لي بعض الأدوية لعلى وعسى يكون الدواء هو الحل وعدم تفاقم الوضع لكن تم توجيهي إلى طبيب مختص، وأخبرني بأن حالتي مزمنة ولن يتحسن وضعي العلاجي، لذا بدأت العلاج ، لكن الحمد لله راضي بحالتي والحمد لله على كل شيء.

عند سؤالنا لسيد محمد على السلوكات الصحية قبل الإصابة بالمرض، أجاب قائلاً: كنت نتكيف وما نديرش السبور وكنت ناكل برك وزيد ما نرقدش السهرات كل يوم وهذا الشي

عياني بزاف. " بمعنى: " كنت أدخن كثيرا ولم أمارس الرياضة منذ وقت طويل ولم أكن أتبع سلوكيات صحية عند التغذية وقلّة النوم أي السهر باستمرار مما أتعب جسمي وأعضائه. "

سألناه أيضا كم مرة يقوم بالتصفية وحول العلاج الذي يتبعه مثل الأدوية وعملية تصفية الدم، هل يحدث لك أعراض جانبية فقال: " نجي زوج مرات في السمانة باش ندير دياليز مي نعيّا من المشينة ونحس روجي مددق ، ودوا والفتو ولا ما يخطنيش ما كانش حل واحد آخر نسوفري باش نعيش نقولو الحمد لله. "بمعنى: "آتي إلى هنا مرتين في الأسبوع لأقوم بالتصفية، فعندما أقوم بهذه العملية يكون لي بعض الأعراض لكن ليس دائما فمثلا يكون جسمي مرهق ومتعب جراء هذه الآلة ليس دائما فمثلا يكون جسمي مرهق ومتعب جراء هذه الآلة أما الأدوية فتقريبا أنا أعتدت عليها وصارت لا تفارقني أعراضها اختفت، لكن لا يوجد حل أحتمل التعب من أجل العيش بشكل نصف عادي الحمد لله.

أما فيما يخص قدرة المريض النفسية والصحية للتأقلم مع المجتمع بشكل عادي فتبين لنا نفسيا أن المريض له طاقة إيجابية وروح معنوية في تقبل مرضه والتأقلم معه، وهذا تبين عند سؤالنا عن ردة فعله الأولى عند تلقيه خبر مرضه صرح قائلا: " عادي حنا مؤمنين ومرحبا واش أعطّا الله " بمعنى : " إصابته بهذا المرض عادية تقبله بصدر رحب لأن المؤمن مبتلى من عند الله عز وجل لامتحانه في الصبر الحمد لله. "وعندما كنا نتكلم عن صحته بالنسبة للكلّي سألناه هل تتبع حمية أو نظام غذائي حسب حالتك الصحية التي أنت فيها فقال لنا : " نتبع رجيم أعطا هولي الطبيب وراني هايل وباش يفيدني الدوا لازم ماناكلش وحد المكلات ولازم ناكل مأكلة سببسيال، من قبل ما نمرض كنت ناكل برك لجات في طريقي حتى مرضت مي دوك بالرجيم راني مليح الحمد لله. " بمعنى: "أنا اتبع نظام غذائي وصفه لي الطبيب لأتمكن من تتبع العلاج وأنا بأحسن حال ويكون للدواء نفع على صحتي هناك مأكولات تمنع عني وهناك مأكولات لا بد من أكلها عكس ما كنت قبل الإصابة أكل كل ما أجده، حتى وصلت لما أنا عليه الآن لكن الحمية وجدت فيها راحتي والفرق كبير جدا. "

وفينا يخص الجانب المتعلق بالسلوكات الصحية بعد المرض فقلنا له نفهم من كلامك أنك أصبحت تواضب على الحمية فمن إجابته تبين لنا أن الحالة يتبع البرنامج العلاجي المعطى من طرف الطبيب وهذا ما يؤكد لنا أن الحالة يتقيد بالسلوكات الصحية للحفاظ على صحة بدنه ويتبع دائما إرشادات الطبيب وهذا حسب ما صرح به: لازم عاونتني بزاف باش نكون مليح وكل واحد نقولوا باش يتبعها ويقوم بها ، انا وليت ندير السبور وناكل مليح ووليت نرقد بكري ونشبع النوم باش نكون مليح في صحتي." بمعنى : " نعم بالطبع كما قلت لك من قبل ساعدتني وأوصي بها عائلتي وأصدقائي، أصبحت أمارس الرياضة في حدود طاقتي وأكل جيدا وحتى النوم أصبحت لا أسهر كثيرا فهو الذي أثر على صحتي بشكل لا يوصف فأصبحت أنام باكرا وأعمل عادات صحية جيدة باستمرار للحفاظ على استقرار صحتي."

تأكدنا من عاداته وحالته الصحية، فأردنا معرفة قدرة المريض النفسية والصحية للتأقلم مع المجتمع بشكل عادي فقلنا له اخبارنا عن حالتك النفسية وما هي الأمور التي تقلقك فهذا له أثر جد واضح على صحتك، وهل أنت هادئ الطبع أو سريع الغضب فتبين لنا نفسيا المريض له طاقة إيجابية وروح معنوية في تقبل مرضه والتأقلم معه فأجابنا قائلا: " لا لا أنا كالم الحمد لله ما نتترفاش ولادي كبار يقدر على روحهم زيد على هذيك ما يخلوني نحتاج والو دايم معيا رب يبارك فيهم وأنا نعمل اللازم باش يشفوني مليح وصحتي لا باس بها ويفرحو." بمعنى: " لا لا الحمد لله أنا هادئ ولا أغضب ليس هناك ما يقلقني وما يدعو للتوتر الحمد لله أولادي أصبحوا كبار وقادرون على مسؤولياتهم كما أنهم لا يبخلون عني بشيء وأنا لا أشعر بنقصان من قبلهم، بالعكس بارك الله فيهم فأسرتي لا تدعني أشعر بالوحدة دائما يقفون إلى جانبي وأنا أرد لهم الجميل بأن أكون بصحة جيدة ولا أسمح للأفكار السلبية أن تطغى على حياتي وأفكاري فأنا دائما ابتسم (خلوي) وأتمتع بالطاقة الايجابية."

سيد محمد فلنبتعد قليلا من جو المستشفى والآلات، أخبرني كيف ترى حياتك في المستقبل إن شاء الله ، " بدا يضحك أنا ايماني طالع راني في هذا لعمر وعندي لاغوتخات وولادي معايا و نتمنى نربي ولاد ولادي يكونو قدك في العمر وحتى نتوما راكم معايا يعطيكم الصحة رب يجازيكم بالخير إن شاء الله. " بمعنى: "دائما بيتسم ويحمد الله صراحة أنا في هذا السن وبراتب نصف تقاعد لي أمل وإيمان كبير في قلبي وخاصة عندما أرى منهم بجانبني وأسعى أن أربي أبنائي الذين هم في سنك بيتسم وأحفادي كذلك وهذا أقصى ما أتمنى والحمد لله على كل شيء وأشكركم جزيل الشكر على هذه التفاتة الطيبة والجميلة منكم بارك الله فيكم."

### 3- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط:

#### التحليل الكمي

العبارات المباشرة: 43

العبارات الغير المباشرة: 19

معادلة مؤشر الضغط:  $(62 - 30) \times 0.35 = 90$  و هذا يعني أن الحالة تعاني من حالة ضغط نفسي مرتفع.

### 3-الجدول رقم (10): نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (م)

الرقم	العبارات	النتائج
1	- تشعر بالراحة	2
2	- تشعر بوجود متطلبات لديك	1
3	- أنت سريع الغضب	1

2	- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
4	- تشعر بالوحدة	5
1	- تجد نفسك في مواقف صراعية	6
4	- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
3	- تشعر بالتعب	8
4	- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
1	- تشعر بالهدوء	10
4	- لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
4	- تشعر بالإحباط	12
2	- أنت مليء بالحيوية	13
2	- تشعر بالتوتر	14
1	- تبدو مشاكلك أنها تتراكم	15
1	- تشعر أنك في عجلة من أمرك	16
3	- تشعر بالأمن والحماية	17
1	- لديك عدة مخاوف	18
2	- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
2	- تشعر بفقدان العزيمة	20
2	- تمتع بنفسك	21
1	- أنت خائف من المستقبل	22

23	- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها	1
24	- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	1
25	- أنت شخص خال من الهموم	2
26	تشعر بإنهاك وتعب فكري	2
27	- لديك صعوبة في الاسترخاء	4
28	- تشعر بعبء المسؤولية	3
29	- لديك الوقت الكافي لنفسك	3
30	- تشعر بأنك تحت ضغط مميت	1

الجدول رقم (11): يمثل درجات الحالة الثانية (محمد) في مقياس السلوك الصحي:

رقم الحالة	مجموع الدرجات	مدلول الدرجة
06	163	سلوك صحي مرتفع

#### 4- عرض وتحليل نتائج مقياس السلوك الصحي لـ بن غدقة شريفة للحالة الثانية :

تم تقديم مقياس السلوك الصحي، استغرق الحالة مدة 15 دقيقة للإجابة على مقياس السلوك الصحي، ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة تحصل على درجة 163 في مقياس السلوك الصحي واستنادا إلى هذا المقياس فالدرجة 163 هي درجة مرتفعة فالمجموع الكلي للدرجات هو 200، وعليه نستنتج أن السلوك الصحي للحالة مرتفع.

#### خلاصة الحالة :

تمت مقابلة للحالة محمد في مستشفى دلس في وحدة تصفية الدم لمرتين، كان مرتاح لنا بعد تقديمنا الهدف من مقابلتنا له وعند نهاية المقابلتين وتطبيق المقاييس تبين من خلال

تصريحاته المباشرة في المقابلة العيادية: " يتمتع بطاقة إيجابية وروح معنوية ، وأنه يتحمل التعب من أجل العيش ولا يسمح للأفكار السلبية أن تغطي على أفكاره." وغيرها من العبارات التي تدل أن الحالة لا يعاني من ضغط نفسي مرتفع وأما السلوك الصحي للحالة في تصريحاته : "أتبع نظام غذائي وإرشادات الطبيب ، أمارس الرياضة، أعمل عادات صحية جيدة للحفاظ على استقرار صحي ". وغيرها من العبارات التي تبين أن الحالة له سلوك صحي مرتفع ، الأمر الذي يؤكد لنا العلاقة متوافقة بين الضغط النفسي وسلوكاته الصحية حيث تبين النتائج أن السلوك الصحي يتماشى والدرجة المنخفضة للضغط النفسي.

## 3-تقديم الحالة الثالثة(أحمد):

الحالة أحمد يبلغ من العمر 35 سنة مستوى الدراسي ثانوي وهو متزوج منذ 8 سنوات وأب لطفلة ، كان يعمل في مجال المحاسبة لكن في الآونة الأخيرة متوقف بسبب سوء حالته التي كانت تصاحبه منذ 18 عام والذي يعاني أيضا من إصابة على مستوى حالة السمع ومصاب بداء السكري.

## 1-عرض مضمون المقابلة العيادية:

وافق أحمد على التحدث معنا بصدر رحب ولم يعترض على المقابلة وقبول الأسئلة وكأنه يشعر بالارتياح الشديد في قوله: مرحبا بك كيف حالك بخير (يضحك) نرى ضيوف جدد هنا في المصلحة .

رحب بنا بكل فرح وسرور دون أي عراقيل لنبدأ بسؤاله عن كيفية اكتشاف مرضه فقال لنا: " كنت نحس ستر كبير في الكور ديالي وعيان بزاف على هذيك رحى ندير ليزاناليز كي خرجو بان بلي عندي الكلاوي." بمعنى: " يصرح على أنه كان يشعر بالتعب الشديد وألم في الجسم مما دفعني للقيام بتحليل فتيين أنني مصاب بالقصور الكلوي"

وعند سؤالنا عن الأعراض الجانبية التي تصيبه عند قيامه بتصفية الكلى قال: " ايه كي ندير الماشينة نولي عيان ووجهي مصفار سرتو كي عندي السكر مي نشكرو رب" بمعنى: " نعم هناك بعض الأعراض تصيبني خاصة عند القيام بالتصفية يصبح جسمي شاحب بعض الشيء وبالإضافة إلى السكري فهذا يؤثر أيضا لكن الحمد لله أنا في تحسن (الابتسامة على وجهه).

ومن أجل الحفاظ على رشاقة الجسم وقوته هل تتبع حمية غذائية أو نظام غذائي معين حسب حالتك المرضية فأجاب : " هذا واش عاد ناكل أرواحو تاكلو معايا الرجيم، ياخي

عندي مدة وأنا ندير في الرجيم باش يكون السكر سطابل والكلاوي يمشوا مليح. " بمعنى: "ليخرج لنا ما يأكله تفضلوا تقاسموا معي الحمية يضحك، نعم أنا أقوم بحمية منذ زمن وهي أساس بناء الجسم والحفاظ على نسبة السكري في الدم وعمل الكلى بانتظام."

عندا سؤالنا عن حالته النفسية عندما علم بمرضه لمعرفة قدرة المريض النفسية والصحية للتأقلم مع المجتمع بشكل عادي فتبين لنا نفسيا أن المريض له طاقة إيجابية وروح معنوية في تقبل مرضه والتأقلم معه فقال لنا: " ما نكذبش عليك كي سمعت خفت وتقلقت وحبطني المورال وقولت نموت ونخلي مرتي وحدها بصح الطبيب ما خلانيش ونقص عليا ومن هذيك بدأت حالتي تولي مليحة ورضيت بواش عطاني رب، رب حنين كريم رزقني ببنيته بدلتلي حياتي. " بمعنى: " في الحقيقة وفي أول لحظة كان الحزن بادي على وجهي والقلق والخوف على أن أفقد حياتي وأنا لا أزال في أوج العطاء وأن لي زوجة لكن قام الطبيب بطمانتي فبدأت حالتي تتحسن ورضيت بما كتبه الله لي وخاصة مع قدوم أجمل هدية وهي ابنتي التي أعطتني أمل كبير في هذه الحياة."

وسألناه هل هو سريع الغضب أو يشعر بالتوتر فأجابنا قائلا: " لالا نحمد رب حتا حاجة ما تقلقني واقفة معايا مرتي ودارنا " بمعنى: " لا لا الحمد لله أنا مرتاح ولا شيء يضايقني لي مساندة من زوجتي والأهل."

وعندما نتكلم عن العادات الصحية بعد المرض فتبين لنا أن الحالة يتبع البرنامج العلاجي المعطى من طرف الطبيب وهذا ما يؤكد لنا أن الحالة يتقيد بالسلوكات الصحية للحفاظ على صحة بدنه ولا يتبع دائما إرشادات الطبيب وهذا حسب ما أجابنا: " ايه ندير السبور وناكل مليح ونبدل في روجي باش تكون صحتي مليحة " بمعنى: " نعم أنا أمارس الرياضة والغذاء الصحي وأعمل على تطوير نفسي من أجل الحفاظ على صحة جسمي."

ومع حيويته ونشاطك كيف ترى حياتك المستقبلية ، فصرح قائلاً: " لازم يكون عندي تخمام في لافونير أنا عندي بروجي وراني حاب نحققو برب ان شاء الله." بمعنى: " بالطبع لديا أعمال وطموحات أعمل عليها فأنا أهتم بمشروعي في إنشاء محلي الخاص بإذن الله."

## 2- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط:

### التحليل الكمي

العبارات المباشرة: 39

العبارات الغير المباشرة: 18

معادلة مؤشر الضغط: ( 57 - 30 )  $\div$  90 = 0.33 من خلال النتائج توصلنا الى أن ضغط النفسي للحالة منخفض.

## 4-الجدول رقم (12): نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (أ)

النتائج	العبارات	الرقم
2	- تشعر بالراحة	1
4	- تشعر بوجود متطلبات لديك	2
2	- أنت سريع الغضب	3
3	- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
1	- تشعر بالوحدة	5
1	- تجد نفسك في مواقف صراعية	6
4	- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
2	- تشعر بالتعب	8

1	- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
3	- تشعر بالهدوء	10
3	- لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
1	- تشعر بالإحباط	12
2	- أنت مليء بالحيوية	13
1	- تشعر بالتوتر	14
1	- تبدو مشاكلك أنها تتراكم	15
2	- تشعر أنك في عجلة من أمرك	16
3	- تشعر بالأمن والحماية	17
2	- لديك عدة مخاوف	18
1	- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
1	- تشعر بفقدان العزيمة	20
1	- تمتع بنفسك	21
1	- أنت خائف من المستقبل	22
1	- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها	23
1	- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
2	- أنت شخص خال من الهموم	25
2	- تشعر بإنهاك وتعب فكري	26
2	- لديك صعوبة في الاسترخاء	27

28	- تشعر بعبء المسؤولية	2
29	- لديك الوقت الكافي لنفسك	3
30	- تشعر بأنك تحت ضغط مميت	1

الجدول رقم (13): يمثل درجات الحالة الثالثة (أحمد) في مقياس السلوك الصحي:

رقم الحالة	مجموع الدرجات	مدلول الدرجة
04	160	سلوك صحي مرتفع

3- عرض وتحليل نتائج مقياس السلوك الصحي لـ بن غدقة شريفة للحالة الثالثة :

تم تقديم مقياس السلوك الصحي، استغرق الحالة مدة 10 دقائق للإجابة على مقياس السلوك الصحي، ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة تحصل على درجة 160 في مقياس السلوك الصحي واستنادا إلى هذا المقياس فالدرجة 160 هي درجة مرتفعة فالمجموع الكلي للدرجات هو 200، وبالتالي هذه الدرجة مرتفعة.

**خلاصة الحالة :**

تمت مقابلة للحالة أحمد في مستشفى دلس في وحدة تصفية الدم لمرتين، كان مرتاح لنا بعد تقديمنا الهدف من مقابلتنا له وعند نهاية المقابلتين وتطبيق المقاييس تبين من خلال تصريحاته المباشرة في المقابلة العيادية: " الحمد لله أنا مرتاح ولا شيء يضايقني لدي أهداف وطموحات فأنا أهتم بمشروعي وهو إنشاء محلي الخاص بإذن الله"، وغيرها من العبارات التي تدل أن الحالة له ضغط نفسي منخفض ، وأن السلوك الصحي للحالة مرتفع فتصريحاته : " أمارس الرياضة والغذاء الصحي وأعمل على تطوير نفسي من أجل المحافظة على صحة جسمي."، وغيرها من العبارات التي تبين أن الحالة له سلوك صحي مرتفع، الأمر الذي يؤكد لنا أن العلاقة متوافقة بين الضغط النفسي وسلوكاته الصحية، حيث تبين النتائج أن السلوك الصحي يتماشى والدرجة المنخفضة للضغط النفسي.

## 4-تقديم الحالة الرابعة(موسى):

الحالة موسى يبلغ من العمر 41 سنة متزوج ولديه طفل واحد ذو مستوى تعليمي جامعي غير أنه لم يكمل تعليمه الجامعي والتحق بمعهد التكوين المهني ويعمل مراقب تقني للسيارات وذو مستوى اقتصادي متوسط .

## 1-عرض مضمون المقابلة العيادية:

تمت المقابلة في قسم أمراض الكلى في قاعة خاصة بعلاج تصفية الدم ، وافق الحالة على القيام بالمقابلة بعد شرحنا له عن موضوع بحثنا وأكد أنه سيقوم بالإجابة على كل الأسئلة المطروحة في دليل المقابلة.

أصيب الحالة بمرض القصور الكلوي نهاية 2017 سنة أي منذ (5 سنوات) وقد صرح المريض أنه كان يعاني من وجع في الرأس والقيء والحكة الدائمة وهذا ما دفعه للقيام بالتحاليل ومعرفة حالته المرضية حيث قال : " كان عندي القيا بزاف ووجع الرأس والحكة ثاني وكى رحت لطبيب ودرت التحاليل قالي الطبيب عندك مرض الكلى " بمعنى " كان لدي القيء ووجع الرأس والحكة أيضا وعندما قمت بتحاليل طبية تبين أنني مصاب بمرض القصور الكلوي.

وحسب تصريح الحالة موسى فالطبيب حين أخبره بمرضه شعر بالخوف من المرض وذلك حسب قوله: " كي قالي الطبيب على المرض ديالي حسيت بالخوف " بمعنى : " عندما أخبرني الطبيب عن مرضي أحسست بالخوف".

أما بالنسبة للعلاج الذي يتبعه فقد صرح المريض أنه يحدث له أعراض جانبية كثيرة قائلا: "كي نكمل عملية التصفية نحس بالثقل، Le poids المشية ديرلي لافاتيغ La Fatigue و الدوخا" بمعنى : "عندما أنتهي من عملية التصفية أحس بالثقل و التعب الشديد و الدوار" .

وعندما سألنا الحالة عن ما إذا يتبع حمية أو نظام غذائي حسب حالته فصرح بأنه لا يتبع أي نظام غذائي أوحمية حسب حالته الصحية حيث قال: " Des Fois non pas Vraiment ، ما نديرش ريجيم أنا، قالولي لازم تاكل حاجة مفورة سييت في الأول نديرو من بعد وليت حبست كامل " بمعنى: " لا أتبع حمية، حاولت في البداية لكن بعد ذلك لم أعد أتبع حمية أبدا"

وحسب تصريح السيد موسى فالمرض لا يشعره بتعب أو إنهاك جسدي وفكري.

وبالنسبة للضغوط النفسية فالمرضى كان سريع الغضب وذلك حسب قوله: " كيما كنت نقست شويًا" بمعنى " كنت سريع الغضب بعد إصابتي بالمرض تراجعت قليلا"، أما فيما يخص إذا كان الحالة يشعر بأنه تحت ضغط كبير أو يشعر بالتوتر فقد كان جوابه أنه لا يشعر بأي توتر أو ضغط كبير.

وبالنسبة لمصادر الضغوط في حياة المريض فهناك تأثير من ناحية أصدقائه في العمل حسب قوله: " كي نتغيب على لخدمة ونجي لسبيطار باش ندير عملية التصفية يولي لاشارج فالخدمة على صحابي " بمعنى " خلال غيابي عن العمل وقيامي بعملية التصفية يصبح ضغط العمل على أصدقائي"

وفينا يخص الجانب المتعلق بالسلوكيات الصحية بعد المرض فتبين لنا أن الحالة لا يتبع البرنامج العلاجي المعطى من طرف الطبيب وهذا ما يؤكد لنا أن الحالة لا يتقيد بالسلوكيات الصحية للحفاظ على صحة بدنه ولا يتبع دائما إرشادات الطبيب وهذا حسب ما صرح به: " الدوا ما نتقيدش بيه 100% خاطيني Sport نديرو une fois parazar " بمعنى الأدوية لا أتقيد بها 100% لا أمارس رياضة دائما " .بالنسبة للنظرة المستقبلية فالحالة تعود على مرضه ويتعايش معه بصفة عادية بعيدا عن الضغط والتوتر ونلمس ذلك في قوله: " تقبلت لوضع مجانيش بيزار " بمعنى: " تقبلت الوضع ليس شيء عجيب بنظري".

أما فيما يخص قدرة المريض النفسية والصحية للتأقلم مع المجتمع بشكل عادي فتبين لنا نفسيا المريض له طاقة إيجابية وروح معنوية في تقبل مرضه والتأقلم معه أما من الناحية الصحية فهناك قليل من التعب والإرهاق حسب قول الحالة: "فيزيكو شوية فتقي ومورالمو نورمال " معنى " من الناحية الجسدية هناك قليل من التعب ومن الناحية النفسية عادي".

ومن ناحية الدعم الاجتماعي للمريض فوجد خلال حديث المريض أنه يتلقى الدعم من عائلته وأصدقائه منذ إصابته بالمرض وتلمس ذلك في قوله: " بيا نسور نورمال نلقى الدعم من لافاميل و لزامي ديالي " بمعنى: طبعاً، طبيعي أتلقى الدعم من العائلة والأصدقاء.

## 2- عرض وتحليل نتائج مقياس الضغط:

التحليل الكمي

العبارات المباشرة: 41

العبارات الغير المباشرة: 16

معادلة مؤشر الضغط:  $0.37 = 90 \setminus (30 - 57)$

## 5- الجدول رقم (14): نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (م)

النتائج	العبارات	الرقم
2	- تشعر بالراحة	1
3	- تشعر بوجود متطلبات لديك	2
2	- أنت سريع الغضب	3
3	- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
1	- تشعر بالوحدة	5

2	- تجد نفسك في مواقف صراعية	6
2	- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
3	- تشعر بالتعب	8
3	- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
2	- تشعر بالهدوء	10
3	- لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
2	- تشعر بالإحباط	12
2	- أنت مليء بالحيوية	13
2	- تشعر بالتوتر	14
1	- تبدو مشاكلك أنها تتراكم	15
2	- تشعر أنك في عجلة من أمرك	16
2	- تشعر بالأمن والحماية	17
2	- لديك عدة مخاوف	18
1	- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
2	- تشعر بفقدان العزيمة	20
2	- تمتع بنفسك	21
2	- أنت خائف من المستقبل	22
2	- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها	23
1	- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24

2	- أنت شخص خال من الهموم	25
1	تشعر بإنهاك وتعب فكري	26
1	- لديك صعوبة في الاسترخاء	27
1	- تشعر بعبء المسؤولية	28
3	- لديك الوقت الكافي لنفسك	29
1	- تشعر بأنك تحت ضغط مميت	30

يمثل الجدول أعلاه نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (م)، حيث جاء تطبيق المقاييس خلال المقابلة الثانية مع الحالة موسى حيث قدمنا مقياس الضغط النفسي واستغرق موسى مدة (8) دقائق للإجابة على المقياس وظهر أن الحالة لديه مستوى منخفض من الضغط وبعد تنقيط المقياس قمنا بجمع النقاط كما هو مبين في الجدول رقم 01 تحصل الحالة على درجة (57) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر الضغط عند الحالة مقدر ب0.33 وهذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الضغط لدى الحالة ويبدو ذلك خلال إجابته على البنود غير المباشرة بالقبول (1)،(7)،(13)،(14)،(17)،(21) فهو شخص يشعر بالراحة ومليء بالحيوية ويشعر بالهدوء ويمتص نفسه، وأيضا إجابته على البنود المباشرة بالرفض (5)،(15)،(19)،(30).

الجدول رقم (15): يمثل درجات الحالة الأولى (موسى) في مقياس السلوك الصحي:

رقم الحالة	مجموع الدرجات	مدلول الدرجة
01	140	سلوك صحي منخفض

3- عرض وتحليل نتائج مقياس السلوك الصحي لـ بن غدقة شريفة للحالة الرابعة :

تم تقديم مقياس السلوك الصحي، استغرق الحالة مدة 10 دقائق للإجابة على مقياس السلوك الصحي، ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة تحصل على درجة 140 في مقياس السلوك الصحي استنادا إلى هذا المقياس فالدرجة 140 هي درجة قريبة نوعا ما من الدرجة الكلية للمقياس 200، وعليه نستنتج أن السلوك الصحي للحالة منخفض.

**خلاصة الحالة الرابعة :**

تمت مقابلة للحالة موسى في مستشفى دلس في وحدة تصفية الدم لمرتين، كان مرتاح لنا بعد تقديمنا الهدف من مقابلتنا له وعند نهاية المقابلتين وتطبيق المقاييس تبين من خلال تصريحاته المباشرة في المقابلة العيادية: "تقبلت الوضع ليس شيء عجيب بنظري"، وغيرها من العبارات التي تدل على أن الحالة له ضغط نفسي منخفض، أما السلوك الصحي للحالة منخفض فتصريحاته : " لا أتبع حمية ولا أمارس الرياضة ولا أتبع إرشادات الطبيب"، وغيرها من العبارات التي تبين أن الحالة له سلوك صحي منخفض ، الأمر الذي يؤكد لنا أن العلاقة غير متوافقة بين الضغط النفسي وسلوكاته الصحية، حيث تبين النتائج أن السلوك الصحي لا يتماشى والدرجة المنخفضة للضغط النفسي.

## 5-تقديم الحالة الخامسة(أوريدة):

تبلغ الحالة "أوريدة" 38 سنة من العمر ، متزوجة، ليس لديها أولاد، مستواها الدراسي السنة الرابعة متوسط وهي مأكثة في البيت، بدون عمل ومستواها الاقتصادي متوسط.

## 1-عرض مضمون المقابلة العيادية:

التقينا بالسيدة أوريدة في مصلحة تصفية الدم بمستشفى دلس حيث كانت مستعدة بكل فرح لإجراء المقابلة معنا ولم تعترض على الأسئلة التي قمنا بطرحها لها.

أصيبت الحالة بمرض القصور الكلوي منذ حوالي 3 سنوات تقريبا وأضافت أنها مصابة بداء السكري منذ 9سنوات وخلال حديث الحالة بعد زواجها بعام حملت وبعد الحمل بدأتها أعراض المرض حيث طلبت منها الطبيبة إسقاط الجنين لخطورته عليها ويظهر ذلك في قولها: " كي تزوجت عام ورفدت أمبعد بداوني الأعراض قالولي لازم طيحيه كلاوي تاعك راهم مرض راكي تضريتي لبيبي كان نورمال أمبعد كي بديت في 5 شهور بديت نتأثر لحمي نتفخ والطبيبة تقولي لازم طيحيه على صحتك وأنا مبغيتش نطيحو ، سبيطار دخلتو ما نكذبش عليك وضربتني لاطونسيو مكانتش كامل تحبطني بالدوا ومتحبطش أمبعد ماتلي في كرشي" بمعنى : " بعد زواجي بعام حملت وبعد ذلك ظهرت عليا أعراض المرض حيث طلبت مني الطبيبة إسقاط الجنين لخطورته على صحتي ولكنني رفضت ودخلت للمستشفى وبسبب ارتفاع ضغط الدم بعد فترة فقدت الجنين، توفي في بطني".

ومن جهة أخرى أضافت الحالة أنها كانت تعاني من بعض أعراض قائلة: " بداوني الأعراض جيهت 25-26 سنة الطبيب يقولي متاكلش البيض حاذري وكثري الماء حاذرت 7 سنين أمبعد بديت نتأثر وليت ما نقدرش نمشي، نتنفخ، القيأ، الدروج ما نقدرش نطلعهم وليت درت الدياليز"بمعنى : " أخبرني الطبيب أنه يجب أن أحافظ على صحتي وأكثر من

شرب الماء ، داومت لمدة 7 سنوات ثم بدأت أتأثر لم أعد قادرة على المشي أصبحت أنتفخ، القيء، ولم أكن قادرة على صعود الدرج وفي الأخير تقبلت الوضع وقمت بعملية التصفية.

وحسب تصريح الحالة الطبيب هو من أخبرها بمرضها وردة فعلها اتجاه تلقي الخبر تقول: " شوفي كيما كان وليدي أصلا متقبلتش 4 أيام لي قعدتهم هنا في السبيطار نشوف غير الظلمة بين عينا حتر رقاولي، منكذبش عليك متقبلتش بتاتا، أمبعد موراها كي قالي ديري هاذي الماشينة مرضيتش قوتلو منديرهاش قالي تموتي قالي لازم وليت درتها وتقبلت الأمر والحمد لله"، نلمس خلال حديث الحالة أنها لم تتقبل فكرة مرضها في البداية خاصة أنها كانت حامل ولم تقبل إجهاض إبنها لذلك مكثت في المستشفى لمدة 4 أيام وكانت أيام سواد بالنسبة لها حيث غلبت عليها مشاعر اليأس والإحباط وحين أخبرها الطبيب بضرورة القيام بعملية التصفية ومع الوقت تقبلت الوضع وأبدت قبولها للقيام بالتصفية.

وبالنسبة للعلاج الذي تتبعه الحالة فقالت أنه يحدث لها بعض الأعراض الجانبية قائلة: كي نكمل المشينة نحس روجي عيانة ودايخة ومنذاك منقدرش نمشي لازم حتى نريح شوية باش نقدر نخرج ونمشي على رجليا نورمال" بمعنى: " عندما انتهى من عملية التصفية أحس بالتعب والدوار وأحيانا لا أستطيع المشي حتى أرتاح جيدا لكي أخرج من القاعة وقد صرحت الحالة أنها تتبع حمية ونظام غذائي حسب حالتها المرضية ويظهر ذلك في قولها: " ندير الرجيم نهار لول كنت منعرفش و معلاباليش واش ناكل وواش مناكلش أمبعد كي فهموني خلاص وليت ما نجيب الميزان معايا بزاف ما نديه معايا" بمعنى " في البداية لم أتبع حمية لم أكن أعلم ما آكل وما يجب أن أتجنبه وعندما شرحولي أصبحت أتبع حمية لأتجنب أأخذ الميزان كل مرة"

وعند سؤالنا الحالة إذا كانت تشعر بالتعب والانهاك الجسدي والفكري منذ إصابتها بالمرض فقالت: " شوفي نفسيا في لول مكنتش مليحة منكذبش كنت مقلقة ولينير على حاجة مكاش فالدار يقولولي أصبري نورمال ماشي غير انتي بصح متقبلتهاش في عمري أمبعد خلاص

دوك نورمال نصلي صلاتي ونخدم شغلي نورمال والجمعة نهار نكون عيانة منخدمش نتكسل برك ونهار نكون مليحة نخدم شغلي والله غير دي فوا عاد يقولولي متبانيش مريضة نورمال نضحك نروح لعراس نقجم" ، بمعنى" نلمس من خلال حديث الحالة أن المرض أتعبها نوعا ما في البداية نفسيا وجسديا ومع الدعم العائلي الذي تلقتة من أهلها خفف ذلك من ألمها ومعاناتها النفسية وواصلت حياتها بشكل عادي تصلي وتقوم بأعمالها المنزلية بشكل عادي دون أن تتعب نفسها كما أنها تفرح وتذهب للأعراس .

أما بالنسبة للضغوط النفسية فالحالة من النوع التي تتحمل ولا تغضب بسرعة إلا عند الضغط عليها ويظهر ذلك في قولها: " شوفي نصبر ، نصبر ، نصبر أمبعد كي يكثرها عليا وكي يقعدوا يضغطو عليا وكي نزعف علابالك متفهمني فيها والو"بمعنى: " أصبر كثيرا وعندما أتعرض لضغط كبير أصبح إنسانة سريعة الغضب"

وعند سؤالنا الحالة إذا كانت تشعر بالتوتر بعد المرض فأجابت: " نحس بـ Stresse بزاف نتقلق على راجلي وعلى يما كي تمرض ودوك عندنا واحد المشكل في العائلة أختي مسكينة صغيرة عليا راجلها راه في الشريطة مينوضش كامل مشلول مسكين نخم فيها بزاف عندها طفلة مزال ما دخلت تقرا" بمعنى " أشعر بالتوتر كثيرا على زوجي وعلى أمي عندما مرضت ولدنا مشكل آخر في العائلة أختي الصغيرة المسكينة زوجها مقعد على كرسي متحرك لا يستطيع المشي أبدا أشعر بالحزن عليها كثيرا ولديها طفلة صغيرة" هنا يظهر على الحالة نوع من التوتر ليس على مرضها فقط وإنما على عائلتها أيضا.

أما فيما يخص شعور الحالة بأنها تحت ضغط فكانت إجابتها لا فقالت: " شوفي الساعة جامي جاز عليا حتى ضغط بزاف بزاف معندي حتى ضغط منكذبش عليك جامي جاز عليا ضغط كبير" بمعنى : " لحد الساعة لم أتعرض لضغط كبير" ، ما يبين أن الحالة لم يمر عليها أي ضغط كبير في حياتها حتى بعد إصابتها بالمرض.

أما مصادر الضغوط في حياة الحالة فقد تبين لنا خلال المقابلة أنها لم تتعرض لأي مصدر ضغط في حياتها.

أما فيما يخص الجانب السلوكي المتعلق بالسلوكيات الصحية بعد المرض فأجابت الحالة بأنها تتبع إرشادات الطبيب وكذا البرنامج العلاجي الذي وضعه الطبيب لها حيث قالت: " إيه نتبع واش قولي ديري ندير " بمعنى: " أقوم بكل ما يطلبه مني وأتبع نصائحه".

وبالنسبة للممارسات الرياضية فقد صرحت الحالة أنها تعتبر المشي وقيامها بأي عمل سواء في البيت أو خارج البيت هو رياضة قائلة: " أه إذا ندير Sport بصح نخدم شويا فالبجيرة تاعي مكاش باش نسمان عاد نهبط نمشي كمشغول باش اسيركولي الدم" بمعنى: " أقوم ببعض الأعمال في بستانني وأتمشى قليلا فيه وأعتبر ذلك رياضة".

وبالنسبة لنظام النوم في حياة الحالة فهي تنام بشكل عادي ويظهر ذلك من خلال قولها: " نرقد نورمال"، بمعنى: " أنام بشكل عادي".

وبالنسبة للنظرة المستقبلية فتبين أن الحالة تغيرت حياتها بعد المرض ووجدت صعوبة في التعايش مع مرضها حيث قالت " شوفي كي كنت صحيحة كي كنت بالسكر وكنت نورمال بصح ملي وليت ندير دياليز تقلبت حياتي منكذبش عليك"، بمعنى: " عندما كنت بصحة جيدة وعندما أصبحت بالسكري كنت عادية ولكن منذ بدأت أقوم بعملية التصفية تقلبت حياتي كلها".

أما فيما يخص قدرة المريضة الصحية والنفسية لتأقلم مع المجتمع بصفة عادية فتقول: نتعامل معاهم عادي والله غير عادي لوكان يقولولي مسكينة راكي مريضة نتي رغما مديريش هاذيك الحاجة نتي مريضة نقولهم أنا نقعد نخدم طول حياتي نقعد هكذا طول حياتي أنا المرض تاعي نسيو رميتو مور ظهري عاد نقولهم نورمال حاجة نقدر نديرها نديرها حاجة منقدرش منديرهاش نقولهم هاذيك كلمة مريضة مسكينة أنا ما نزيدش نسمعها

ودوك ميقولوهاليش". ومن ناحية الدعم الاجتماعي للحالة فتبين أن الحالة تلقت الدعم من أمها وزوجها حيث قالت: " الدعم تاعي يما وراجلي الحمد لله طحت في إنسان مؤمن بينو وبيني ربي يصلي صلاتو خضاني مريضة بالسكر أصلا عندي الدعم منو بزاف عاد يقولي حاربيه نتي ماشي هو لي يحاربك الحق الحمد لله يما وراجلي الدعم غير من عندهم" بمعنى: " دعمي الوحيد أمي وزوجي الحمد لله رزقني ربي بإنسان مؤمن يخاف الله ويصلي وتزوجني رغم إصابتي بالسكر ودائما يشجعني لمحاربة المرض".

### 3-الأعرض وتحليل نتائج مقياس الضغط:

التحليل الكمي

العبارات المباشرة: 46

العبارات الغير المباشرة: 23

معادلة مؤشر الضغط:  $0.43 = 90 \setminus (30 - 69)$

### 6-الجدول رقم (16): نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (أ)

النتائج	العبارات	الرقم
3	- تشعر بالراحة	1
3	- تشعر بوجود متطلبات لديك	2
4	- أنت سريع الغضب	3
2	- لديك أشياء كثيرة للقيام بها	4
1	- تشعر بالوحدة	5

3	- تجد نفسك في مواقف صراعية	6
3	- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا	7
3	- تشعر بالتعب	8
3	- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	9
3	- تشعر بالهدوء	10
1	- لديك عدة قرارات لاتخاذها	11
2	- تشعر بالإحباط	12
3	- أنت مليء بالحيوية	13
2	- تشعر بالتوتر	14
1	- تبدو مشاكلك أنها تتراكم	15
2	- تشعر أنك في عجلة من أمرك	16
3	- تشعر بالأمن والحماية	17
4	- لديك عدة مخاوف	18
1	- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين	19
1	- تشعر بفقدان العزيمة	20
3	- تمتع بنفسك	21
3	- أنت خائف من المستقبل	22

23	- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها	2
24	- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	4
25	- أنت شخص خال من الهموم	2
26	تشعر بإنهاك وتعب فكري	1
27	- لديك صعوبة في الاسترخاء	1
28	- تشعر بعبء المسؤولية	1
29	- لديك الوقت الكافي لنفسك	3
30	- تشعر بأنك تحت ضغط مميت	1

يمثل الجدول أعلاه نتائج مقياس إدراك الضغط للحالة (أ)، حيث جاء تطبيق المقاييس خلال المقابلة الثانية مع الحالة أوريدة حيث قدمنا مقياس الضغط النفسي واستغرقت أوريدة مدة (10) دقائق للإجابة على المقياس وبعد تنقيط المقياس قمنا بجمع النقاط كما هو مبين في الجدول رقم 2 وتحصلت الحالة على درجة (69) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر الضغط عند الحالة مقدر بـ 0.43 وهذه الدرجة تدل على مستوى منخفض من الضغط لدى الحالة ويبدو ذلك خلال إجابتها على البنود الغير المباشرة بالقبول (1)، (7)، (10)، (13)، (17)، (21)، (29) وهذا ما يدل على أن الحالة تشعر بالراحة وتقوم بأشياء تحبها والهدوء والأمن ومليئة بالحيوية كما نجدها تعاني من التوتر أحيانا وذلك واضح في إجابتها على البند رقم (14).

الجدول رقم (17): يمثل درجات الحالة الخامسة (أوريدة ) في مقياس السلوك الصحي:

رقم الحالة	مجموع الدرجات	مدلول الدرجة
02	169	سلوك صحي مرتفع

4- عرض وتحليل نتائج مقياس السلوك الصحي لـ بن غدقة شريفة للحالة الخامسة :

تم تقديم مقياس السلوك الصحي، استغرقت الحالة مدة 10 دقائق للإجابة على مقياس السلوك الصحي، ومن خلال الجدول نلاحظ أن الحالة تحصلت على درجة 169 في مقياس السلوك الصحي واستنادا إلى هذا المقياس فالدرجة 169 هي درجة قريبة من الدرجة الكلية للمقياس 200، وعليه نستنتج أن السلوك الصحي للحالة مرتفع.

#### خلاصة الحالة:

تمت مقابلة الحالة أوريدة في مستشفى دلس في وحدة تصفية الدم لمرتين كانت مرتاحة معناه بعد تقديمنا الهدف من مقابلتنا لها وخلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف موجهة والحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط تم استنتاج أن الحالة لديها مستوى منخفض من الضغط يقدر بـ(0.43) وما يتضح في المقابلة أن الحالة لم تتقبل إصابتها بالمرض في البداية ولكن إيمانها بالله وكذا المساندة النفسية للحالة من طرف أسرته وتقديم الدعم المستمر لها من أمها وزوجها هي جوانب إيجابية في حياة الحالة جعلتها تتقبل المرض وتتعايش معه.

6 -تقديم الحالة السادسة(كريم):

1-6 - تقديم الحالة السادسة :

السيد " كريم " يبلغ من العمر 35 سنة متزوج ليس له اولاد ذو مستوى تعليمي جامعي و مستوى اقتصادي متوسط و هو عاطل عن العمل بسبب المرض

6-2 عرض مضمون المقابلة العادية :

التقينا بالسيد كريم في مصلحة تصفية الدم ، وافق الحالة على اجراء المقابلة معنا دون تردد . أصيب الحالة يمرض القصور الكلوي المزمن منذ 13 سنة و أضاف أنه مصاب بداء السكري منذ كان عمره 3 سنوات و حسب حديث الحالة فإنه تعرض لأزمة قلبية بداية عام 2019 ، و عند إخبار الطبيب للحالة بالمرض فقد كانت ردة فعله طبيعية تجاه الخبر حيث قال : « Nn ouguathghara zrih achouth hémodialyse thikwal touguatha mayethsob la tension »

بمعنى : " أعرف طبيعة مرضي و لدي معلومات عن مرض الكلى أخاف أحيانا من إرتفاع الضغط " الحالة تقبل مرضه بشكل طبيعي بعيدا عن الخوف و الألم و المعاناة و فيما يخص العلاج الذي يتبعه الحالة فصرح أنه يحدث له بعض الأعراض الجانبية حيث قال : « thikwal surtout mathili amaken le poids inou pas régler taliyi chwiya la tension nagh thikwal mitsobo chwiya thina 3agough ms en général tafad imaniw en forme chaque séance amk »

بمعنى : " عادة عندما أنتهي من التصفية أحس بالثقل و ارتفاع الضغط أو انخفاضه أحس بالتعب أحيانا و على العموم أجد نفسي مليء بالنشاط و كل حصة تختلف عن غيرها «

و عند سؤالنا الحالة إذا ما كان يتبع حمية أو نظام غذائي فقال : « bien sûr khedma régime surtout les produits liquides en plus le médecin Tizi yewen tbib inayid matha9imth tavla faut pas manger inayid s3ith l9is les limites danc nekini j'ai l'habitude déjà machi ech kan surtout hwayej is3an aman »

بمعنى : " طبعا أتبع حمية خاصة الأطعمة السائلة و الطبيب أخبرني بعدم الإفراط في الأكل و أنا أيضا بطبيعتي أتبع حمية . " نلمس خلال حديث خلال حديث الحالة أنه لا يفرط في الأكل و يتبع حمية للحفاظ على صحته.

و خلال الحديث مع الحالة و سؤالنا له إذا كان المرض يشعره بالتعب و الإنهاك الجسدي و الفكري قال : « nrml bien sûr mikachma la première fois la machine amaken ouvghighara athwaligh la machine ni ithamen après mifgha vraiment CV pas amaken thoukha » .

بمعنى : " طبعا عندما دخلت أول مرة لقاعة التصفية و عندما رأيت آلة التصفية لأول مرة لم أرغب في القيام بالتصفية و رؤية الدم و عندما خرجت من القاعة شعرت يتعب شديد و بالدوار . "

و بالنسبة للضغوط النفسية للحالة فتبين أن الحالة كان سريع الغضب نوعا ما و يظهر في قوله : « bien sûr nek s3igh l'abittude tez3afagh thikwal thora CV oughala tatafagh imaniw oughala je m'en fou . »

بمعنى : " أنا بطبعي سريع الغضب أحيانا و بعد المرض أصبحت أتحكم في نفسي ولا أكثرث لشيء . "

و فيما يخص إذا كان الحالة يشعر بأنه تحت ضغط أو يشعر بالتوتر فقال : « Balak dans temps en temps mayethdirengi lhaja nagh achou »

بمعنى : " أشعر ببعض الضغط و التوتر من حين لآخر عندما يزعجني شيء ما أو أي شخص " .

و بالنسبة الجانب المتعلق بالسلوكات الصحية فتبين لنا أن الحالة يتبع البرنامج العلاجي و يتقيد بكل إرشادات الطبيب قائلا : « bien sûr obligé tava3a ouk achou adyini.»

بمعنى: " بالطبع أتبع كل تعليمات و إرشادات الطبيب . "

و حسب تصريح الحالة فهو يحب الرياضة و المشي و يظهر من خلال قوله : " sport bien khedma la March surtout mis3igh la bicyclette a la maison hemla athalough tjr la marche.»

بمعنى : " أمارس الرياضة طبعاً أحب المشي كل يوم و لدي دراجة في منزلي . " نلمس خلال حديث الحالة أنه يحب ممارسة الرياضة كالمشي للحفاظ على صحته .

أما فيما يخص نظام النوم فصرح الحالة أنه ينام بشكل عادي خاصة إذا كان ضغطه معتدلاً حيث قال : « » . « guana nrml surtout mayetharigli la tension inou . »

بمعنى : " أنام بشكل عادي خاصة إذا كان الضغط معتدلاً "

و بالنسبة النظرة المستقبلية فالحالة يتعايش مع مرضه بصفة عادية دوك الإحساس بالخوف تجاه المرض و نلمس ذلك في قوله : « nrml at3ichigh igu la maladie inou nrml comme le diabète ou ourighara baliw bzzzf nagh quelques chose d'égouttage nrml tellement lighe en forme .»

بمعنى : " عادي أتعيش مع مرضي بصفة عادية مثل السكري . "

أما فيما يخص القدرة النفسية و الصحية للحالة في التأقلم مع المجتمع بصفة عادية فصرح بأنه يتعامل مع أهله و أصدقائه بشكل عادي حتى بعد مرضه و لا يجب معاملة الناس له على أساس أنه مريض و لا يستطيع القيام بعمل ما و في ذلك قال : « La famille inou nagh wiyad amk tkhamima amaken twalin ghoru ouzmirghara athkhadma haja nek j'acceptepas akagui itajavara lhal moralement CV pas itoughala . »

بمعنى : " من ناحية عائلتي أو أصدقائي أحيانا يعتبرونني لا أستطيع القيام بعمل ما و أنا لا أتقبل هذا الشيء ولا يعجبني و أتعب من ذلك نفسيا . "

نلمس خلال حديث الحالة أنه لا يحب رؤية الآخرين له على أنه مريض أو عاجز من فعل شيء لذلك يشعره بالإرهاق نفسيا .

و فيما يخص الدعم الإجتماعي للحالة حول حالته فقال : « La famille inou ayethmathniw tougathen fali khila guasmi mziyagh vraitment tougathen fali yatihom saha . »

بمعنى : " عائلتي و إخوتي يخافون علي و يدعموني كثيرا منذ كنت صغيرا يعتنون بي جيدا. "

3-6 عرض و تحليل نتائج المقاييس :

أ - عرض و تحليل نتائج مقياس الضغط النفسي :

التحليل الكمي :

العبارات المباشرة : 38

العبارات غير المباشرة : 18

$$0,28 = 90 / 30 - 56$$

معادلة مؤشر الضغط :

التحليل الكمي : تم تطبيق المقاييس خلال المقابلة الثانية مع الحالة كريم حيث قدامنا مقياس الضغط النفسي ، و استغرق كريم مدة (10) دقائق للإجابة على المقياس و ظهر أن الحالة لديه مستوى منخفض من الضغط النفسي و و بعد تنقيط المقياس تحصل الحالة على درجة (56) و بتطبيق معادلة مؤشر الضغط تم الحصول على مؤشر الضغط عند الحالة يقدر ب 0,28 و يبدو ذلك خلال إجابته على البنود غي. المباشرة بالقبول مثل (1)، (7) ، (14) ، (17)، (21) ، فهو شخص يشعر بالراحة و يقوم بأشياء يحبها فعلا و يشعر بالهدوء و مليء بالحيوية و يتمتع نفسه كثيرا . و كذا إجابته على البنود المباشرة بالرفض مثل : (5) ، (9) ، (15) ، (19) ، (23) ، (30) .

ب - عرض و تحليل نتائج مقياس السلوك الصحي :

جدول رقم (18) يمثل درجات الحالة السادسة في مقياس السلوك الصحي :

مدلول الدرجة	مجموع الدرجات	رقم الحالة
سلوك صحي مرتفع	162	(06)

تم تقديم مقياس السلوك الصحي ، استغرق الحالة مدة (15) دقيقة للإجابة على المقياس السلوك الصحي ، و من خلال الجدول نلاحظ أن الحال تحصل على درجة 162 في مقياس السلوك الصحي و استنادا إلى هذا المقياس فالدرجة 162 هي درجة مرتفعة فالمجموع الكلي المقياس هو 200 درجة و بالتالي هذه الدرجة مرتفعة .

## 4-6 خلاصة الحالة :

تمت مقابلة الحالة كريم في مستشفى " دلس " في وحدة تصفية الدم لمرتين كان مرتاح لنا بعد تقديمنا الهدف من مقابلتنا له و عند نهاية المقابلتين و تطبيق المقاييس تبين لنا خلال تصريحاته في المقابلة العادية : " أنه يعرف طبيعة مرضه و يتعايش معه مثل السكري ، و هو مليء بالنشاط رغم المرض " و غيرها من العبارات التي تبين أن الحالة له ضغط نفسي منخفض . و أن السلوك الصحي للحالة مرتفع فتصريحات الحالة تبين ذلك : " أتبع حمية غذائية و إرشادات الطبيب و أمارس الرياضة فأنا أحب المشي لأحافظ على صحتي " و غيرها من العبارات التي تبين أن الحالة له سلوك صحي مرتفع . الامر الذي يؤكد لنا أن العلاقة متوافقة بين الضغط النفسي و سلوكيات الصحية ، حيث تبين النتائج أن السلوك الصحي يتوافق و الدرجة المنخفضة الضغط النفسي .

جدول رقم (19) يمثل نتائج المقاييس للحالات العشر :

نتائج مقياس السلوك الصحي	نتائج مقياس الضغط النفسي	مدة المرض	المهنة	المستوى الاقتصادي	المستوى التعليمي	الحالة المدنية	الجنس	السن	الحالات المتغيرات
مرتفع	مرتفع	12 سنة	عاطل عن العمل	متوسط	متوسط	متزوج	ذكر	47	الحالة (01)
مرتفع	منخفض	8 سنوات	نصف متقاعد	متوسط	متوسط	متزوج	ذكر	49	الحالة (02)
مرتفع	منخفض	18 سنة	المحاسبة	متوسط	ثانوي	متزوج	ذكر	35	الحالة (03)
منخفض	منخفض	5 سنوات	مراقب تقني سيارات	متوسط	معهد التكوين المهني	متزوج	ذكر	41	الحالة (04)
مرتفع	منخفض	3 سنوات	ربة منزل	متوسط	متوسط	متزوجة	أنثى	38	الحالة (05)
مرتفع	منخفض	13 سنة	بدون عمل	متوسط	جامعي	متزوج	ذكر	35	الحالة (06)
منخفض	مرتفع	1 سنة	عاطلة عن العمل	لا بأس به	متوسط	أرملة	أنثى	48	الحالة (07)

مرتفع	مرتفع	سنتين	يعمل كسائق	متوسط	ثانوي	متزوج	ذكر	40	الحالة (08)
مرتفع	منخفض	12 سنة	ربة منزل	متوسط	ابتدائي	متزوجة	أنثى	43	الحالة (09)
مرتفع	مرتفع	1 سنة	ربة منزل	متوسط	ثانوي	متزوجة	أنثى	40	الحالة (10)

## 2 - مناقشة النتائج :

من خلال الجدول أعلاه و المتمثل في ملخص الحالات العشرة ، و من خلال إجراء تحليل المقابلات العيادية النصف الموجهة و التي تم عرضها مع الحالات (06) الستة و المقابلات كلها التي تضمنت كل أفراد العينة و عددهم (10) عشرة و بعد تطبيق مقياسين و هما مقياس الضغط النفسي و مقياس السلوك الصحي و بعد جمع معطيات الحالات أظهرت النتائج التي تم الوصول إليها أن الفرضية الأولى التي مفادها : يعاني مرضى القصور الكلوي من ضغط نفسي مرتفع قد تحققت في أربع حالات : الأولى ، السابعة ، الثامنة ، العاشرة ، و قد ظهرت الأعراض من خلال المقابلة في ملامح و عبارات تدل على القلق و التشاؤم حيث تتميز الحالات بارتفاع الضغط النفسي لديهم خلال عملية العلاج و تصفية الدم حيث تراوحت درجاتهم ما بين (52-77) في مقياس الضغط النفسي حيث تحصل الحالة الأولى على د (0.52) و هي درجة مرتفعة و يظهر في تصريحاته : " كيف يمكن ان يكون الفرد في حالة جيدة و كل الأمراض قد اجتمعت في جسده و في حياته زوجة و أطفال و أنا بدون عمل هذا الشيء يضعفني و أمر بضغوطات صعبة " اما الحالة السابعة فقد حصلت على درجة (0.72) و هي درجة مرتفعة و يظهر في تصريحاتها : " المرض سبب لي ضغط كبير خاصة عندما أشعر بالعجز في قيامي بأعمالي اليومية " اما

الحالة الثامنة فقد تحصل على درجة (0.64) و هي درجة مرتفعة و يظهر في تصريحاته : " جعلني المرض إنسان مقيد و خاصة أنني لا أستطيع القيام بكل ما أريد جعلني ذلك أشعر بضغط كبير " اما الحالة العاشرة فقد تحصلت على درجة (0.55) و هي درجة مرتفعة و يظهر في تصريحاتها : " أحس بالنقص كثيرا و أنني لن أشفى من المرض و عندما أقوم بالتصفية أخاف من الموت ، كما أن زوجي اصبح قاسيا جدا معي و هذا يحسني بضغط كبير " و من هنا نستنتج أن مرض القصور الكلوي يؤثر على الأشخاص المصابين به و يسبب لهم ضغط نفسي و هذا ما يتطابق مع دراسة " ليجندر " (1999) " الإصابة بالقصور الكلوي المزمن يمثل وضعية ضاغطة بالنسبة للمريض بسبب عدد و طول جلسات العلاج (الغسيل الكلوي) مما يحدث إحباطا للأفراد المصابين به " و دراسة " مزلق وفاء " (2013) " استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان " التي توصلت في نتائجها إلى ارتفاع الضغط النفسي لديهم .

أما الفرضية الثانية و التي مفادها : مستوى السلوك الصحي لدى مرضى القصور الكلوي يكون منخفض قد تحققت في حالتين فقط : الرابعة ، السابعة ، حيث تحصل الحالة (04) على درجة (140) درجة و هي منخفضة حيث انه لا يتبع حمية و لا نظام غذائي كما انه لا يتبع إرشادات الطبيب خاصة الأدوية فهو لا يتقيد بها ، أما الحالة السابعة فقد تحصلت على درجة (135) و هي منخفضة حيث قالت أنها لا تتبع حمية و لا تمارس رياضة بدنية و هذا ما ظهر ذلك خلال التصريحات التي قدمتها لنا الحالات خلال المقابلة و مع ملاحظتنا للوجبات الغذائية المقدمة لهم من طرف المشفى و التي هي حمية غذائية تساعدهم حسب حالتهم التي هي صعبة و غير مستقرة على عكس الآخرين تزيد سوءا نتيجة العادات السلبية و السلوكيات غير الصحية فبالرغم من تقديمنا النصائح و أخذ أمثلة حية للمرضى المتواجدين في الوحدة رغم ذلك نلاحظ عدم قبول الغذاء المقدم لهم أي لا يتبعون أي سلوكيات صحية حيث تراوحت الدرجات بين (135 - 140) و هي درجة منخفضة و

في هذا نجد دراسة زعطوط (2005) التي توصلت في نتائجها على أن طبيعة الاتجاه نحو السلوك الصحي هو سلبي بالنسبة للمصابين بالمرض المزمنة و نخص بالذكر القصور الكلوي و أيضا دراسة " بن غذفة " (2007) التي أظهرت وجود سلوكيات غير صحية لبعدهم التغذية بالنسبة لأفراد عينتها .

في الأخير يمكن القول أن مرضى القصور الكلوي الخاضعين لآلة تصفية الدم لهذه الدراسة اغلب الحالات التي تعاني من ضغط نفسي مرتفع لديها درجة مرتفعة من السلوك الصحي و الحالات التي لديها سلوك صحي منخفض منها من يعاني من ضغط نفسي و منها من لا يعاني من ضغط نفسي فبالرغم من حالتهم الصحية إلا أنهم يحاولون الاستمرار و الثبات محاولة منهم من اتباع سلوكيات صحية و التقيد بها.

تبقى هذه النتائج وفقا لدراستنا فقط و غير قابلة للتعميم فكل حالة لها شخصيتها و سماتها التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى .

## استنتاج عام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على موضوع بالغ الأهمية و المتمثل في الضغط النفسي و علاقته بالسلوك الصحي لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لتصفية الدم ، الذي تم إجراءه في المصلحة الاستشفائية بدلس ولاية بومرداس ، حيث افترضنا أن المصاب بالقصور الكلوي الخاضع لعملية تصفية الدم يعاني من ضغط نفسي مرتفع .

فمن خلال النتائج المتحصل عليها من المقابلة العيادية النصف الموجهة و تطبيق مقياسين مقياس الضغط النفسي و مقياس السلوك الصحي تحققت الفرضية الأولى التي مفادها : " يعاني مرضى القصور الكلوي من ضغط نفسي مرتفع " في أربع حالات كون هذه الحالات تمتاز بالتوتر و القلق و عدم الإحساس بالراحة و الأمن نتيجة المرض و الخوف من الموت.

و أما فيما يخص الفرضية الثانية التي تقول : " مستوى السلوك الصحي لدى مرضى القصور الكلوي منخفض " تحققت في حالتين حيث تميزت الحالتين بانخفاض درجة السلوك الصحي و هذا ما أكدته لنا الحالات في المقابلة النصف الموجهة .



# خلاصة

## خلاصة :

حياة الشخص المصاب بالقصور الكلوي قد تتغير حياته عند علمه بإصابته بالمرض، كونه يعتبر مرض مزمن يدخل حياة الإنسان فجأة، فتغير مسار حياته نظرا لما يصاحبه من ضغوط و اضطرابات نفسية.

هذا ما يجعل الفرد عرضة للضغوط النفسية ونجده هذا الأخير بنسبة كبيرة عند المصابين بالقصور الكلوي، ولهذا قمنا بالتطرق اكثر و عمل بحث حول الضغط النفسي لهذه الفئة التي تعاني كثيرا فركزنا على فئة الراشدين باعتبارها الجهة الناضجة التي يكون فيها الفرد مقبلا على تكوين حياته لكن يوجد معرقل واحد و هو القصور الكلوي التي تحبط من عزيمته و تدفعه الى توقف انتاجه في الحياة.

ومن خلال نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها باستعمال المقاييس و المقابلة نصف موجهة و مقياس الضغط النفسي و السلوك الصحي و جدنا ان المصابين بالقصور الكلوي من فئة الراشدين

يعانون من الضغط النفسي بنسبة كبيرة و ذلك لأسباب عديدة من بينها :

عدم تكيف المريض مع مرضه , التفكير الزائد في ما ينتظره

الشعور بالنقص و عدم الاستقرار النفسي والتخوف من المستقبل ' و هذا ما تبين من خلال

المقابلة العيادية و الملاحظة ومن النتائج المتحصل عليها من الحالات العشرة .

و بالتفانتنا بقدر المستطاع حاولنا التقرب من هذه الفئة و كان الهدف إيجاد حلول لجعل

التفاعل متوازن مع المجتمع بصفة عادية .

## الاقتراحات:

و في آخر البحث توصلنا إلى وضع بعض الاقتراحات للوصول إلى نتائج أحسن و التي نلخصها فيما يلي:

- توظيف أخصائيين نفسانيين بعدد أكثر في المؤسسات الإستشفائية خاصة في مصلحة تصفية الدم Hémodialyse للمساعدة هؤلاء المرضى والتخفيف من معاناتهم النفسية نتيجة تأثير المرض على نفسيتهم.
- توفير جو هادئ للمريض أثناء قيامه بعملية التصفية.
- توعية المجتمع بأعراض وأسباب مرض القصور الكلوي المزمن.
- دراسة أثر الدعم الأسري على مرضى القصور الكلوي في التخفيف من شدة الضغط النفسي.
- تشجيع المرضى على ضرورة إتباع عادات وسلوكيات صحية تساعدهم في الحفاظ على صحتهم وتميبتها.

## قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. أبو العاطي ، ماهر ، دياب ، صلاح الدين شبل (2012) ، صحة المجتمع و معالجة عملياته من منظورها الطبي و الاجتماعي ، الرياض ، مكتبة الزهراء للنشر .
2. أحمد ، مازن عبد الهادي ، النفاخ ، حسين جعفر ، و الجنابي ، سرحان العكاب (2008) ، السلوك.
3. أحمد ، نايل الغرير (2009) ، التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان : دار الشروق للنشر .
4. البار محمد علي (1996)، الفشل الكلوي و زرع الكلى، بيروت، الدار الشامية، ط1 .
5. بشكير صونية ، عمرانى سمراء (2016-2017)، الضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن الخاضعين لتصفية الدم الهيموديايز ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة .
6. بن شنقال ليندة ، يوراري سوهيلة، إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، 2013، ص 28،28.
7. بوسعيد عبلة ، زادي جهيدة (2014-2015)، دراسة الضغط النفسي لدى المصابين بداء السكري الفئة ما بين (23-33) سنة ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة .
8. تسعديت دحماني ، دومان كريمة (2014- 2015) ، الضغط النفسي لدى المراهق المصاب بمرض الربو ، دراسة عيادية ل 6 حالات ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير .
9. ججازي ، جولتان حسن (2009) ، قلق الموت و علاقته بالسلوك الصحي لدى مرضى القلب في محافظات غزة ، مجلة كلية التربية ، 3 (143) ، 213 - 250 .

10. الحارثي ، إسماعيل ، أحمد (2014) ، مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ، السعودية.
11. خليفة ، وليد السيد أحمد (2008) ، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ( المفاهيم ، النظريات ، البرامج )، دار الوفاء ، الإسكندرية .
12. الدق ، أميرة محمد الحسانين (2011) ، أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي المزمن في ضوء فعاليات الذات الصحية و الحالة العقلية ، الأردن، إتراك للنشر .
13. دهيمي لطيفة (2019- 2020) ، قلق المستقبل و علاقته بالضغط النفسي لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية ، دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي بمدينة المسيلة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس تخصص علم النفس العيادي ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .
14. دوام كهينة، إدراك الضغط النفسي و إستراتيجيات المقاومة لدي مرضى القصور الكلوي المزمن النهائي الخاضعين للعلاج بالهيموداياليز للفئة العمرية بين 19 و 25 سنة سنة 2112، ص 85،86.
15. رزقي ، رشيد (2019) ، بناء و تجريب فاعلية برنامج للتكفل النفسي بمرضى القصور الكلوي المزمن ، أطروحة دكتوراه ، جامعة باتنة 1 ، الجزائر .
16. رملي جهاد ، (2018- 2019) ، الصدمة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن ، دراسة ميدانية بمصلحة أمراض الكلى و تصفية الدم المغير ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة بسكرة .
17. ريحاني الزهرة (2018- 2019) ، مصادر الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها ، دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن ، مذكرة دكتوراه .
18. زهير الكرمي ، (1988) ، الأطلس العلمي ، فيزيولوجيا الإنسان ، دار الشامية ، الطبعة الأولى.

19. سامى لخداري (2020) ، مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بجامعة محمد خيضر بسكرة ، دراسة ميدانية على حالات من الطلبة بجامعة بسكرة .
20. سامي أحمد الموصلي (2004) ، الإسلام طبيب أمراض العصر ، ط1 ، دمشق ، دار النفائس للطبع و النشر و التوزيع .
21. سلامة عبد العظيم، طبيعة الضغط و مصادرها إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، ص 37، 2006 سنة.
22. شفيق ، ساعد (2019) ، مصدر الضبط الصحي و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية ، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
23. صادق صبور محمد ، (1994) ، أمراض الكلى ، أسبابها و طرق الوقاية منها و علاجها ، دار الشرق ، لبنان ، الطبعة الأولى .
24. صبري ، ماهر إسماعيل والسيد ، منى عبد المقصود (2008) ، القصص الكاركتورية و أثرها في تعديل السلوك الغير صحي و تنمية الوعي به لدى الأطفال المعاقين سمعيا .
25. الصمادي ، أحمد و عبد القادر ، عبد الله (1995) ، المشكلات النفسية التي يفرزها نظام الأسرة العربية ، دراسة تحليلية ، مجلة الإرشاد النفسي ، 5 ، 89 - 114 .
26. عبد الجواد (2006) ، نماذج و نظريات السلوك الصحي.
27. عثمان يخلف (2001) ، علم النفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة ، دار الثقافة ، الدوحة ، قطر .
28. عز الدين فرماج (1984)، الإسلام والوقاية من الأمراض، بيروت، دار الرائد للنشر
29. عطوف محمد ياسين، علم النفس العيادي، سنة 1986، دار الملاين، بيروت، لبنان، البعة 1.

30. عطية دليلة (2016 - 2017) ، فعالية برنامج تثقيف صحي في درجة تقبل المرض و التحكم الذاتي لدى مرضى السكري ، النمط الثاني ، مذكرة تخرج لنيل شهادة دكتوراه منشورة جامعة باتنة
31. عيشوي خيرة ، بن لزرق خديجة (2015 - 2016) ، القلق والاكتئاب لدى مرضى القصور الكلوي الخاضعين لعملية التصفية الدم (الدياليز) ، مذكرة تخرج لشهادة الماستر ، منشور جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم .
32. علاقة الضغط النفسي بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الصاب بالداء السكري و الخاضع للأنسولين -دراسة وصفية إرتباطية بتيزي وزو ص 17، 18.
33. على ماضي ، النفس البشرية تكوينها، إضطراباتها و علاجها بدون طبعة ، دار النهضة للطباعة ، بيروت للعربية ، ص 36، 2008 سنة.
34. عليوة سمية ، و جباتي نور الدين (2014) ، مصدر الضبط الصحي و علاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري ، مجلة الواحات للبحوث و الدراسات ، 7 .
35. فوغالي نسيمة ، أقران وفاء (2015 -2016) ، الصدمة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن و الخاضعين لعملية التصفية الدم، دراسة عيادية لخمس حالات باستعمال مقياس تروماك للصدمة النفسية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، جامعة أكلي محمد أولحاج - البويرة .
36. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) ، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، دار صفاء للطباعة و النشر و التوزيع
37. ماجدة بهاء الدين، الضغوط النفسية و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء ص 72، 2008، الطبعة الأولى.
38. مبيض ، مأمون (2014) ، السلوك و الصحة ، مجلة الرائد ، 5 .

39. المحاسنة رقية ، و الختاتنة ، سامي (2020) ، فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية السلوك الصحي لدى المراهقين المصابين بمرض السكري في محافظة الكرك ، مجلة كلية التربية ، ج 1 ، العدد 186 .
40. محمد علي هاشم، (1989)، أمراض الكلية، كتاب أمراض الكلية الموحد، ج 5، دمشق.
41. مصطفى، محمد بسنت (2014) ، أبعاد السلوك الصحي المنبئة ببعض مؤشرات الصحة النفسية و البدنية لدى المسنين ، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة ، القاهرة .
42. مفتاح محمد عبد العزيز ، علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة بدون بعة ، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع، ص 63، 2021 سنة.
43. منظمة الصحة العالمية (2002) ، التقرير العالمي حول العنف و الصحة ، غزة ، المكتبة المركزية للنشر
44. هارون توفيق الرشدي، الضغوط النفسية، طبيعتها و نظرياتها ، برنامج مع لمساعدة الذات و علاجها ، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، سنة 2009، ص 34، 35.

## المراجع باللغة الإنجليزية:

45. Aaline et all (1994), maladies de l'adulte, berti, Paris, 2ém édition .
46. Bernard, Antoine, et Henry Doriot, (1969) , la reine et ses maladies .
47. Boubchir , M , (2044) , Monographies sur l'insuffisance rénal chronique , Alger , o, p, u .
48. Chiong , L , (2005) , Sleep : acomprehensivehandbouk , willey online library .
49. Kelly,M , 1996, clinicilsrapshotchronicrenalfailure, Journal sociologue , London vol.
50. Nestler, E , J , Hyman , S , E , et malenka , R , c , (2001) , Molecularneurophamacology , Journal nature reviens neuro science , (2) , 119 –128 .

## المواقع الإلكترونية :

24- Pedia ; org/WIKI 15 :12/17//05/2015 WIKI

[https ://m.akhbarelyom.com](https://m.akhbarelyom.com)

ملاحق

الملحق رقم 01 يوضح مقياس السلوك الصحي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مولود معمري تيزي وزو

تخصص علم النفس الصحة

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .

يجري هذا المقياس بغرض عمل بحث علمي لقياس مستوى السلوك الصحي حاول ان تكون صادقا و صريحا في اجابيتك , و فيما يلي مجموعة من العبارات لا توجد عبارات صحيحة و اخرى خاطئة لكن المطلوب منك ان تحدد اجابتك دون ان تترك عبارة واحدة قدر الامكان .ضع علامة + في الخانة المناسبة لوضعيتك .

و شكرا جزيلا على حسن الاهتمام.

<input type="checkbox"/>	الجنس:	ذكر	<input type="checkbox"/>	انثى	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	الحالة الاجتماعية:	اعزب	<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	السن:	مطلق	<input type="checkbox"/>	ارمل	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	المستوى التعليمي:	ابتدائي	<input type="checkbox"/>	متوسط	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		ثانوي	<input type="checkbox"/>	جامعي	<input type="checkbox"/>

الرقم	العبارة	لا	احيانا	غائبا	دائما
01	هل تشعر انك مليء بالراحة ؟				
02	هل وزنك مناسب لسنك ؟				
03	هل تقوم بأعمالك اليومية دون احساس سريع بالتعب ؟				
04	هل تفعل ما بوسعك للحفاظ على صحتك ؟				
05	هل تتحسن بسرعة بعد مرضك ؟				
06	هل تتمتع بصحة جيدة عموما ؟				
07	هل تحافظ على عادات صحية فيما يخص الاكل و النوم ؟				
08	هل تؤجل اعمالك عندما تحس بالتعب ؟				
09	هل تشعر بالارتياح خلال قيامك بأعمالك اليومية ؟				
10	هل تتبع حمية غذائية ريجيم ؟				
11	هل تحرص على تناول اغذية صحية ما ؟				
12	هل تفضل تناول الادوية المصنوعة من الاعشاب ؟				
13	هل تحترم مواعيد اخذ الدواء ؟				
14	هل تحتفظ بالأدوية الضرورية في المنزل ؟				
15	هل تقوم بصيانة دورية للأجهزة التي تعمل بالغاز و الكهرباء في البيت ؟				
16	هل تقوم بالفحوصات و التحاليل الروتينية للاطمئنان على صحتك ؟				
17	هل تحاول المحافظة على تناول الوجبات في وقتها ؟				
18	هل تهتم بنظافة جسمك كما يجب ؟				
19	هل تهتم بنظافة المحيط الذي تعيش فيه ؟				

			هل تمارس بعض التمارين الرياضية ؟	20
			هل تنام لوقت كاف ؟	21
			هل تقوم بزيارة الطبيب ادا ما احسست بالأم او توعك ؟	22
			هل تحترم مدة العلاج المحددة من قبل الطبيب ؟	23
			هل تقدر احتياجك للماء ؟	24
			هل تقوم بالاسترخاء عند احساسك بتعب ؟	25
			هل وضعك الاسري مستقر ؟	6
			هل تتناول وجبات متنوعة (لحوم ' خضر' فواكه' حليب' عجائن...)	27
			هل تاكل قدر حاجتك من الطعام ؟	28
			هل تتبع نصائح الطبيب عندما تصاب بمرض معين ؟	29
			هل تتوجه الى المركز الوقائي في حال سماحك بمرض معدي في الحي ؟	30
			هل تحرص على شراء ملابس مريحة و مناسبة لمقاسك ؟	31
			هل تتناول الحلويات بكثرة ؟	32
			هل تتناول اللحوم بكثرة ؟	33
			هل تتعرض بسرعة للأمراض المعدية كالإنفلونزا ؟	34
			هل تتعرض للأمراض بشكل متكرر ؟	35
			هل تحتاج اضافة الملح في وجباتك الغذائية ؟	36
			هل تتناول القهوة او الشاي ؟	37
			هل تتناول الادوية دون استشارة الطبيب ؟	38
			هل يزعجك غسل اسنانك ثلاث مرات في اليوم ؟	39

			هل تتناول المشروبات الغازية بكثرة ؟	40
--	--	--	-------------------------------------	----

				هل تعود على إهمال صحتك بعد شفائك من المرض ؟	41
				هل يعاني بعض أفراد عائلتك من الأمراض المزمنة ؟	42
				هل تشاهد التلفزيون أو الكمبيوتر لوقت طويل ؟	43
				هل تكثر من المؤكولات سريعة التحضير ؟	44
				هل تدخن ؟	45
				هل تعتمد على العجائن في وجباتك الغذائية ؟	46
				هل تفضل الصوت المرتفع عموماً ؟	47
				هل تتناول الأدوية المهدئة ؟	48
				هل تأكل طعامك بسرعة ؟	49
				هل تعاني من المرض ؟	50

## P\_S\_Q مقياس ادراك الضغط النفسي

الاسم:

السن:

الجنس:

الحالة الاجتماعية:

### التعليمات:

في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الدائرة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً و ذلك خلال سنة او سنتين الماضيتين , اجب بسرعة دون ان تزعج نفسك بالمراجعة و احرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارات	تقريباً ابداً	احياناً	كثيراً	عادة
1 تشعر بالراحة				
2 تشعر بمتطلبات كثيرة لديك				
3 انك سريع الغضب				
4 لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
5 تشعر بالوحدة او العزلة				
6 تجد نفسك في مواقف صراعية				
7 تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلاً				
8 تشعر بالتعب				
9 تخاف من عدم استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك				
10 تشعر بالهدوء				
11 لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12 تشعر بالإحباط				

				13 انت مليء بالحيوية
				14 تشعر بالتوتر
				15 تبدو مشاكلك انها تتراكم
				16 تشعر انك في عجلة من امرك
				17 تشعر بالأمن و الحماية
				18 لديك عدة مخاوف
				19 انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20 تشعر بفقدان العزيمة
				21 تتمتع نفسك
				22 انت خائف من المستقبل
				23 تشعر بانك قمت بأشياء ملزم بها و ليس لانك تريدها
				24 تشعر بانك موضع انتقاد و حكم
				25 انت شخص خال من الهموم
				26 تشعر بانهاك و تعب فكري
				27 لديك صعوبة في الاسترخاء
				28 تشعر بعبء المسؤولية
				29 لديك الوقت الكافي لنفسك
				30 تشعر انك تحت ضغط مميت

# فهرس المحتويات



الصفحة	العنوان	الرقم	فهرس المحتويات
	ملخص الدراسة	1	
	كلمة الشكر	2	
	الاهداء	3	
	قائمة الأشكال و الصور	4	
	قائمة الجداول	5	
	فهرس المحتويات	6	
ب	مقدمة	7	
	<b>الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية</b>		
6	1- الإشكالية	1	
9	2- صياغة الفرضيات	2	
9	3- أسباب اختيار الموضوع	3	
9	4- أهداف الدراسة	4	
10	5- أهمية الدراسة	5	
10	6- المفاهيم الإجرائية	6	
	<b>الفصل الثاني : الضغط النفسي</b>		
12	تمهيد		
13	1- مفهوم الضغط النفسي	1	
16	2- نظريات المفسرة للضغط النفسي	2	
17	3- أنواع الضغط النفسي	3	
18	4- مراحل الضغط النفسي	4	
18	5- أعراض الضغط النفسي	5	
19	6- أسباب الضغط النفسي	6	
20	7- التأثيرات الناجمة عن الضغط النفسي	7	
22	8- الوقاية و العلاج	8	
	خلاصة		
	<b>الفصل الثالث: السلوك الصحي</b>		
	تمهيد	1	
27	1-تعريف السلوك الصحي	2	
28	2-أبعاد السلوك الصحي	3	
31	3-العوامل المؤثرة على السلوك الصحي	4	

32	4-عوامل اكتساب السلوك الصحي	5
33	5-نماذج تفسير السلوك الصحي	6
34	6-نظريات السلوك الصحي	7
35	7-علاقة السلوك بالصحة	8
36	8-الدين و السلوك الصحي	9
	خلاصة	10
	<b>الفصل الرابع: القصور الكلوي</b>	
	تمهيد	1
	1-الكلية	2
41	أولا : بنية الكلية	3
41	ثانيا: وظيفة الكلية	4
41	2- القصور الكلوي	5
41	1-تعريف القصور الكلوي	6
42	2-أسباب القصور الكلوي	7
43	3-أعراض القصور الكلوي	8
44	4-أنواع القصور الكلوي	9
47	5-تشخيص القصور الكلوي	10
48	6-تقنية الهيموديايز	11
49	7-مكونات جهاز التصفية الدم	12
50	8-الانعكاسات الناجمة عن إستعمال جهاز التصفية	13
51	9-علاج القصور الكلوي	14
52	10 – السلوكيات غير الصحية التي يتبعها مرضى الكلى	15
	خلاصة	16
	<b>الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للجانب التطبيقي</b>	
	تمهيد	1
57	1-الدراسة الاستطلاعية	2
57	1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية	4
58	1-2- خصائص الدراسة الاستطلاعية	5
59	1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية	6
62	2-الدراسة الأساسية	7
62	2-1- منهج الدراسة الأساسية	8
63	2-2- مكان و زمان إجراء الدراسة الأساسية	9
63	2-3- مجموعة الدراسة	10
63	معايير انتقاء مجموعة الدراسة	11

63	خصائص مجموعة الدراسة	
64	3-3- أدوات الدراسة	
	<b>الفصل السادسة : عرض و مناقشة النتائج</b>	
74	1-تقديم الحالات	1
74	1-1 -الحالة الأولى	2
80	1-2- الحالة الثانية	3
87	1-3-الحالة الثالثة	4
92	1-4- الحالة الرابعة	5
98	1-5- الحال. الخامسة	6
106	1-6- الحالة السادسة	7
113	2- مناقشة النتائج	8
116	3- استنتاج عام	9
118	4- الخلاصة	10
	5- الاقتراحات	11
	- قائمة المراجع	12
	- الملاحق	13

## Table des matières

الإهداء.....	4
مقدمة..... ب	
الجانب النظري.....	4
الفصل الأول.....	5
الإطار العام الإشكالية.....	5
الإشكالية 1.....	6
الفصل الثاني.....	11
الضغط النفسي.....	11
تمهيد.....	12
-1 مفهوم الضغط النفس.....	13
-3 أنواع الضغط النفسي.....	16
خلاصة الفصل.....	24
الفصل الثالث.....	25
السلوك الصحي.....	25
تمهيد.....	26
الفصل الرابع.....	39
القصور الكلوي.....	39
تمهيد.....	40
1- الكلية.....	41

2-	القصور الكلوي .....	41
3-	أعراض القصور الكلوي .....	43
5-	علاج القصور الكلوي .....	51
	خلاصة الفصل .....	54
	الفصل الخامس .....	55
	الإجراءات المنهجية .....	55
	تمهيد .....	56
-1	الدراسة الاستطلاعية .....	57
-2	دليل المقابلة .....	65
3-	مقياس السلوك الصحي .....	66
4-	مقياس الضغط النفسي .....	67
	خلاصة الفصل .....	71
	الفصل السادس .....	72
	عرض و مناقشة الحالات .....	72
	تمهيد .....	73
-2	عرض مضمون المقابلة العيادية .....	80
	استنتاج عام .....	116
	خلاصة .....	118
	الاقتراحات .....	119
	قائمة المصادر و المراجع :	121

