

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



Faculté des Sciences Sociales et Humaines

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

فرع علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

## مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الراشد المصاب بداء السكري من النوع الأول

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

- د/ سيدر كميلا

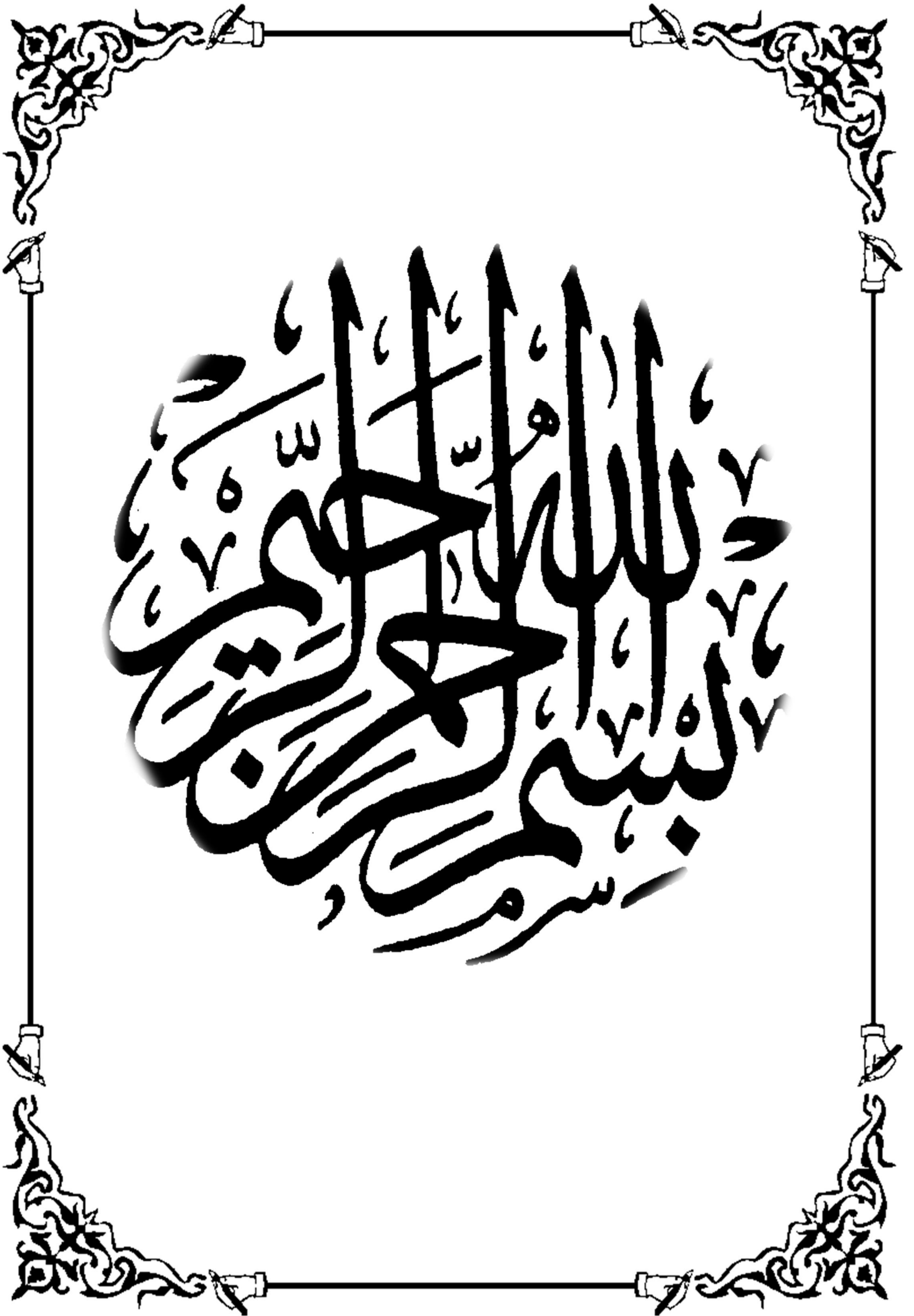
إعداد الطالبتين:

- ديبوش حنان

- زيتوني إبتسام

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# كلمة شكر:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، نحمده ونشكره ونسأله المزيد من فضله.

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل ان يخط الحروف ليجمعها في كلمات.....

تتبعثر الأحرف محاولين تجميعها في سطور كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلا من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا الى جانبنا ، فوجب علينا شكرهم ونحن نخط خطواتنا الاولى في غمار الحياة ونخص بجزيل الشكر والعرفان الى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا والى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير درينا .

الى الاساتذة الكرام عامة والى الدكتورة" سيدر كميله" خاصة والتي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوننا لنا في اتمام هذا العمل .

كما لايفوتني ان اتقدم بالشكر للأخصائية النفسانية "صارة سعادة" في مستشفى اعمر او عمران بالأخضرية.

# اهداء

الى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

الى من كلت انامله ليقدم لنا لحظة سعادة

الى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي كريق العلم

الى القلب الكبير (والدي العزيز).

الى من وهبتي كل الحب والحنان

الى رمز الحب ويلسم الشفاء

الى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

الى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة

الى رياحين حياتي ( اخوتي)

الى رفيق دربي ( زوجي العزيز)

الى من قضيت معهم احدى اوقات الدراسة (اصدقائي)

الى كل من حملتهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي.

## فهرس المحتويات :

كلمة شكر

اهداء

فهرس الجداول

ملخص الدراسة

مقدمة.....(أ)،(ب)

### الفصل التمهيدي :الاطار العام لإشكالية البحث.

1. اشكالية البحث .....5.
2. الفرضية.....6.
3. تحديد المفاهيم.....8.
4. اسباب اختيار الموضوع .....8.
5. اهمية البحث .....8.
6. اهداف البحث .....9.

### الجانب النظري:

### الفصل الاول: الضغط النفسي

#### تمهيد

1. لمحة عن الضغط النفسي.....11.
2. تعريف الضغط النفسي.....12.
3. ..انواع الضغط النفسي.....14

4. اعراض الضغط النفسي.....15.
5. اسباب الضغط النفس.....17.
6. مراحل الضغط النفسي.....19.
7. الاستجابة للضغط النفسي.....21.
8. النظريات المفسرة للضغط النفسي.....23.
9. ادراك الضغط النفسي.....28.

## خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: داء السكري

#### تمهيد

1. لمحة عن داء السكري .....31.
2. تعريف داء السكري.....32.
3. التفسير العلمي لداء السكري .....33.
4. انواع الداء السكري .....33.
5. مراحل الاصابة بداء السكري.....35.
6. اسباب الاصابة بداء السكري.....35.
7. اعراض داء السكري.....37.
8. الضغط النفسي لدى مرضى السكري.....38.

## خلاصة الفصل

## الجانب التطبيقي:

### الفصل الثالث: منهجية البحث

#### تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية .....41.
2. الدراسة الاساسية .....44.
- 1.2 المنهج المتبع .....44.
- 2.2 مجموعة البحث .....44.
- 3.2 معايير إنتقاء مجموعة البحث .....45.
- 4.2 خصائص مجموعة البحث .....45.
- 5.2 أدوات البحث .....46.
- 6.2 زمان ومكان إجراء البحث .....48.

#### خلاصة الفصل .

### الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### تمهيد

- 1- تقديم نتائج الحالات .....51.
1. الحالة الأولى .....51.
- 1.1 تحليل محتوى المقابلة .....51.
- 2.1 عرض نتائج المقياس للحالة الاولى .....53.
- 3.1 تحليل ومناقشة نتائج المقياس .....53.
2. الحالة الثانية .....55.
- 1.2 تحليل محتوى المقابلة .....55.

|     |                                       |           |
|-----|---------------------------------------|-----------|
| 2.2 | عرض نتائج المقياس للحالة الثانية..... | 57        |
| 3.2 | تحليل ومناقشة نتائج المقياس.....      | 57        |
| 3   | الحالة الثالثة.....                   | 59        |
| 1.3 | تحليل محتوى المقابلة.....             | 59        |
| 2.3 | عرض نتائج المقياس للحالة الثالثة..... | 61        |
| 3.3 | تحليل ومناقشة نتائج المقياس.....      | 61        |
| 4   | الحالة الرابعة.....                   | 63        |
| 1.4 | تحليل محتوى المقابلة.....             | 63        |
| 2.4 | عرض نتائج المقياس للحالة الرابعة..... | 65        |
| 3.4 | تحليل ومناقشة نتائج المقياس.....      | 65        |
| 5   | الحالة الخامسة.....                   | 67        |
| 1.5 | تحليل محتوى المقابلة.....             | 67        |
| 2.5 | عرض نتائج المقياس للحالة الخامسة..... | 69        |
| 3.5 | تحليل ومناقشة نتائج المقياس.....      | 69        |
| 6   | الاستنتاج العام للحالات.....          | 71        |
|     | <b>خاتمة.....</b>                     | <b>73</b> |
|     | <b>قائمة المراجع.....</b>             | <b>74</b> |

قائمة الملاحق.



# المقدمة

تعد الضغوط احد المظاهر التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ماهي الا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على كافة مناحي الحياة، فالإنسان يتعرض لضغوط نفسية مختلفة منذ ولادته و تستمر معه طيلة حياته، فهو يواجه العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غيرمرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتي قد ترتبط بالأسرة او العمل، او التفكير في القرارات المستقبلية، او فقدان شخص عزيز او غير ذلك. فالشعور بالضغط والاجهاد هو حالة طبيعية ترافق مواقف الحياة اليومية وتحدث تأثيرا في الصحة النفسية والبدنية على حد سواء، حيث ان للضغوط بمختلف مستوياتها اثار خطيرة على النفس والجسد، فعندما يتعرض الشخص الى امر مفاجئ يشكل ضغطا نفسيا كبيرا او خطرا حقيقيا فان الجسم يحدث تلقائيا استجابة فيزيولوجية معينة يمكن ان تحدث اضطراب في وظيفة اي عضو في جسمنا، فالضغط النفسي يتوافق مع عدة امراض عضوية، فمن بين الامراض الاكثر شيوعا هو مرض السكري، والذي بالرغم من التطور الهائل في الطب لا يزال المريض لا يمكن ان يشفى منه نهائيا مما يجعل المصاب يعيش حياة مضطربة، وهو مرض مرتبط بالغدد وتنظيم الجلوكوز في الدم وينقسم مرضى السكري الى نوعين: والنوع الاول هو الذي يعتمد فيه المريض على الانسولين وسببه خلل في افراز او عمل الانسولين في الجسم الذي يساعد على استهلاك سكر الجلوكوز من الدم.

ولهذا فان البحث الحالي يهدف الى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الراشدين المصابين بداء السكري من النوع الاول واستهلينا بحثنا هذا بمقدمة ثم:

\*الفصل التمهيدي: الذي يحتوي على الاطار العام للإشكالية وتحديد تساؤلاتها مع صياغة الفرضية وتحديد متغيرات الدراسة الى جانب اسباب واهمية واهداف البحث.

\*الجانب النظري: والذي يحتوي على فصلين:

-الفصل الاول: والذي خصصناه للضغط النفسي يتضمن: تمهيد، لمحة تاريخية عن الضغط النفسي ، تعريفاته، أنواعه،اعراضهأسبابه مستوياته، النظريات المفسرة له وكذا ادراكه وخلاصة الفصل في الاخير.

-الفصل الثاني: استهليناه بتمهيد، لمحة تاريخية لداء السكري، تعريفاته، انواعه، التفسير العلمي له اعراضه، مراحل الاصابة به ،الضغط النفسي لدى المصابين به و خلاصة الفصل .

\*الجانب التطبيقي: وبدوره ينقسم الى فصلين:

-الفصل الثالث: مخصص لمنهجية البحث: وفيها تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية بما فيها المنهج المتبع، مجموعة البحث، ادوات البحث خصائص مجموعة البحث، مكان وزمان اجراء البحث و خلاصة الفصل في الاخير .

-الفصل الرابع: والذي تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحالات،

وفي الاخير ختمنا بحثنا بخاتمة عامة للبحث .

ثم قائمة المراجع فالملاحق .

## الفصل التمهيدي: الاطار العام للإشكالية

1. الإشكالية
2. الفرضية
3. تحديد المفاهيم
4. اسباب اختيار الموضوع
5. اهمية البحث
6. اهداف البحث

## 1. الإشكالية :

ترتبط الضغوط بالأحداث اليومية التي يعيشها الفرد ويمكن القول ان حياتنا كلها سلسلة من عمليات التوافق مع الضغوط ، فبعضها يكون بسيط الى درجة اننا نكاد لا نشعر به ونحن نتوافق مع سياق الحياة اليومية، وبعضها الاخر يكون شديدا الى المدى الذي تعجز فيه قوى الفرد العادية عن مواجهته والتوافق معه، وبعضها قد تثير فينا الخوف والقلق والشعور بالتهديد، إلا ان الضغوط بصفة عامة تمثل خطر على صحة الفرد وتوازنه (شليبي،2011). خاصة الضغوط النفسية فلقد اهتم علماء النفس بأحداث الحياة (lif events) كمدخل لدراسة الضغوط النفسية التي تتعكس على الحالة الجسمية والنفسية ، حيث تؤدي الى تغيرات يواجهها الفرد ، فقد اكد كل من (Brown و harris 1985) على أن أحداث الحياة الضاغطة الاكثر شيوعا هي الازمات النفسية والنكبات المأساوية التي يمر بها الفرد مثل فقدان أو موت شخص عزيز والمشكلات الزوجية أو المالية او الشخصية (عبد السلام، علي، 1998، ص.203).

ويرى ابراهيم عبد الستار (1998) أن الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الأفراد تتمثل في الضغوط النفسية وهي الاساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط وتعد العامل المشترك في جميع انواع الضغوط الاخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، الضغوط الاقتصادية، الاسرية، العاطفية والدراسية(شليبي،2011) وبهذا فان "سيلي" اشار الى ان الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة (عبيد، 2008)، فالضغط النفسي ينشا نتيجة التفاعل بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية او الداخلية ، البيئية منها والشخصية ،والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية(الغدير، 2009) وللضغط النفسي اهمية بالغة لدى الاطباء وعلماء النفس نظرا لزيادة انتشار الحالات الفردية التي تصاب بالاعراض النفسية الغير تكيفية للضغط النفسي والتي قد تصل الى حد الاصابة بالأمراض السيكوسوماتية (المرزوقي، 2008 )، ومما لا شك فيه ان الحالة النفسية الغير تكيفية للضغط النفسي لها تأثير بالغ على الجسم، ولعل من بين اهم هذه الامراض نجد مرض السكري الذي يعد من بين اضطرابات التمثيل الغددي، فهو من بين اكثر الامراض انتشارا في العالم المتقدم منه والمتخلف، وهو مرض عضوي مزمن منتشر بين مختلف الفئات العمرية في مجتمعنا، فهو يتميز كذلك بارتفاع مستوى السكر في الدم كعرض اكلينيكي وهو من بين احد الاضطرابات او الاعراض الجسمية التي تحدثها عوامل انفعالية تتضمن احد اجهزة العضوية التي يتحكم فيها الجهاز العصبي المستقل، ولان الانسان يواجه الكثير من المشكلات والتي

تكون في العادة مصحوبة بانفعالات معينة، وتكون هذه التغيرات أكثر اصرارا وحدة بطول بقائها ، يمكن ان يكون الفرد غير واعي شعوريا بهذه الحالة الانفعالية، فهي لديها منشأ نفسي يؤثر في حالة المريض (عيد ، 2014، ص.208) ومن بين اهم انواع داء السكري نجد السكري من النوع الاول وهو الذي يقوم فيه المصاب باستعمال الانسولين "فهو قد يتأثر نتيجة المرض خاصة عندما يكون مرهقا فان جسمه يقوم بإنتاج مجموعة من الهرمونات التي تعمل على اطلاق الدهون والجلوكوز الى مجرى الدم، لتساعد الافراد على مواجهة الضغوط مما يؤدي الى ارتفاع جلوكوز الدم لدى المصاب الى مستويات مخيفة، الامر الذي يزيد من حالة التوتر والقلق والضغط النفسي عليه، خاصة عند مواجهة المواقف التي يكون فيها الفرد بين اقدام وإحجام (المرزوقي، 2008، ص.180). ولأهمية هذا الموضوع قام العديد من الباحثين في هذا المجال بالعديد من الدراسات والبحوث من بينها دراسة 1984 strauss and al التي توصلت الى ان التغيرات التدريجية التي تميز المراحل الاولى من المرض يمكن التنبؤ بها، لكن الشيء الذي لا يمكن التأكد منه هو المدة التي تستغرقها تلك التغيرات ودرجة الخطر الذي تشكله على مسار المرض، وعليه يمكننا القول بان مرض السكري يعتبر من الامراض المزمنة التي تكون مصدر للضغط بالنسبة للمصاب، وهذا ما اشارت اليه الكثير من الدراسات مثل دراسة lustman 1988، ودراسة leedom 1991، ودراسة stoka 1986، ودراسة wushin 1987، التي توصلت كلها الى ان التشخيص يقود المريض للتغيير في مسار النظام العلاجي ويدخل هذا التغيير الذي يطرا على مسار العلاج عند ظهور المضاعفات المتعلقة بمرض السكري في نطاق الغموض وعدم الاستقرار، وهذا ما يؤدي لزيادة حجم القلق والضغط النفسي لدى المريض، كما ان ادراك المريض وتفسيره الذاتي للضغوط المصاحبة لداء السكري، وكيفية تعامله معها يعتمد على مخزونه الشخصي ومهارات مواجهة الضغوط التي يمتلكها، وتوجد اختلافات بين مرضى داء السكري في طريقة التعامل مع المرض، حيث ان بعضهم بعيد الى حد ما عن المرض على عكس البعض الاخر، وهو الشيء الذي يعكس وجود تباين في مدى التوافق السيكولوجي مع المرض بين المصابين به (بن سكيريفة ، بن زاهي ، 2015 ص.ص 234- 235) وفي دراسة اخرى لميفينغ ومستشاري واخرون 2003 بالولايات المتحدة الامريكية تم اختيار عينة عشوائية تكونت من 10 الاف فرد مشارك من دليل الهاتف وقد تم تحديد الافراد المصابين بالسكري من خلال سؤالهم عن اصابتهم بالسكري، اما الضغوط النفسية الشديدة من خلال مقياس K6 وهو مقياس نفسي يتم بواسطته سؤال الفرد عن شعوره خلال 30 يوم، اكان حزينا او عصبيا او فاقد الامل او عديم القيمة، فأشارت النتائج الى ان الافراد المصابين بالسكري لديهم ضغوط نفسية أكثر من الافراد العاديين، وكذلك دراسة هيسلوب واخرون

بعنوان انتشار الضغط النفسي والعوامل المرتبطة به لدى المراهقين المصابين بالنمط الاول من داء السكري بعد اختبار العينة التي تكونت من 92 من المشاركين في هذه الدراسة (46 ذكور 64 اناث)، بلغ متوسط العمر 21 سنة وستة اشهر، ومدة الاصابة 9 سنوات وثلاثة اشهر، وكانت النتائج ان نسبة 40 % من المشاركين اختبروا مشاعر جوهرية من الضيق، فالعوامل المساعدة للضيق النفسي تضمنت استمرار استخدام حقن الانسولين تحت الجلد، وزيادة تكرار سلسلة ارتفاع سكر الدم، واستنتاج الباحثون ان واحد من ثلاثة من اليافعين المصابين بالنمط الاول من السكري اختبروا مشاعر الضيق النفسي والذي ارتبط مع ضبط ضعيف لسكر الدم(غريب، 2014، ص.ص.312-313)، ومنه فرغم تعدد مصادر الضغوط النفسية وتنوعها تبقى اصابة احد افراد الاسرة بمرض السكري من العوامل التي تسبب الضغط النفسي و تزيد من حدته وذلك لإدراكهم بالمعاناة التي يعاني منها الافراد وخاصة مرضى السكري.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع سنحاول من خلال دراستنا هذه طرح التساؤل التالي: ما مستوى ادراك الضغط النفسي لدى الراشد المصاب بداء السكري من النوع الاول؟.

2. **الفرضية:** مستوى ادراك الضغط النفسي لدى الراشد المصاب بداء السكري من النوع الاول

مرتفع.

### 3. التحديد الاجرائي للمفاهيم :

#### 1.3 تعريف ادراك الضغط النفسي:

- **اجرائيا:** هو حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك حقيقي أو متخيل للصحة النفسية والجسمية والانفعالية والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفيزيولوجية وتمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند استجابته لفقرات مقياس ادراك الضغط النفسي للفنستين لدى مرضى السكري الذي استخدمناه لأغراض هذا البحث .

#### 2.2 تعريف الراشد المصاب بداء السكري النوع الاول:

- **اجرائيا:** يقصد به مجموعة الراشدين الذين تم تشخيصهم وتصنيفهم على انهم مصابون بداء السكري من النوع الاول من قبل الاطباء في مستشفى اممر او عمران بالأخضرية والذين ثبتت اصابتهم بهذا المرض اكلينيكيًا والذين يمثلون مجموعة بحثنا هذا .

#### 4. اسباب اختيار موضوع البحث:

كل موضوع بحث يختاره الباحث لدراسته الا وله اسباب، من ضمن اهم الاسباب التي دفعتنا لدراسة هذا الموضوع.

✓ الاهمية التي يعكسها انتشار مرض السكري بشكل ملفت للانتباه حتى صار من اولى اهتمامات الباحثين والاطباء والمختصين في المجال.

✓ تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها مريض السكري.

#### 5. اهمية البحث:

تتمثل اهمية البحث في التعرف على مستوى ادراك الضغط النفسي الذي يتعرض له المصابون بداء السكري، وذلك لاتخاذ الاجراءات اللازمة لتخفيف الضغوط وايجاد حلول لها، هذا اضافة الى الاهمية العلمية لموضوع الدراسة وكونها تسلط الضوء على احد خصائص هذه الحياة المعاشة الا وهي الضغوط النفسية، التي تعتبر جزء لا يتجزأ من حياة الفرد الامر الذي دفع بنا الى القاء نظرة على احد امراض العصر الحالي والمنتشر لدى العديد من الاشخاص الا وهو داء السكري، مع التعرف على مستوى ادراك الضغط النفسي لدى هذه الفئة المصابة.



6. أهداف البحث:

تحديد مستوى ادراك الضغط النفسي لدى الراشد المصاب بداء السكري من النوع الاول.

الجانب النظري

# الفصل الأول: الضغط النفسي.

تمهيد

1. لمحة تاريخية للضغط النفسي
2. تعريف الضغط النفسي
3. انواع الضغط النفسي
4. اعراض الضغط النفسي
5. اسباب الضغط النفسي
6. مراحل الضغط النفسي
7. الاستجابة للضغط النفسي
8. النظريات المفسرة للضغط النفسي
9. ادراك الضغط النفسي

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغط النفسي، وكثرة المقالات المنشورة والبرامج التلفزيونية او المؤتمرات التي اهتمت بمناقشة هذا الموضوع، حيث يزعم البعض ان عصرنا هذا هو عصر الضغوط، ولذلك قمنا بتخصيص هذا الفصل لمتغير الضغط النفسي أين سنتطرق الى مجموعة من العناصر التي تعمل على تقديم شيء من التفصيل لهذا المفهوم بدءا بتاريخ المصطلح ثم التعريفات مع ذكر بعض النظريات المفسرة له وكذا أنواعه.

## 1. لمحة عن الضغط النفسي :

تعود جذور مصطلح الضغط الى بداية القرن العشرين، واطلق عليه مسميات عدة، اذ تشير قواميس اللغة الى ان هذا المصطلح مرافق للشدة STRAIN وتعني الاجهاد او التوتر، وتعني باللاتينية التعرض للضغوط Hardship، اي الضيق وAdresity اي الشدة (الغريز، 2009، ص. 21).

لقد تم استعارة هذا المصطلح من طرف علم النفس عندما انفصل عن الفلسفة واثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به، وايضا جراء استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد الطبيب الكندي هانز سيلبي واعطاه ارضية علمية سنة 1956 عندما درس اثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناجمة عن الضغط والاحباط والاجهاد (الغريز، 2009).

يعتبر هانز سيلبي (Hans selye) من اشهر الباحثين التي ارتبطت اسماءهم بموضوع الضغط ويعرف باب الضغط، ويرجع الفضل الى كتاباته ومحاضراته في تعريف الجمهور والباحثين، وخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الانسان وافضل مساهمة له حول الضغط هو كتابه الذي اصدره عام 1956، وقد عرف الضغط في البداية بانه الاثار الناجمة عن العوامل الضاغطة. (stora,J. 1993,p.03).

ويعتبر مفهوم الضغط في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، واستخدمت كلمة stress في مجال الهندسة والعلوم الطبيعية لأنها تشير الى تلك القوى التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية (خليفة، 2008).

يعتبر الفيزيولوجي الامريكي " والتركانون (Walter cannon) من الاوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ Emergency responce، او رد الفعل العسكري Militaire responce بسبب ارتباطها بانفعال القتال او المواجهة وقد كشفت ابحاث كانون عن وجود ميكانيزم او الية في جسم الانسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي، اي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه (عسكر، 2000، ص. 34).

**2. تعريف ادراك الضغط النفسي:**

يعرف اجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد انها تفوق او تقل عن قدراته وامكانياته وتهدد رفاهيته النفسية.(عبيد، 2006، ص.20).

**1.1 اللغة:**

يشير الوجدان الى ان الاصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو ضغطه ضغطاً عصره، وزحمه، والكلام بالغ في ايجازه، وعليه شدد وضغط (عبد العظيم، 2006، ص.16).

**2.2 اصطلاحاً :****• تعريف هانز سيللي (Hans selye) 1956 :**

الضغوط النفسية هي استجابة الجسم الغير نوعية ازاء الاعباء البدنية او النفسية التي يتعرض لها (Madlime.E. 1997,p72).

**• تعريف لويس كروك (Louis crocq) 1997:**

هو رد فعل منعكس عصبي بيولوجي نفسي منذر بالخطر دفاع الفرد ضد اي اعتداء او تهديد او اي وضعية مفاجئة فهو مفهوم بيولوجي مناسب لوصف ما يحدث داخل العضوية عند مواجهتها لاعتداء او تهديد (crocq.L, 1997,p95).

**• تعريف محمود ابو دارين 2005:** هو خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي الى كسر

التوازنات البيولوجية والنفسية (boudarine.M,2005,p35).

**• تعريف هنكل (Hinkel) 1997:**

لقد ذكر في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة stress يعني بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (عوض الله، 2004، ص.12).

من خلال الاطلاع على التعريفات السابقة الخاصة بالضغط النفسي يمكن استخلاص انه استجابة الفرد النفسية والجسمانية لأي عوامل داخلية او خارجية، قد تشكل تهديدا له لدرجة انها تولد لديه احساس بالقلق، الضيق، والتوتر، وعندما تزداد حدة هذه الضغوطات عليه فان ذلك يفقده قدراته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما كان عليه.

**3. أنواع الضغط النفسي :**

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى كالضغط الاجتماعي، ضغوط العمل الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاسرية، الدراسية، وكذا العاطفية(علي، كامل محمد، 2004، ص.10).

**1.3 الضغط النفسي الحالي:**

وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة او مسابقة ، وإذا تم التحكم به يصبح فعالا .

**2.3 الضغط النفسي المتوقع :**

وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضارا عندما يعطيه الفرد اهمية كبيرة .

**3.3 الضغط النفسي الحاد:**

وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد وهو ما يسمى بالصدمة ، حيث يجد الفرد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه .

**4.3 الضغط النفسي المزمن :**

هو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة .

كما يوجد هناك نوع آخر من الضغط النفسي يطلق عليه اضطراب ما بعد الصدمة وبعد هادا النوع من اخطر أنواع الضغط النفسي حيث يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية و عنيفة ، كما أن اضطراب ما بعد الصدمة (p.t.S.d) يتسبب في جعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة، مما يؤدي إلى أن يظل الشخص منفعلًا في لحظات حياته العادية ، ويظل هذا التأهب للدائرة العصبية في المخ يسيطر على الذاكرة (خليفة ، 2008، ص.137).



**5.3 الضغوط الايجابية :**

الضغط النفسي الايجابي يحفز الانسان على مواجهة كل الصعوبات المحيطة به و و تدفعه الى العمل تساعده في التأقلم مع الغير و يمد الفرد بالقوة والثقة من اجل تحقيق أهدافه .

**6.3 الضغوط السلبية :**

هذا النوع من الضغوط هو مشكلة كبيرة و إيذاء للجسم و هو مهدد لحياة الفرد ، فمن شأنه أن يؤثر على أداءه الأكاديمي و المهني و يكون عائق يؤدي إلى سوء التوافق و الإحباط و يولد الارتباك و يدعو للتفكير في الجهد المبذول و ظهور الانفعالات وعدو القدرة على التعبير عنها( شيخاني ، 2003).

توجد هناك فروق فردية كبيرة عند الأفراد في استجاباتهم للضغط النفسي وتكيفهم مع مثيرات الضغوط كذلك، فمرور الإنسان بدرب حياته وإكمال مسارها يتطلب منه مواجهة الكثير من الضغوط النفسية والتي بدورها مرتفعة كما قد تكون معتدلة إلى منخفضة .

**7.3 ضغط نفسي مرتفع :**

إن هذا المستوى من الضغوط يمثل تهديدا يعوق قدرات الفرد على تحقيق أفضل كفاءة لديه، وهو شيء غير مرغوب فيه كون لها آثار سلبية على النفس والجسم كحد سواء، وتعتبر شدة الضغوط مرتفعة بدرجة كبيرة إذ تتراوح من 0,5 الى 1 .

**7.4 الضغط النفسي المعتدل:**

هو مفيد للصحة النفسية ويسمح للشخص بتحقيق أفضل تكيف مع المثيرات الضاغطة، ويمثل مساوي الإثارة لتحقيق التكيف وانجاز أفضل ما لدى الإنسان( راتب، اسامة كامل، 2013، ص.145).

**7.5 الضغط النفسي المنخفض :**

الذي يحدث عنه استجابات طفيفة وقد يكون له تأثير ايجابي، كذلك انه أساسي في الحث على العمل والإدراك وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات او البيئة المحيطة (الشيخاني، 2003، ص. 14).

#### 4. أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا او ازعاجا فانه يمر في حالة تعرف بالمواجهة او الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الاعراض، و يجدر التنبيه الى ان الاعراض المختلفة لا تظهر جميعا في وقت واحد ولا على جميع الاشخاص (عسكر، 2009) فلكل واحد نقطة ضعف وامكانيات خاصة به، ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الاخر و تصنف الاعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي:

##### 1.4 الأعراض الفيزيولوجية:

- افراز كمية من الادرينالين في الدم مما يؤدي الى سرعة ضربان القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه واضطرابات الاوعية الدموية (loo.p,2003,p.3).
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي الى تصلب الشرايين والازمات القلبية (حسين،2006).
- الام في الرأس و صداع .
- ظهور أمراض جلدية و اضطرابات معدية و هضمية .
- فقدان الشهية او زيادتها

##### 2.4 الأعراض النفسية .

- اكتئاب ،ضيق ،الحزن وعدم الاهتمام بالنفس .
- الغضب والإرهاك وضعف التركيز مع عدم القدرة على الاسترخاء بسبب التوترات .
- الشعور بالضيق والكآبة والحزن مع تشويش ذهني (علي، علي اسماعيل، 1999 ،ص.ص.90- 91).
- سرعة الاستثارة واليأس من الحياة وكذا الرغبة في انعدام العمل يصاحبه القلق والاضطراب النفسي والأرق وضعف الذاكرة (محمد، محمد جاسم، 2004، ص.33).

##### 3.4 اعراض المعرفية :

- النسيان و صعوبة التركيز .
- صعوبة في اختيار القرارات .
- اضطرابات في التفكير .
- تزايد عدد الأخطاء و إصدار أحكام غير صائبة .
- انخفاض الدافعية لانجاز المهام .
- تشويش العمليات المعرفية.

4.4 أعراض سلوكية :

- قضم الأظافر .
- وسواس المرض او توهم المرض.
- ظهور نماذج سلوكية شاذة .
- زيادة مشكلات التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم و التأتأة .
- فقدان الصبر وحدة الطبع.
- نوبات غضب شديدة (شيخاني،2003،ص.19).
- تصيد أخطاء الآخرين .
- لوم الآخرين .
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي غياب الاهتمام (عسكر،2009،ص.46).

## 5. أسباب الضغط النفسي:

ان مسببات الضغط النفسي بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء او داخلية نفسية كالتبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن سبب الضغط يختلف من شخص إلى آخر.

## 1.5 الأسباب النفسية الانفعالية :

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

## 2.5 الأسباب الجسمية :

نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص وبتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا او مشكلات صحية، ونتيجة لهذا النشاط غير عادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم. فالمرض يعتبر مصدر أساسي للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط (الغريز، 2009، ص.ص. 33 - 34).

## 3.5 الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الافراد وتختلف من حيث شدته ومصدره طبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد (الرشيدي، 1996).

إذ يرى مكلاند أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد تلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي و تقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعا ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي (الغريز، 2009) فتمثل الخلافات الأسرية والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقْدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط (Dominique,2005,p130) .

## 4.5 اسباب اخرى للضغط :لقد حدد لمس و راهي (lms et rahi) 1993 عدة مسببات للضغوط

المعاصرة منها :

- الطلاق.

- الانفصال الزوجي .
- الاحتجاز في السجن او في اي مؤسسة .
- وفاة احد افراد العائلة المقربة .
- الزواج .
- التقاعد عن العمل .
- تغير مفاجئ في الوضع المادي .
- تدهور الوضع الصحي ( شلبي ،2010،ص.ص.15 - 16).

## 6. مراحل الضغط النفسي:

حدد مارك جراتس نقلا عن النادر واخرون خمس مراحل للضغط النفسي وهي:

1-المثير: ويشير الى البيئية او المواقف التي تؤدي الى الضغط النفسي نتيجة تاثيرها على الفرد.

2-الاستقبال: ويشير الى العمليات المعرفية والادراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.

3-الاستجابة: وهي ادراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات باعراض فيسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية .

4-ادراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته: ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته واثرها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

5-التغذية الراجعة: وهي تتبع الى كل مرحلة من المراحل السابقة ردود افعال الافراد للضغط النفسي .

توجد هناك فروق فردية كبيرة عند الأفراد في استجاباتهم للضغط النفسي وتكيفهم مع مثيرات الضغوط كذلك، فمرور الإنسان بدرب حياته وإكمال مسارها يتطلب منه مواجهة الكثير من الضغوط النفسية والتي بدورها مرتفعة كما قد تكون معتدلة إلى منخفضة .

## 7. الاستجابة للضغط النفسي :

ان عملية الاستجابة في الضغط النفسي عبارة عن تفاعل شديد التعقيد بين الجسم والدماغ عندما يدرك المخ احد مثيرات الضغط تحدث العديد من ردود الفعل الكيميائي الحيوية المعقدة من التغيرات في الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية ، وتأخذ هذه الاستجابة عدة اشكال وهي:

### 1.9 الاستجابة الجسمية للضغط: وتتم على النحو التالي:

\* **قشرة المخ:** وهي الجزء الخارجي من نصفي كرة المخ ، وتبدأ الاستجابة من المعلومات ، تدخل الى المخ عن طريق حاسة او اكثر من الحواس الخمسة، ثم تقوم قشرة المخ بتجميع هذه المعلومات وتفسير اهميتها بناءا على التاريخ( ذكريات عن احداث سابقة والنطق والتنبؤات (علي، علي اسماعيل، 1999، ص.ص77، 78).

**\* الجهاز الطرفي:**

وهو جزء اخر من اجزاء المخ ويستقر خلف الانف تماما يشترك هذا الجهاز مع قشرة المخ في تفسير المعلومات القادمة لهما من اعضاء الحس وعندما يستنتج ان هناك تهديدا او تحديا يجب مواجهته ، تبدأ عندئذ الاستجابة الجسمية في الحدوث.

**\* تحت المهاد(المهيد):**

ويعتبر مركزا عصبيا مهما يقع تحت المهاد ، وعندما تنشط قشرة المخ والجهاز الطرفي ، تنتقل حالة النشاط هذه بسرعة الى المهيد لكي يبدأ عمله ويشارك في التصدي للمثير او الضغط.(نفس المرجع،ص.ص79.78).

**\* الغدة الادريالية :**

هنا يقوم المهيد بتنشيط الغدة الادريالية بواسطة رسائل يرسلها اليها مباشرة لتبدأ في افراز هرمون الدريالين والنور ادريالين في مجرى الدم.

**2.9 الاستجابة الكيميائية الحيوية:**

يؤثر وجود الادريالين الموجود في الدم على المخ لكي ينبه بقية الاستجابة للمثير او الموقف الضاغط ، كما يزيد الادريالين من نشاط قشرة المخ والجهاز الطرفي ، فيتعاملان بسرعة شديدة مع المعلومات الاتية من اعضاء الحس، يقوم المهيد بتنشيط الغدة النخامية ، فهي تنظم عمل الغدد الصماء كلها ، وتفرز انواعا مختلفة من الهرمونات لكل منها دوها الخاص لتفرز الهرمون المنشط للغدة الدرقية التي يتحكم في نموها وينظم وظائفها ويقوم هذا الهرمون بتنشيط الغدة الادريالية ، لتفرز هرموناتها القوية التي تجعل الجسم كله مستعدا للتعامل مع الضغط، وبالتالي تتكون طاقة سريعة تهيئ الجسم للحركة والعمل السريع.(نفس المرجع،ص.79).

**\* استجابة المواجهة والهروب:**

وهي استجابة طبيعية عادية يمكنها ان تنقذ حياة الفرد ، فهي تعطيه الطاقة الضرورية لحماية نفسه والدفاع والانسحاب عندما يكون التهديد شديدا الى حد قد تكلفه مواجهة حياته او الاصابة بضرر خطير، ومن ذلك يتبين ان الاستجابة الكلية للضغط قد وجدت اساسا للقيام بفعل

ايجابي.(نفس المرجع،ص.ص 81.80)

وهي حالة من الاستثارة الجسمية والنفسية التي تحدث عندما يتعرف المخ على المثير الضاغط في البيئة وعندما يستثار الشخص فإنه يبذل جهداً للتصدي لمطالب وكل جهد يبذله يكون جزءاً من المقاومة التي تستمر حتى يصبح الشخص عاجزاً عنها، عندئذ يدخل الشخص مرحلة الانهك التي تتوقف فيها المقاومة وتكون الأنشطة التي كانت موجودة قبل ظهور المثير، وبعدها تأتي مرحلة الشفاء أو التخلص من الضاغط وعندئذ يكون الشخص مستعداً لاستثارة جديدة وتنشط زملة من التكيف العام فقط عند وقوع حدث غير عادي يفرض مطالب تتجاوز فعالية ميكانيزمات التصدي الروتينية المتوافرة لدى الشخص (نفس المرجع، ص 81).

### 3.9 الاستجابة المعرفية والعاطفية والسلوكية للضغط:

وتعتبر جزءاً من الاستجابة للضغط، فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فإنه لا يمكنهم ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شرود وعجز على التركيز بالحدث الضاغط، فكما صممت التغيرات المرتبطة بالاستجابة الجسمية للضغط لمساعدة الشخص على التصدي بشكل أكثر فعالية فإن التغيرات النفسية لا تكون ظاهرة بنفس القدر وذلك لميل الشخص إلى التركيز على المشكلات المرتبطة بعلامات استجابات الضغط وليس على فوائدها. (نفس المرجع، ص.ص 81.82).



## 8. النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية التي تعد من الظواهر المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية، عقلية، معرفية سيكولوجية وأخرى اجتماعية، وقدمت في مجالها الكثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميبتها، والنتائج التي تنتج عن أثارها وسوف يتم تناول ثلاث وجهات نظر التي تمثل من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي:

## 1.8 نظرية هانز سيلبي (Hans selye):

يعتبر هانز سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتتعلق نظرية selye من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لحامل الضغط stressor يميز الشخص وبصنعه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة وان هناك استجابة او انماط من الاستجابات يمكن الاستدلال منها ان الشخص يقع تحت تأثير مزعج، ويعتبر سيلبي ان اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان ولقد حدد سيلبي ثلاث مراحل لدفع الضغط: وان هذه الاخيرة تمثل مراحل التكيف العام وهي:

## • الفرع:

وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط stressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تتهازم مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً .

## • المقاومة :

وتحدث عندما يطول التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في مرحلة الاولى وتظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف.

## • الاجهاد:

مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير ان الطاقة الضرورية تكون استنفذت، واذا كانت الاستجابات شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها امراض التكيف (عثمان، فاروق السيد، 2001، ص.98).

## 2.8 نظرية سبيلبرجر :

يعتبر سبيلبرجر 1979 واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على "الدوافع" إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها (الغريز، 2009، ص.64) وتتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد، فيحدد سبيلبرجر مفهوم الضغط في ثلاث مراحل هي: مصدر الضغط، إدراكه، ورد الفعل المناسب، ومن هنا ترتبط شدة الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (النعاس، 2008، ص.55).

يهتم كذلك في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة البيئة المحيطة التي تكوم ضاغطة، ويميز بين حالات الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزم الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط، "الكبت"، "الإنكار" "الإسقاط"، ويستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغطة (قريط، 2008، ص.ص. 100 - 101) فقد اعتمد في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط وأقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق:

- قلق الحالة: وهي موقفه ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة .
- قلق السمة: وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (الرشيدي، 1999، ص.ص. 53 - 54).

## 3.8 نظرية ريتشارد لازاروس وآخرون:

يعتبر عالم النفس الأمريكي لازاروس مؤسس نظريات الضغط النفسي الحديث التي تنطلق من الموقع الإنساني الخاص أو المميز في البيئة، فهو ينظر إلى الضغط النفسي على أنه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة فالفرد عندما يواجه موقفاً متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه، فالخطوة الأولى التي يجب القيام بها هي تقييم الحالة، والخطوة الثانية هي اتخاذ القرار.

ولقد ميز لازاروس وكوهين نوعين من الأحداث الضاغطة، أحدهما يعرض الأحداث الضاغطة الخارجية وهي عبارة عن الأحداث البيئية المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث القوية، أما النوع الثاني من الأحداث فيعرف عادة بالأحداث الداخلية وهي عبارة عن مجموعة الأحداث الشخصية التي

تتكون من خلال التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي الواضح. ان هذا النموذج يؤكد على اهمية ادراك الفرد وتقديره للأحداث التي يتعرض لها في الشعور بالضغط

لو كانت مصادر المواجهة لدى الفرد كافية وملائمة فلن تحدث ضغوط، والعكس او كانت مهارات الفرد في المواجهة ضعيفة، وغير فعالة فان الضغط سوف يحدث حتى لو كان الشخص الغريب رأى هذه الحاجة على انها تافهة، كذلك ركز لازاروس بصورة خاصة في نموده على تقييم الشخص للمواقف التي يمر بها في البيئة، وعلى دور الاحباط والصراع والتهديد في احداث الضغوط وهو يركز على ثلاثة تقديرات مختلفة:

#### • التقييم الاولي (المبدئي) :

والذي من خلاله يتم تفسير الحدث على انه ايجابي لطيف او على انه ضاغط، وقد يكون التقدير الاولي سلبيا وضاغطا ويسبب ضررا او تهديد او تحديا يفوق امكانيات الفرد، وعادة ما يصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية كالغضب، الخوف والاستياء يتأثر التقدير الاولي بنوعين من العوامل هما العوامل الشخصية، والعوامل الموقفية، اما العوامل الشخصية فتشمل المعتقدات و الالتزامات في حين ان العوامل الموقفية تتمثل في طبيعة الضغط والتهديد.

#### • التقييم الثاني :

يشير الى اساليب مواجهة الموقف الضاغط حيث الحكم على ماذا تستطيع ان افعل اتجاه الخسارة الصغيرة او المكسب الكبير (الموقف الضاغط) والاجابة على هذا السؤال تتعلق بتحكم الفرد في قدراته التي سيواجه بها الموقف الضاغط، كما تشمل الامكانيات النفسية، ومعتقدات الفرد التي يمكن الاستناد عليها في الابقاء على الامل ومهارات حل المشكلات وتقدير الذات والروح المعنوية، في حين ان الامكانيات المادية تشير الى الاشياء الملموسة كالمال والادوات والتجهيزات.

#### • عملية إعادة التقييم :

تشير الى تكرار عملية التقييم ومعاداتها بالإمكانيات المتاحة من الفرد ويشمل التغيير الذي يحدث عدة أشكال التقييم المختلف للحدث بصورة أفضل و بشكل الاستجابة، وطرق المواجهة واعادة التقييم عبارة عن عملية تغذية راجعة تأخذ شكلين:

- الاول: يشمل معلومات جديدة واستبصار جديد عن علاقة الفرد بالبيئة.

- **الثاني:** يشمل اعادة التقييم المبني على العمليات الدفاعية .

ويكون الهدف منه خفض الضيق، وبدلاً من ان يكون التقييم متضمناً فقدان الضرر او التهديد، كما كان في التقييم الاولي، اصبح في عملية اعادة التقييم غير مهدد، وبالتالي ادى الى خفض التوتر خاصة عمليات الاستبصار للحدث للمهدد.

ففي هذه المرحلة يتم ممارسة استجابة المواجهة الفعلية للموقف الضاغط، رغم ان هذه العملية ثلاثية المراحل تعد دائرية، الا انها تختلف من فرد الى اخر طبقاً لخصائص كل منهم ومتطلبات الموقف الضاغطة وما يتوفر له من مساعدات (تعليبي، 2013، ص.ص. 52 - 58).

#### 4.8 نظرية هنري موراي :

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري في لحظة انبثاق لحظة التكيف و احداث التوازن النفسي و يتسم منهجه بالدينامية النفسية، و يصل موراي الى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة و مفهوم الضغط و يعتبرهما مفهومين اساسيين و متكافئين على اعتبار مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة و ميز بين نوعين من الضغوط هما :

- الضغط الفا : و يشير الى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع او كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي).
- الضغط بيتا : و يشير الى دلالات الموضوعات البيئية و الشخصية كما يدركها الفرد (وجود دال) و يرى ان سلوك الفرد يرتبط في الغالب ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا و يشير الى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع او كما يظهرها البحث الموضوعي و يوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة عينها و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز للضغط و الحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما وإذا العلماء الآخرون اقتصرنا على التفسير النظري لمفهوم الضغط فان موراي قد أضاف إلى ذلك قائمة للضغط اشتملت على :-  
 ضغط نقص التأثير الأسري، ضغط الأخطار و الكوارث ،ضغط النقص و الضياع ،ضغط العدوان، ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتقار ،ضغط الانتماء و الصداقة، ضغط الجنس، ضغط

العطف من الآخر، ضغط العطف على الآخر، ضغط الخداع و المراوغة، ضغط الخصوم و الأقران والمنافسين ضغط السيطرة و القهر و المنع .

ونلاحظ من نظرية موراي انه قد ألقى الضوء على نوعية الضغوط بالإضافة إلى قائمة الضغوط التي أبرزت أشكال عديدة من الضغوط وكيفية تفاعلها مع الحاجات النفسية للشخص و تأثيرها عليه وعلى توافقه ولكنها لم توضح كيفية مواجهة الفرد لهذه الضغوط في تفاعلها مع الحاجات النفسية لتحقيق التوافق النفسي للشخص . (تعليب، 2013، ص.50)

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة الضغط النفسي بصفة عامة وعلى الرغم من اشتراكها في المضمون النظري. إلا أنها تختلف في الاتجاه الذي تسلكه كل نظرية فهذا سيلبرجر كانت لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق وعلاقته بالضغط، وكذلك نجد هانز سيللي الذي تحدث عن الجانب الفيزيولوجي للضغط، أما نظرية لازاروس التي ترى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغط، كما أشارت إلى أهمية إدراك والفرد وتقديره للأحداث والمواقف التي يتعرض لها وهذه النظرية هي المتبناة في بحثنا هذا.

## 9. ادراك الضغط النفسي :

لا يمكن القول بان الشخص يعاني من الضغط النفسي ما لم يكن هناك مصدر لهذا الضغط واستجابات من جانب الفرد. وعلى ذلك فان العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف. وبدون هذين العاملين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوط، كما ان صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر ان كان هذا الشخص يعاني ضغط ام لا.

كما انه من المتغيرات المهمة التي تحدد الاستجابة للإنسان للضغوط الواقعة عليه إدراكه لهذه الضغوط، فان رد الفعل الذي يصدر من الفرد يعتمد على كيفية تفسير الفرد او تقييمه لأهمية الخطر او التهديد الذي يواجهه، وتقييم هذا الخطر ليس مجرد إدراك بسيط لعنصر الموقف، ولكنه حكم استبدال يتم فيه جمع البيانات لتشكيل الأفكار والتوقعات، او أي تغيير في أي عنصر كخلفية الموقف الذي تم فيه إدراك المثير يمكن أن يغير بقوة من تفسير الشخص للموقف. (العبد، 2013)

يرى لازاروس Lazarous ان مصطلح الضغط النفسي يجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافا إليها الاستجابة المترتبة عنها علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف. (تعليب، 2013، ص.44).

خلاصة الفصل :

يعد الضغط النفسي من بين المؤشرات التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، وذلك لما يحدث عنها من اختلال التوازن النفسي، فهو يعتبر من بين المواضيع الهامة التي حازت على الكثير من الدراسات والاهتمام، وذلك نظرا لتأثيراته على الفرد تاركا بصمة جسمية عقلية ونفسية، والذي يحدث نتيجة لعدة عوامل، فان تفاقمت أعراضه تصبح مزمنة، فتحدث الاستجابة بالمرض كداء السكري مثلا وهذا ما سنتطرق اليه في الفصل الموالي.

## الفصل الثاني: داء السكري

تمهيد

1. لمحة عن داء السكري
2. تعريف داء السكري
3. التفسير العلمي لداء السكري
4. انواع الداء السكري
5. مراحل الاصابة بداء السكري
6. اعراض داء السكري
7. الضغط النفسي لدى مرضى السكري

خلاصة الفصل



تمهيد :

يعتبر مرض السكري من الأمراض المزمنة التي لها تأثير بالغ على الفرد وعائلته، فالمرض يمثل حالة طويلة الأمد من صراع مستمر بين المصاب و المرض وبين المرض ومما يحمله من دلالات مهددة للحياة فهو مرض مزمن من الأمراض الأيضية و الذي يمتاز بارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة خلل في عضو البنكرياس، وتوجد عوامل كثيرة تسهم بشكل فعال في الإصابة بهذا المرض من بينها السمنة و الضغط النفسين و نظرا لأهمية هذا الداء في حياة الفرد وصحته، قررنا أن نخصص له فصل يتكلم عن لمحة تاريخية لهذا المرض وبعض التعريفات له، وتطرقنا إلى أنواعه، ومراحل الإصابة به ، أعراضه، والاستجابة النفسية لدى المصابين بداء السكري.

1. لمحة تاريخية لمرض السكري:

مرض السكري هو مرض قديم فقد عرفه المصريون القدماء منذ عام (1500 ق.م)، حيث وجد على بعض الجدران و المخطوطات المصرية القديمة وصف لمتلازمة البول و العطش، كما ذكر في الكتابات الصينية في القرن الثالث قبل الميلاد متلازمة تتضمن النهم والعطش و البول مع ذكر المذاق الحلو لبول المرضى المصابين بهذه المتلازمة، (المرزوقي، 2008، ص.18) .

وفي أوائل عام (200 ق.م) لاحظ الطبيب الإغريقي أريتاوس arztaeus أن بعض المرضى تظهر عليهم أعراض كثرة التبول و العطش الشديد وقد سمي هذه الظاهرة بالبول.

وفي عام 1675م أضاف العالم توماس ويس thomas willis كلمة ميلتوس وتعني باللاتينية الحلو كالعسل بعد ملاحظة أن دم وبول المرضى له مذاق حلو، فأصبح تسمية هذا المرض ديابييست ميلتوس أو مرض السكر. (الحميد، 2007، ص.1) .

وفي عام 1869م استدعى انتباه العالم الألماني بول لانجرهانز عندما كان يدرس الدكتوراه لتشريح البنكرياس وجود مجموعة من الخلايا وتتميز عن غيرها وسميت جزر لانجرهانز.

وفي عام 1890م استطاع العالمان فون ميرنخ ميتسكوفكي (minkowski/von) mering ان يثبتا أن جزر لانجرهانز في البنكرياس تفرز مادة تسيطر على مستوى الجلوكوز في الدم. (معتوق، 1989، ص.8) .

وفي عام 1910م اكتشف العالم سير ادوارد شاربي وشيفر ( sir edxard sharpey-shefer أن المرضى المصابين بالسكر يعانون من نقص هذه المادة. (الحميد، 2007، ص.1) .

وفي عام 1922م تمكن جراح العظام الكندي باننج و تلميذه سبييت من عزل هذه المادة من البنكرياس وسميت الأنسولين لان كلمة أنسولين باللاتينية تعني جزيرة .

وفي عام 1955م تمكن العالم سانجر من معرفة تسلسل الأحماض الأمينية التي تكون هرمون الأنسولين في البقر والخنازير و الإنسان.

وفي عام 1980م وبعد بحوث استغرقت خمس سنوات استطاع علماء في الولايات المتحدة الأمريكية و بريطانيا بمجهود مشترك وصنعوا الأنسولين من جرثومة (الايكولاي) وسمي بالأنسولين البشري. (معتوق، 1989، ص.9).

2. تعريف السكري :

- داء السكري متلازمة استقلابية (metabolic) تتميز بارتفاع مزمن في سكر الدم، حيث تحدث هذه المتلازمة في سياق عدد من الأمراض و الأحوال المختلفة سريريا ومرضيا، إذ ينجم سكر الدم عن النقص المطلق أو النسبي للأنسولين، ليس المقصود بالنقص نقصا في إنتاج الأنسولين فقط وإنما يمثل أيضا كل الأعطاب و الاضطرابات التي تؤدي إلى خلل في الفعالية الحيوية للهرمون في أي مرحلة من المراحل العمرية. (المرزوقي،2008،ص.21).
- هو عجز الجسم عن تأييض السكر على نحو صحيح الأمر الذي يؤدي إلى مستويات جد مرتفعة من السكر في الدم. (شيخاني،2003،ص.21) .
- هو ارتفاع نسبة السكر في الدم أكثر من المعدل الطبيعي وهذا يحدث بسبب عجز غدة البنكرياس على إفراز الأنسولين الكافي لحرق السكر الزائد وكذا عدم قدرة الكبد وهي المسؤولة عن تنظيم السكر في أداء عملها بشكل جيد.

(<https://www.mu.edu.sa/sitesdefult/files/content.filles//90.pdf>)

- هو أحد الأمراض المزمنة و الشائعة عالميا، و ينتج عادة عندما يعجز الجسم عن إنتاج كميات كافية من هرمون الأنسولين أو عند عدم قدرة الجسم على الاستفادة من الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكري أو جلوكوز الدم. (الزهراني،2006، ص.13).

### 3. التفسير العلمي لداء السكري:

إن مكان الخلل في مرض السكري في غدة البنكرياس ، والانسولين واحد من الافرازات التي يفرزها البنكرياس ، و أول وظيفة له هو انه يساعد على استخدام الجلوكوز، وعندما تفقد هذه الوظيفة لسبب ما يظهر مرض السكري. وتؤكد دراسة(Nettilna,1996, p726) التي أشارت إلى ان الخلل الرئيسي في مرض السكري هو نسبة الانسولين التي تفرز من البنكرياس، وتلك النسبة تزداد عند تناول الانسان للوجبات الثقيلة وخاصة المحتوية على السكريات ، وفي حالات غياب الطعام فان نسبة الانسولين تقل، وفي كلتا الحالتين يجب المحافظة على النسبة الطبيعية للسكر (الجلوكوز) في الدم.

ان الخلل الذي يحصل في مرض السكري هو واحد من ثلاثة، أما عدم إفراز الأنسولين من البنكرياس كليا ، أو نقص إفرازه عن المستوى المطلوب لحاجة الجسم ، أو أن الأنسولين المفرز من البنكرياس لا يستخدم في خلايا جسم الإنسان لأي سبب كان .

إن غدة البنكرياس هي المسؤولة عن إفراز الأنسولين، وهي إحدى الغدد مزدوجة العصير، قنوية ولاقنوية، والتي تحدد نسبة إفرازها للأنسولين حسب وضع الجسم ويتدخل العصب الحائر في تكييف ما يلزم إفرازه من الانسولين للجسم ، ويبلغ طولها(14-18 سم) وتمتد اعلى البطن على شكل منشور فوق الإثني عشر من الأمعاء الدقيقة وراء المعدة مباشرة ، وفيها هرمون الأنسولين الذي هو بروتيني الأصل ، تفرزه خلايا بيتا في البنكرياس، ويتأثر إفرازه بالزيادة أو النقصان ، استجابة لعدة أمور منها ، زيادة إفراز هرمونات خاصة مثل الادرينالين وهرمون النمو وغيرها ، فهي تؤدي إلى زيادة احتياج الإنسان للأنسولين ، وكذلك الاضطرابات الانفعالية ، وأيضا السمنة تتطلب زيادة افراز الانسولين ،اما المجهود العضلي والحمية الغذائية فهما يقللان من إفراز الأنسولين ، وهذا الأخير تكمن أهميته في عملية الأيض الأزمة للكربوهيدرات ، إذ يستفيد الإنسان منها لتزويد الجسم بالحرارة و الطاقة اللازمة للقيام بالجهد المطلوب منه ويساعد في تحويل الأحماض الدهنية وهي من نواتج الهضم الى شحوم تخزن في الأنسجة الدهنية بالجسم، ويساعد على تحويل الأحماض الامينية إلى بروتينات وهي المواد التي تعد دعامة اساسية في بناء الانسجة والخلايا في نموها ، ويزداد حجم العضلات .

لايستطيع السكر (الجلوكوز) في الحالة الطبيعية الدخول إلى الخلايا إلا بوجود هرمون الأنسولين، فإذا نقص تراكم السكر (الجلوكوز) في الدم.(شريقي،رولا رضا،2014،ص.83).

### 4. أنواع مرض السكري:

تتفق المراجع العلمية على تقسيم داء السكري عموما إلى نوعين رئيسيين اعتمادا على وضع هرمون الأنسولين في الجسم، فالنوع الأول أطلق عليه داء السكري المعتمد على الأنسولين أما النوع الثاني منه فيسمى داء السكري الغير معتمد على الأنسولين وهذا ما سنراه بشكل مفصل في العنصر التالي :

#### 4-1- النوع الأول:

ويسمى داء السكري رقم "1" وقديما كان يسمى بالسكري المعتمد على الأنسولين (idm) ، و يقصد به مرضى السكري الذين يعتمدون على السكري في علاجهم، و كان هذا النوع يسمى كذلك "سكري الصغار " لأنه عادة ما

يظهر أعراضه في السن الخامسة عشر، لكن هذه التسمية أُلغيت لأن النوع الأول في الغالب يصيب الصغار والبالغين أقل من ثلاثين عاماً، و ذروة النمط الأول بين سن (11 و13 سنة)، لكن يبدأ في أي فئة عمرية بما فيها الشيخوخة. (بن سعد الحميد، 2007، ص.12)

وفي الحالة الأصلية لهذا النوع من السكري، فإن البنكرياس لا يمكنه إفراز الأنسولين نهائياً إذ أن خلايا "بيتا" في جزر لانجرهانز تكون مدمرة. (عيدوس، 1993، ص.25).

ويعتمد الشخص المصاب بالنوع الأول على مصدر خارجي للأنسولين عن طريق الحقن اليومي وذلك لمنع تكوين وارتفاع الأجسام الكيتونية في الدم. (المرزوقي، 2008، ص.25).

### 4-2- النوع الثاني:

ويسمى بمرض السكري رقم "2"، وكان يسمى بالسكري الذي لا يعتمد على الأنسولين (niddm)، ويقصد به مرضى السكري الذين لا يعتمدون على الأنسولين في علاجهم، و كان يسمى أيضاً "سكري الكبار" لأنه عادة ما يبدأ بعد سن الأربعين و أعراضه تبدأ بشكل تدريجي و غالباً ما يتم اكتشاف هذا النوع من السكري عن طريق الصدفة. (محمد بن سعد الحميد، 2007، ص.12).

وعند الإصابة بهذا النوع من السكري فإن البنكرياس يفرز الأنسولين لكن بكمية أقل من حاجة الجسم لذلك ستستخدم أدوية السكري الفموية لحثه على زيادة إفراز الأنسولين. (عيدوس، 1993، ص.45)

### ينقسم النوع الثاني من السكري إلى قسمين :

- مرض السكري غير مصحوب بالسمنة، ويشكل المصابون به أقل من (10%) من المصابين بمرض السكري غير المعتمدين على الأنسولين .

- مرض السكري المصحوب بالسمنة و يشكل النسبة الأكبر ب(90%) من المرضى غير المعتمدين على الأنسولين كما تؤكد دراسة هونغ. (المرزوقي، 2008، ص.25).

### 3.4 السكري الثانوي:

وهو مقترن بحالات مرضية معينة كأمراض البنكرياس و أمراض الاضطرابات الهرمونية الناجمة عن استعمال العقاقير و المواد الكيميائية وشنوذ المستقبلات و العوامل الوراثية. (نفس المرجع، ص.25).

### 4.4 سكري الحمل :

غالباً ما تتعرض له السيدات الحوامل اللاتي يعانين من وجود تاريخ مرضي لمرض السكري في العائلة و اللاتي يعانين من قصور الجسم عن احتمال الجلوكوز، و اللاتي يلدن أطفال أوزانهم أكثر من 4 كلغ، وهو مرتبط بفترة الحمل فقط لكن غالباً ما يؤدي سكري الحمل الذي لا يعالج إلى مشاكل في الأجنة و إلى زيادة احتمال الإصابة بالسكري خلال 5 سنوات من اكتشاف سكري الحمل. (نفس المرجع، ص.26).

5. مراحل الإصابة بمرض السكري :

قد يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى عدة أمراض تجعله يكون أكثر ضغطا مما كان عليه سابقا ولعل من بين هذه الأمراض نجد مرض السكري و الذي يمر فيه المصاب بعدة مراحل وهي:

1.5. المرحلة الأولى : هذه المرحلة تسبق الإصابة بمرض السكر وتتمثل في حدوث اضطرابات في التمثيل الغذائي للهيوهيدرات وتحدث للأفراد الذين لديهم تاريخ عائلي مع مرض السكري أو السمنة .

2.5. المرحلة الثانية : يتم التأكد من وجود مرض السكري في هذه المرحلة وذلك من خلال إجراء التحاليل الطبية .

3.5. المرحلة الثالثة : وهي من الحالات الشائعة و التي يبدأ خلالها مرض السكري بالتسلل الى الجسم بهدوء و يكون مستوى عادي للجلوكوز في الدم لكنه يبدأ بالارتفاع بعد تناول الوجبات.

4.5. المرحلة الرابعة : في هذه المرحلة تكون نسبة السكر في الدم قليلة ولكن بعد تناول الوجبات تزداد نسبة السكر في الدم حتى تصل إلى نسب عالية.

5.5. المرحلة الخامسة : و تسمى بالمرحلة الكيتونية و الكيتونات هي عبارة عن مواد كيميائية يتم إنتاجها عندما يقوم الجسم بتحليل الدهون للحصول على الوقود، و يحدث هذا في حالة عدم وجود الأنسولين الكافي للسماح للجلوكوز بالدخول إلى الخلايا لإمدادها بالوقود.

6.5. المرحلة السادسة : في هذه الحالة يزداد ظهور الأجسام الكيتونية في البول وتكون مصحوبة بتراكم حمض الكيتون في البلازما بالدم و يكون الدم أكثر ميلا إلى الحموضة.

7.5. المرحلة السابعة : و هي مرحلة اشتداد مرض السكري التي تؤدي إلى حالة غير سوية وهي الغيبوبة الكيتونية. (المرزوقي،2008،ص.ص 35-36) .

6. اسباب مرض السكري:

1.6 الوراثة:

وجد العلماء بدراستهم للتوائم المتشابهة وأشجار عائلات مرضى السكري أن الوراثة عامل مهم في الإصابة بالنوع الاول والثاني وثمة احتمال بنسبة 50 بالمائة لإصابة الفرد الثاني من التوأم بالنوع الأول من السكري ان كان الاول مصابا به كما هناك فرصة بنسبة 5 بالمائة لإصابة الطفل بالمرض ان كان احد الوالدين يعاني منه.

أما بالنسبة للنوع الثاني فمن المؤكد إصابة الفرد الثاني من التوأم بالمرض ان كان الأول مصابا به. يصعب التكهن من سيرث المرض بالتحديد، فيما يعد الاحتمال اقوى لدى عدد صغير من العائلات، وقد استطاع العلماء تحديد بعض الجينات التي يبدو ان لها دور في الإصابة بالسكري ففي هذه الظروف،يمكن اخضاع افراد العائلة للفحص وتحديد خطر اصابتهم بالحالة،لكن في أغلب الأحيان يصعب تحديد الجينات المسؤولة عن المرض ،ما يجعله مختلفا عن بعض الامراض الأخرى، مثل التليف الكيسي، اذ يوجد جين واحد مسؤول عن هذا المرض الوراثي .

وبالتالي حتى في حالة اصابة فرد قريب من عائلتك بالسكري،فانه من غير المؤكد أنك ستصاب انت ايضا به،اذ ان بعض الأشخاص قد يرثون قابلية الاصابة بالمرض، لكنهم لا يصابون به ابداء،والخلاصة بوضوح هي وجود عوامل أخرى غير الوراثة تساعد على الاصابة بالسكري.

### 2.6 العدوى:

يعرف منذ بعض الوقت أن النوع الاول من السكري الذي يصاب به الاطفال والشباب يأتي على الأرجح في فترات معينة من السنة حيث يكثر السعال ونزلات البرد .

ويعرف أن لبعض الفيروسات،مثل فيروس النكاف وفيروس كوكساكي، القدرة على الحاق الضرر بالبنكرياس والتسبب بالسكري، لكن من النادر جدا أن يتمكن الأطباء من ربط بدء اصابة الاشخاص بالسكري بعدوى محددة وقد يكون التفسير الممكن لذلك هو أن العدوى قد تكون نشأت سابقا ، لكن ظهرت بعد سنوات طويلة .

### 3.6 البيئة:

غالبا ما يكون الأشخاص الذين يصابون بالنوع الثاني من السكري من أصحاب الوزن الزائد او يكون نظامهم الغذائي غير متوازن.من المثير للاهتمام الاشارة الى أن الاشخاص الذين ينتقلون من بلد يقل فيها الاصابة بداء السكري الى اخر يرتفع فيه الخطر،تبرز لديهم الامكانية نفسها للإصابة بالمرض ويوجد رابط وثيق بين وزن الجسم والإصابة بالنوع الثاني بالسكري فقد اظهرت اخر الاستطلاعات زيادة كبيرة في عدد الذين يصابون بالسمنة وهذا يعد مسؤولا بشكل جزئي عن ازدياد الاصابة بمرض السكري.

ويشير هذا كله الى روابط مهمة بين النظام الغذائي والبيئة والسكري، لكن لا يوجد أي رابط أساسي بين الاصابة بالسكري واستهلاك الشخص للسكر الحلويات(مزبودي،2013،ص.ص.10.9).

### 7. أعراض مرض السكري:

مما لا شك فيه أن الإنسان عند إصابته بمرض ما يكون مصاحباً بعدة أعراض تجعله يشك بأنه يعاني من شيء ما وكمثال على ذلك نجد مرضى السكري يعانون من عدة أعراض منها: الفيزيولوجية و النفسية و هذا ما سيتم عرضه فيما يلي :

#### 1.7. الأعراض الفيزيولوجية :

- شدة العطش و الإكثار من شرب الماء.
- زيادة عدد مرات وكمية التبول.
- ازدياد الشهية لتناول الطعام خاصة الحلويات و السكريات.
- جفاف الحلق و اللسان.
- نقص وزن الجسم.
- الكسل و الخمول وعدم القدرة على احتمال الجهد العضلي.
- زيادة القابلية للإصابة بالالتهابات الميكروبية .
- الحكة خاصة بالأعضاء التناسلية.
- التأخر في التام الجروح و الرضوض عند حدوثها و تقرحات القدم .
- الضعف الجنسي ويكون واضحاً عند الذكور. (بن سعد الحميد، 2008، ص. ص. 46-48).
- السكري هو نقص الأنسولين مما يؤدي إلى الشعور بالخمول و الارتعاش و سرعة التعب و تجعل الفرد معرض إلى الإصابة بالإغماء. (الجاموس، 2004، ص. 31).

#### 2.7. الأعراض النفسية :

- يعاني مرضى السكري من اضطرابات نفسية مثل العصبية والخوف الدائم من تفاقم المرض.
- القلق الاكتئاب و الأرق .
  - ضعف الذاكرة .
  - سرعة الاستثارة .
  - اليأس من الحياة.
  - انعدام الرغبة في العمل أو أي نشاط. (محمد جاسم محمد، 2004، ص. 33)
  - ضعف الثقة بالنفس.
  - سوء التوافق النفسي .
  - صعوبة التركيز. (فوقية حسن رضوان، 2003، ص. 105).



## 8. الضغط النفسي لدى مرض السكري :

إن الضغوط مثيرات تتطلب من الفرد أن يتكيف معها و هي تعوق الفرد عن تحقيق أهدافه و إشباع رغباته و هي تؤثر في الإنسان بطرق مختلفة و تأثيرها يختلف من فرد لأخر.(المحارب،1993،ص.338) .

لقد أجريت العديد من الدراسات حول علاقة الضغوط بمرضى السكري، حيث نظر إليها بعضهم على أنها سبب المرض فقد أوضح (عطية، 1993،ص.24) أن الأقوال بأن السكري يأتي بعد صدمة مفاجئة أو فقدان عزيز غير صحيحة، و أن ربط السكري بالصدمات لا يكون مباشر حيث أن العامل الأول هو الاستعداد الوراثي و أن أثر الصدمات يكون في التعجيل بظهور المرض قبل أوانه ،و بمتابعة هؤلاء المرضى وجد أن السكري قد يغيب تلقائيا بعد زوال الضغوط الفجائية خاصة عند المرضى الذين يستطيعون الحفاظ على لياقتهم الجسمية ، و أشار ميشال (micheal,1998) أن الضغط النفسي الذي يواجهه مرضى السكري هو بمنزلة الضغوط اليومية . وهناك بعض الأمور التي تؤثر على نحو سلبي جاد في مستوى السكر في الدم لدى المرضى مثل فقدان عزيز أو الطلاق أو التدهور المادي وغير ذلك، وكلما زاد الضغط النفسي زاد مستوى السكر في الدم. (gifford and carcier,2006,p34) .

وقد يجهل البعض أن هناك تأثيرات نفسية تصيب مرضى السكري و هذا جراء إصابتهم بهذا المرض، وهناك علاقة وثيقة بين المصابين بهذا المرض والحالة النفسية، لان العوامل و السلوكيات الناتجة عن الفرد و طريقة حياته يمكن أن تظهر داء السكري فيما لو تعرض الشخص إلى لضغوط شديدة .(البلوشي، 2010) .

### خلاصة الفصل :

سبب مرض السكري هو خلل في إفراز الأنسولين مما يؤدي إلى مضاعفات مرضية على مستوى الجسد، و بالرغم من عدم إيجاد علاج شاف لهذا المرض إلا أنه يمكن أن يضبط بالحمية الغذائية و ممارسة النشاطات الرياضية، كما يعد العلاج النفسي للمصاب ذا نجاعة وهذا من أجل التعايش والتكيف مع المرض، هذا لأن حالة المريض النفسية لا تخلو من الضغوط ومن أجل معرفة مستوى إدراكه للضغط النفسي اتبعنا منهجية خاصة وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل الموالي .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث: منهجية البحث

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الاساسية

1.2 المنهج المتبع

2.2. مجموعة البحث

3.2 معايير إنتقاء مجموعة البحث

4.2. خصائص مجموعة البحث

5.2 أدوات البحث

6.2 زمان ومكان إجراء البحث

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

بعد عرضنا للإطار العام للإشكالية و ما يتعلق بها من متغيرات، بالإضافة الى الجانب النظري للبحث، سنتطرق الى الجانب التطبيقي و الذي سنعرض فيه محتوى الدراسة الاستطلاعية، بالإضافة الى الدراسة الأساسية و التي سنتناول فيها المنهج المتبع في الدراسة، و التعرف على مجموعة البحث، و ادوات جمع المعلومات، وكل هذا من اجل تسهيل وتوضيح العمل للانتقال الى الفصل الموالي .

1. الدراسة الاستطلاعية:

يستحسن قبل البدء في اجراءات البحث و بصفة خاصة في البحوث الميدانية القيام بالدراسة الاستطلاعية، للتعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث، و الصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق ادوات بحثه مثلا، او اجراء مقابلة شخصية او نحو ذلك للتعرف على ظروف الافراد الذين ستطبق عليهم هذه الادوات، او تتم معهم المقابلة، او يتم جمع المعلومات عنهم، و مدى استعداد المسؤولين عن افراد العينة للتعاون مع الباحث و غير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح اجراء البحث، و لذلك ينبغي أن يبدأ الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية. (منسي،2008،ص.89).

كما انه يحتاج الى القراءات الاولية والاستطلاعية و مراجعة الادبيات و الكتب المختلفة في مجال بحثه و تخصصه بشكل واسع و معمق، لان ذلك يحقق فوائد عدة وذلك نظرا لارتباطها بالميدان(الجبوري، 2003،ص.59) .

ان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو اخذ نظرة شاملة عن موضوع البحث، و الالمام به إماما شاملا، فهي تعد ذات أهمية بالغة في البحث العلمي لأنها تعد الباحث للتعرف على الظروف التي يتم فيها اجراء البحث، و الصعوبات التي تواجه الباحث في تطبيق ادواته. (منسي،2003،ص.59).

أما فيما يخص موضوع بحثنا الحالي الذي نحن بصدد دراسته، وهو ادراك الضغط النفسي لدى الراشد المصاب بداء السكري النوع الاول، فقبل اختيارنا هذا الموضوع بعد ان كنا قد تلقينا الرفض لعدة موضوعات اخترناها سابقا، و كذا تغيير المشرف من طرف الادارة، وتم تحديد موضوعنا الحالي بعد تطلعات عديدة لمواضيع سابقة، و كتب في علم النفس العيادي .وبعد تقرر اختيار هذا الموضوع اطلعنا على الجوانب المختلفة لموضوع البحث الاساسي ،حيث يسمح هذا ببلورة البحث و صياغته بصورة محكمة لدراسته فيما بعد بشكل اعمق ، وتم قبول الموضوع من طرف الاستاذ المشرف وتم بناءه على اساس النظرية السلوكية المعرفية، اما الجانب التطبيقي منه فكان مصحوبا بالمنهج العيادي في دراسة حالة.

تم اخذ الموافقة من الادارة بالجامعة من اجل اجراء البحث الميداني ،وتوجهنا الى المستشفى العمومي للصحة الجوارية اعمر او عمران بمدينة بالأخضرية، لكن واجهنا بعض الصعوبات و العراقيل الادارية وهذا في بادئ الامر لكن تم حلها وتم امضاء قبولنا لإجراء البحث هناك.

وفي بداية شهر مارس توجهنا الى ذات المكان لإجراء البحث، و هذا كان بعد تحديد مجموعة البحث و التي تم اختيارها بطريقة قصدية، قوامها خمس(5) حالات لراشدين من مرضى السكري النوع الاول، و

بحوزتنا دليل المقابلة النصف موجهة من اجل التعرف على الحالات و الامام بمختلف جوانبها التي تخدم البحث ،

ذهبنا الى مكتب الاخصائية النفسية و التي قامت بمساعدتنا للتعرف على الحالات موضوع البحث، و التي كانت برفقتنا عند مقابلتنا لأول حالة ، و المتواجدة بقسم الطب الداخلي للنساء. انتابنا بعض التوتر في بادئ الامر اثناء تعاملنا مع المبحوثة لكن بعد توجيهات الاخصائية النفسية تمكنا من التعامل مع الوضع بشكل عادي. وتلقينا القبول و الترحيب من طرف هذه الحالة و كذا الطاقم الطبي العامل هناك. تحدثنا قليلا مع المبحوثة، و استعملنا دليل المقابلة نصف الموجهة لأول مرة معها، وكذا مقياس ادراك الضغط النفسي لليفنستاين لقياس مستوى ادراك الضغط النفسي والذي طبقناه على الحالة (ج- س) البالغة من العمر (35) خمسة وثلاثون سنة و كانت النتائج كالتالي:

| البنود              | العبارات   | الدرجة الكلية للمقياس |
|---------------------|--|-----------------------|
| البنود المباشرة     | +15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2<br>30+28+27+26+24+23+22+20+19+18+16 | 55                    |
| البنود غير المباشرة | 29+25+21+17+13+10+7+1  | 26                    |
|                     |  | 81                    |

جدول رقم(1) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للدراسة الاستطلاعية

مؤشر الضغط النفسي = مجموع القيم الخام - 30

90

0,56 =  $\frac{30 - 81}{90}$

90

بعد تطبيق المقياس على الحالة (ج- س) وإجابتها على جميع البنود، وبعد التحصل على الدرجة الكلية بقيمة (81) ومؤشر ضغط نفسي يقدر ب (0,56) ، توصلنا الى ان المبحوثة لديها ضغط نفسي متوسط .

بعد اجراء المقابلة لأول مرة مع المبحوثة(ج- س) تم تحديد بعض النقائص فيما يخص دليل المقابلة، الذي كانت فيه بعض الاسئلة في المحاور لا تخدم موضوع البحث، وقمنا بحذف بعض الأسئلة و استبدالها بأخرى و منها ما تم تعديله و كل هذا بما يخدم البحث.

2. الدراسة الأساسية :

1.2. منهج البحث :

يعتبر المنهج الدعامة الأساسية لكل البحوث العلمية، و في مقدمتها البحوث الاجتماعية. و تختلف المناهج المستعملة باختلاف المواضيع و طبيعة الدراسة. (بوحوش، 1995، ص.95). فهو مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. و نحن في بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج العيادي، و الذي يعتبر احد المناهج المهمة و الأساسية في مجال الدراسات النفسية، و هو المنهج الملائم لطبيعة فرضيتنا، و موضوع الدراسة من جهة، و فردانية الحالات من جهة اخرى، و لقد تبيننا في دراستنا هذا المنهج لأنه يسمح لنا بالملاحظة العميقة و المستمرة للحالات، و ذلك لأنه يعتمد على دراسة حالة التي تسمح بجمع اكبر قدر من المعلومات عن الوضع الحالي و الاوضاع السابقة للحالات.

• منهج دراسة الحالة :

كما يعرفه البعض هو وسيلة من وسائل جمع البيانات، و لكن في العالم يمكن اعتباره منهج من مناهج البحث العلمي، فهو منهج يهتم بجمع البيانات المتعلقة بظاهرة معينة، او وحدة معينة او مجموعة افراد محددين و يقوم على اساس التعمق في الدراسة و النظر الى الجزئيات من خلال الكل بهدف الوصول الى فهم اعماق للظاهرة المدروسة. (النجار، النجار و الزغبى، 2008).

2.2. مجموعة البحث:

لقد تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي، و قد تم هذا الاختيار بطريقة عرضية و قصدية، اذ ان الاولى مناسبة للتعرف على انواع معينة من الحالات لدراستها دراسة معمقة، اما القصدية يعتمد عليها الباحث لاختيار حالات معينة مما يحقق له الغرض من الدراسة، و هي التي يختارها الباحث بطريقة مقصودة لعدم وجود منطقة محددة لها، افراد لهم خصائص و مميزات مجتمع اصلي بعينه. (منسي، 2008، ص.185).

ونعني بمجموعة البحث المفردات التي سيتم اعداد البحث لهم او الدراسة عنهم. (البياتي، القاضي، 2008، ص.150).



3.2. معايير انتقاء مجموعة البحث:

- أن يكونو راشدين .
- أن يكونو مصابين بداء السكري النوع الاول.

4.2. خصائص مجموعة البحث:

| الحالات        | الاسم | السن   | الجنس | الحالة الاجتماعية | المستوى الدراسي | مدة الاصابة |
|----------------|-------|--------|-------|-------------------|-----------------|-------------|
| الحالة الاولى  | فريدة | 50 سنة | انثى  | متزوجة            | الرابعة متوسط   | 4 سنوات     |
| الحالة الثانية | عائشة | 20 سنة | انثى  | عزباء             | بكالوريا        | 12 سنة      |
| الحالة الثالثة | فاطمة | 43 سنة | انثى  | متزوجة            | تعليم ابتدائي   | 3 سنوات     |
| الحالة الرابعة | يوسف  | 54 سنة | ذكر   | متزوج             | التعليم المتوسط | 13 سنة      |
| الحالة الخامسة | محمد  | 46 سنة | ذكر   | اعزب              | الرابعة متوسط   | 3 اشهر      |

الجدول رقم (2) يمثل خصائص مجموعة البحث

الجدول السابق يمثل خصائص مجموعة البحث، حيث يحتوي على خمس حالات، وكل حالة من مجموعة البحث لها نفس المعايير التي يحددها الباحث وفقا لمتطلبات الموضوع المدروس، أما الخصائص فهي تختلف من فرد لآخر ولا تخص متغيرات البحث، حيث اعتمدنا في ذلك على الاسم، السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، و مدة الاصابة لكل حالة، كما يضم الجدول خمس حالات منهم ثلاثة اناث و رجلين، تتراوح أعمارهم من 20الى 54 سنة مع اختلاف في مدة الاصابة لديهم.

## 5.2 أدوات البحث :

تعتبر ادوات البحث ذات اهمية كبيرة، فهي بمثابة مفاتيح يلجأ اليها الباحث حتى يجمع المعلومات، فقد اعتمدنا على أداتين و اللتان تخدمان موضوع الدراسة، و المتمثلتين في المقابلة العيادية نصف الموجهة، وكذا مقياس إدراك الضغط النفسي لليفنستاين.

### • المقابلة العيادية نصف موجهة:

يعرفها (الرفاعي، 2005، ص.203) على أنها لقاء بين الفاحص و المفحوص ،بحيث يقوم الفاحص بطرح مجموعة من الأسئلة على المفحوص، و التي تعطي له معلومات و توضيحات وافية كافية حتى يتمكن من تصنيفها و تحليلها و تبرير الإجابات مع ترك المفحوص يعبر بكل تلقائية .  
ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة ووضعتها في صورة دليل المقابلة والذي يحتوي على محاور حيث كل محور يظم مجموعة من الأسئلة، وذلك لجمع أكبر قدر من المعلومات حول الظاهرة موضوع الدراسة و هي كالتالي :

البيانات الشخصية: الاسم، السن، الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي، مدة الإصابة .

المحور الأول الحالة النفسية للمبحوث قبل الإصابة بداء السكري.

المحور الثاني: الحالة النفسية للمبحوث بعد الإصابة بداء السكري .

المحور الثالث: النظرة المستقبلية.

### أنظر الملحق رقم(1)

### • مقياس ادراك الضغط النفسي

#### - التعريف بالمقياس

وضع المقياس من طرف الباحث ليفنستاين وآخرون سنة (1993)، بهدف قياس مؤشر ادراك الضغط النفسي، يتكون المقياس من ثلاثون (30) عبارة، تنتوزع وفقا للبنود المباشرة و اخري غير مباشرة أما الأولى فتظم (22) عبارة منها (15،14،12،11،9،8،6،5،4،3،2،16، 23،22،20،19،18، 26،24،28،27،30)، وتنقط هذه العبارات (من 1 إلى 4 ) من اليمين (تقريبا ابدأ ) إلى اليسار) عادة (، و تدل على مؤشر ضغط مرتفع عندما يشير المفحوص بالقبول تجاه الموقف بينما تشمل البنود الغير مباشر (08) عبارات منها. (1،7،10،17،21،25،29) وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة ( من 4 إلى 1 ( من اليسار) عادة ) إلى اليمين تقريبا أبدا .

#### - كيفية تطبيق المقياس :

يطبق المقياس بطريقة فردية، بحيث يكون الزمن غير محدد و يقدم للمفحوص كل الحرية للإجابة على الاشياء بدون أي حرج، و الحرص على الاجابة على الاسئلة المرجوة في الاستبيان (البنود)، للحصول على مؤشر الضغط النفسي لديه .

- طريقة التصحيح:

تتقط بنود هذا الاختبار وفقا (4) لأربع درجات ( من 1 الى 4 ) كما يلي :

| العبارات       | البنود    | البنود المباشرة | البنود غير المباشرة |
|----------------|-----------|-----------------|---------------------|
| 1- تقريبا أبدا | نقطة      | اربع نقاط       |                     |
| 2- احيانا      | نقطتان    | ثلاث نقاط       |                     |
| 3- كثيرا       | ثلاث نقاط | نقطتان          |                     |
| 4- عادة        | اربع نقاط | نقطة            |                     |

جدول رقم(3) يمثل طريقة تنقيط البنود

و يتم التنقيط حسب نوع البنود (مباشرة او غير مباشرة)، و يستنتج الضغط النفسي في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \text{مجموع القيم الخام} - 30$$

90

و يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر الضغط من صفر (0) الى واحد (1)، و يدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط. (levenstein ,prantru,vxribabna and andreol ,1993).

- ثبات وصدق المقياس:

1- الصدق:

حسب دراسة ليفنستاين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس، استخدم الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة استبيان الضغط النفسي مع مقاييس اخرى، أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي لهذا الاستبيان مع سمة القلق ب(0,75)، ومع مقياس ادراك الضغط لكوهن يقدر ب (0,73)، بينما سجل ارتباط معتدل قدر ب(0,56) مع مقياس الاكتئاب، و ارتباط ضعيف يقدر ب(0,35) مع مقياس قلق الحالة.

## 2- الثبات :

قام ليفنستاين بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال الفا فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب(0,90)، كما أظهر قياس ثبات الاستبيان باستعمال طريقة تطبيق و إعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر ب ثمانية أيام وجود معامل الثبات مرتفع يقدر ب(0,80)، ويشير ليفنستاين وآخرون بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة فعالة (ايت حمودة، 2006، ص.226).

## 6.2 زمان ومكان اجراء البحث :

لقد قمنا بإجراء بحثنا هذا بعنوان إدراك الضغط النفسي لدى الراشدين المصابين بداء السكري من النوع الاول، في الفترة الزمنية الممتدة من بداية شهر مارس الى نهاية شهر أفريل، و ذلك في قسمي الطب الداخلي للنساء و الرجال التابعة للمؤسسة العمومية الاستشفائية للصحة الجوارية اعمر او عمران بمدينة الأخضرية، تسير وفق المرسوم التنفيذي رقم 07/140 المؤرخ في 2007/05/19 و الواقع في منطقة مرتفعة عن المدينة حيث يتوسط البلديات التابعة للأخضرية .

**خلاصة الفصل :**

بعد التطرق للفصل المنهجي للدراسة الميدانية و التعرف على خصائص مجموعة البحث و كذا الأداة من حيث صدقها وثباتها، اتضح لنا إمكانية استخدامها في الدراسة الأساسية، و التي سيتم من خلالها عرض و تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس على حالات الدراسة، و التي سيتم عرضها في الفصل الموالي .

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ا. تحليل الحالات

1. الحالة الأولى

1.1 تحليل محتوى المقابلة.

2.1 عرض نتائج المقياس للحالة الأولى

3.1 تحليل ومناقشة نتائج المقياس

2. الحالة الثانية

1.2 تحليل محتوى المقابلة

2.2 عرض نتائج المقياس للحالة الثانية

3.2 تحليل ومناقشة نتائج المقياس

3. الحالة الثالثة

1.3 تحليل محتوى المقابلة

2.3 عرض نتائج المقياس للحالة الثالثة

3.3 تحليل ومناقشة نتائج المقياس

4. الحالة الرابعة

1.4 تحليل محتوى المقابلة

2.4 عرض نتائج المقياس للحالة الرابعة

3.4 تحليل ومناقشة نتائج المقياس

5. الحالة الخامسة

1.5 تحليل محتوى المقابلة

2.5 عرض نتائج المقياس للحالة الخامسة

3.5 تحليل ومناقشة نتائج المقياس

6. الاستنتاج العام للحالات

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية سنحاول في هذا الفصل عرض مختلف النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق المقابلة النصف موجهة ومقياس الضغط النفسي وذلك بعرض نتائج الدراسة وتحليلها وفي الأخير الاستنتاج العام للحالات.

## 1. تقديم نتائج الحالات:

## 1. الحالة الأولى:

المبحوثة (فريدة) البالغة من العمر 50 سنة ، وأم لأربعة أولاد، تعيش مع أولادها المتزوجين، ذات مستوى معيشي متوسط مدة الإصابة 4 سنوات.

## 1.1 تحليل محتوى المقابلة:

بعد تلقينا الموافقة من المبحوثة (فريدة) لإجراء المقابلة معنا، بدت جدية وصريحة ومتعاونة معنا وتجاوبت مع محاور المقابلة، يلاحظ على المبحوثة شحوب في الوجه ونحافة الجسد، حيث كان المرض باديا عليها.

تعيش المبحوثة بشكل عادي مع أولادها بعد وفاة زوجها في جو من الاستقرار والراحة (كنت عايشة كي الناس، الحمد لله ،ولادي دارين بيا و مكاش علاه نتقلق).

لم تكن الحالة تعلم بمرضها او تتوقع حدوثه إلى أن أغمي عليها فجأة ونقلت إلى المستشفى فبقيت هناك 5 أيام، وشخصت حالتها انها مريضة بالروماتيزم (قالي الطبيب عندك الروماتيزم) وبعد خروجها من المشفى بدأت تلاحظ تراجع في وزنها، مع ظهور حبوب على كامل جسمها، إضافة إلى عدم رغبتها في تناول الطعام (وليت ما نقدرش ناكل وكي يكونوا يطيبوا ما كنتش نحمل الريحة)، الأمر الذي أدى بها للإصابة بفقر الدم، وبعد أن لاحظ أولادها حالتها المتدهورة تم نقلها في حالة استعجالية إلى المستشفى مرة ثانية وبعد التحاليل الطبية التي قامت بها المبحوثة تبين أنها مصابة بداء السكري، وحسب تصريحها فان المرض بدا معها منذ 4 سنوات، بحيث كانت تعاني من السكري النوع الثاني لمدة 3 سنوات، وفي العام الرابع بدأت باستعمال الأنسولين، وهنا أصبحت تشعر بنوبات الغضب والتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء (ولا يضيق خاطري ومانقدرش نرقد مليح)، وذلك بسبب خوفها من مضاعفات المرض (نخاف يزيد المرض عندي ونولي ما نقدرش نتحرك كما نحب)، اما من جهة اولادها فهي تصرح انهم لم يتخلوا عنها، بل وقفوا الى جانبها (اولادي كامل وقفوا معايا و ماخلانيش وحدي).



أما أكثر شيء يسبب لها القلق هو مستقبلها مع المرض وخوفها من تدهور حالتها المرضية الى الأسوء، وهذا حسب تصريحها (انا عشت حياتي وزوجت ولادي ونتمنى نشوف ولادهم يكبروا قدامي، نخاف برك المرض يطحنني).

بعد نهاية المقابلة التي أجريناها مع المبحوثة(فريدة) التي دامت حوالي 20 دقيقة، قمنا بطلب الاذن منها لموعد اخر معها حتى نتمكن من تطبيق مقياس الضغط النفسي، الذي يسمح لنا بالتعرف على مستوى ادراك الضغط النفسي لديها فقبلت.

## 2.1 عرض وتحليل نتائج المقياس :

لقد قمنا بتطبيق الضغط النفسي على المبحوثة (فريدة) في المقابلة الثانية والتي دامت 15 دقيقة وتحصلنا على النتائج التالية:

| الدرجة الكلية للمقياس | ارقام العبارات   | البنود              |
|-----------------------|--|---------------------|
| 60                    | +15+14+12+11+9+8+6+5+4+3+2<br>30+28+27+26+24+23+22+20+19+18+16 | البنود المباشرة     |
| 28                    | 29+25+21+17+13+10+7+1  | البنود الغير مباشرة |
| 88                    | جدول رقم (04) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الاول   |                     |

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \frac{\text{مجموع قيم الخام} - 30}{90}$$

$$\frac{30 - 88}{90} = 0,64$$

بعد تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي على الحالة (فريدة) وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول السابق، تحصلنا على النقطة الخام (88) وبعد تطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط النفسي تحصلنا على درجة (0,64) وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي، وهذا يظهر خلال إجابتها على الأسئلة 3 و6 و19 و30 (انظر الملحق رقم 03).

خلاصة عامة للحالة :

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف موجهة والحصول على نتائج مقياس إدراك الضغط النفسي، نستنتج أن الحالة (فريدة) تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وذلك لحصولها على مؤشر إدراك الضغط النفسي مقدر ب (0, 64) وهذا ما أكدته المقابلة النصف موجهة، وذلك نظرا لتعدد الأمراض المصابة بها كفقر الدم، وداء السكري وعجزها عن الحركة، بالإضافة الى تراجع حالتها المرضية، الأمر الذي زاد من حدة القلق والتوتر لديها.

## 2. الحالة الثانية :

المبوحثة (عائشة) البالغة من العمر 20 سنة مقبلة على شهادة البكالوريا فرع علوم تجريبية لديها أخ وأخت اصغر منها تعيش مع والديها ذات مستوى معيشي جيد مدة الإصابة 12 سنة.

## 1.2 تحليل محتوى المقابلة :

بعد تلقينا موافقة المبوحثة (عائشة) لإجراء المقابلة معنا والتي استقبلتنا بابتسامة طريفة لوحظ وجهه بشوش وحالة صحية لا بأس بها، وهدوء يصاحبها طيلة فترة المقابلة تعيش المبوحثة بشكل عادي مع عائلتها خرجت المبوحثة رفقة أختها الصغرى للتنزه وبينما كانتا تتمشيان سقطت أختها الصغرى على الارض ولم تستطع الوقوف على رجليها، فارتعبت المبوحثة من ذلك (حكمتي الخلعة كي شفت ختي طاحت والدم في رجليها وليت نرتعد)، نقلت إلى المستشفى أين قاموا بمعالجتها حتى شفيت وعادت للمنزل لتواصل حياتها بشكل عادي رفقة العائلة .

أصبحت المبوحثة (عائشة) بعد الحادثة تريد الاكل بشدة (وليت نلهف على الماكلة وكل وقت نحب ناكل) ثم بعد ذلك مباشرة أصبحت فاقدة للشهية ولا تطيق الأكل مع كثرة الذهاب للمرحاض وشرب الماء بكثرة، تفاقم الأمر معها الى الإغماء المستمر الأمر الذي أدى بعائلتها إلى اصطحابها للمستشفى لمعرفة السبب وراء ذلك، وبعد التحاليل التي أجريت اكتشفت أنها مريضة بداء السكري وهي صاحبة 8 سنوات، فوجئت المبوحثة بهذا الخبر ولكنها تأقلمت مع الوضع (تخلعت كي قالولي عندك السكر بصح مع الوقت والفت وقلت لازم نكمل حياتي) كانت المبوحثة لا تعاني من القلق والغضب، بل هي في حالة من الراحة والهدوء والاسترخاء (ما نزعف ما نقلق من حاجة مدها لي ربي سبحانو راني نرقد ونريح روعي قابلة مكتوب ربي).

تخضع المبوحثة (عائشة) لإبر الانسولين وهي بالنسبة لها أحسن من الدواء (نحب الانسولين دايور نديرها وحدي) .

كانت (عائشة) تحس بالأمان ذلك لان أمها مكثت معها في المستشفى طيلة مدة علاجها، وهذا حسب تصريحها (يما وفاميلتي كانوا واقفين معايا وحتى صحاباتي ما خلونيش وحدي) .

فمن خلال تصريحاتها تبين ان مرضها لا يؤثر عليها وعلى طموحاتها فهي تريد إكمال دراستها ونيل شهادة البكالوريا، والانتقال الى الجامعة لدراسة الهندسة، وهي بذلك لديها نظرة تأملية ولا يوجد شيء لها سيعيق طموحاتها وانجازاتها المستقبلية فبالرغم من مرضها إلا أنها ممارسة للرياضة وهادئة ومحبة للحياة بعد نهاية المقابلة التي أجريناها مع المبحوثة (عائشة) التي دامت حوالي 15 دقيقة، قمنا بطلب الإذن منها لموعد آخر معها حتى نتمكن من تطبيق مقياس الضغط النفسي، الذي يسمح لنا بالتعرف على مستوى الضغط النفسي لديها فقبلت.

2.2 عرض وتحليل نتائج المقياس:

| الدرجة الكلية للمقياس | أرقام العبارات   | البنود              |
|-----------------------|--|---------------------|
| 33                    | +15+14+12+11+9+8+6+4+3+2<br>30+28+27+26+24+23+22+20+19+18+16   | البنود المباشرة     |
| 16                    | 29+25+21+17+13+10+7+5+1  | البنود الغير مباشرة |
| 49                    | جدول رقم (05) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الثانية |                     |

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \frac{\text{مجموع قيم الخام} - 30}{9}$$

$$21, 0 = \frac{30 - 49}{90}$$

بعد تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي على الحالة (عائشة ) وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول السابق، تحصلنا على النقطة الخام (49) وبعد تطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط النفسي تحصلنا على درجة (0, 21) وهذا يدل على وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي، وهذا يظهر خلال اجابتها على الاسئلة و6 و19 و30 في ليست تحت ضغط نفسي بل هي تتمتع بالحوية.(انظر الملحق رقم 04).

خلاصة عامة للحالة :

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف موجهة والحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي، نستنتج ان الحالة (ع، م) تعاني من ضغط نفسي منخفض ، وذلك لحصولها على مؤشر ادراك الضغط النفسي مقدر ب(0, 21) وهذا ما اكدته المقابلة النصف موجهة، فهي لم تشعر بضغوطات تؤثر مسار حياتها بل هي طموحة ومتطلعة للمستقبل ذات نظرة تأملية للحياة، وذلك نظرا لوجود سند عائلتها وزملائها ووقوفهم بجانبها وعدم التخلي عنها، الامر الذي خفض نسبة الضغط لديها، بالإضافة الى مدة اصابتها التي بلغت 12 سنة مما جعلها متكيفة مع حالتها المرضية.

### 3. الحالة الثالثة :

المبحوثة (فاطمة) البالغة من العمر 43 سنة، ربة بيت ام لثلاثة اولاد، المستوى الدراسي ابتدائي، ذات مستوى اقتصادي متوسط مدة الاصابة 3 سنوات.

#### 1.3 تحليل محتوى المقابلة :

بعد تلقينا الموافقة مع المبحوثة (فاطمة) لإجراء المقابلة معها، والتي كانت تبدو في حالة سيئة، شاحبة الوجه ولديها صعوبات في التنفس والكلام، ولكنها ارادت الحديث معنا رغم حالتها المتدهورة .

تعيش المبحوثة مع اولادها وزوجها في بيت مستقل في اجواء عائلية مستقرة، تعاني الحالة من الربو في حالة حادة نقلت على اثرها الى المستشفى لتلقي العلاج المناسب، وعندما شخص الطبيب حالتها قام بإعطائها وصفة طبية تشمل على بعض الادوية والحقن. بدأت المبحوثة بتناول الدواء الموصوف لها فازدادت حالتها سوء، وأصبحت دائمة الذهاب الى المرحاض، وكانت بجانبها في غرفة المشفى امرأة لديها جهاز لقياس السكر في الدم ،طلبت منها الاذن باستخدامه فوافقت، وعندما استعملته وجدت السكري لديها بمعدل 3 غرامات (كي قست السكر دياالي لقيتوا 3 غرامات عيطت للفرامل وقتلتهم عندي السكر)، وعندما قاموا بقياسه لها مجددا للتأكد من صحة كلامها وجدوه 4 غرامات، الامر الذي استدعى حضور طبيب مختص في أمراض السكري والغدد، قام بإخضاعها لفحوصات جديدة للتأكد من صحة الامر ،وبعد ظهور نتائج التحليل ثبت أنها مصابة بداء السكري.

قامت المبحوثة بإخبار الطبيب انها كانت تتناول بعض الأدوية من قبل وعرضته عليه والتي استعملته لمدة 5 سنوات تقريبا، فاخبرها الطبيب بعدم استعمال الدواء مرة أخرى باعتباره السبب الذي أدى بها إلى الإصابة بداء السكري، وكذا اخبرها بأنها في حالة سيئة فبدأت باستعمال الأنسولين.

حسب تصريحات (فاطمة) أنها أصيبت بهذا الداء عندما توفيت والدتها (حكمني السكر كي ماتت يما ريحت يامات وليت نورمال ومبعد حكمني مالغيظ) وعندما اصيبت به أصبحت قلقة حول حالتها ولا تستطيع المشي (وليت مقلقة ما نقدرش نمشى ونظل نخم على واش راهو جاي) .

المبحوثة تشعر بنوبات الغضب والتوتر وعدم القدرة على التركيز (وليت كي نخم بزاف ونركز في كاش حاجة ندوخ) مع خوفها من عدم تحسن حالتها الصحية وتدنيها للأسوء، فهي ليست لديها تطلعات



مستقبلية وخوفها من مرضها يزيد حالتها سوء وقلقها على مستقبلها مع المرض ولكن عائلتها ساندتها ووقفت الى جانبها ولم تتركها ( فاميلتي ما خلاتنيش، واقفة معايا).

بعد نهاية المقابلة التي أجريتها مع المبحوثة ( فاطمة) التي دامت حوالي 20 دقيقة، قمنا بطلب الاذن منها لموعد آخر معها حتى نتمكن من تطبيق مقياس الضغط النفسي، الذي يسمح لنا بالتعرف على مستوى الضغط النفسي لديها فقبلت.

2.3 عرض وتحليل نتائج المقياس:

| البنود  | ارقام العبارات   | الدرجة الكلية للمقياس |
|---|--|-----------------------|
| البنود المباشرة   | +15+14+12+11+9+8+6+4+3+2<br>30+28+27+26+24+23+22+20+19+18+16 | 60                    |
| البنود الغير مباشرة   | 29+25+21+17+13+10+7+5+1                                      | 31                    |
| جدول رقم(06) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الثالثة |  | 91                    |

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \frac{\text{الخام القيم مجموع} - 30}{90}$$

$$0,67 = \frac{30-91}{90}$$

بعد تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي على الحالة (فاطمة) وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول السابق، تحصلنا على النقطة الخام (91) وبعد تطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط النفسي تحصلنا على درجة (0,67) وهذا يدل على وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي، وهذا يظهر خلال اجابتها على الاسئلة 3 و6 و19 و30 بكثيرا(انظر الملحق رقم 05).

خلاصة عامة للحالة :

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف موجهة والحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي، نستنتج ان الحالة (فاطمة) تعاني من ضغط نفسي مرتفع ، وذلك لحصولها على مؤشر ادراك الضغط النفسي مقدر ب (0,67) وهذا ما اكدته المقابلة النصف موجهة، من خلال قلقها وغضبها حول حالتها وتوترها لعدم قدرتها على المشي وكذلك الاسترخاء وخوفها من تطور المرض لديها .

## 4. الحالة الرابعة :

المبحوث (يوسف) البالغ من العمر 54 سنة يعمل سائق طاكسي تتكون عائلته من زوجته و 6 اولاد  
ذا مستوى اقتصادي جيد ومستوى تعليمي ثانوي مدة الاصابة 13 سنة.

## 1.4 تحليل محتوى المقابلة :

بعد موافقة المبحوث (يوسف) اجراء المقابلة معنا والذي كان منهكا نوعا ما ولديه صعوبة المشي لكنه  
دائم الابتسامة حيث استقبلنا بكل ترحيب.

يعيش المبحوث مع زوجته واولاده الستة في منزل كبير في حالة استقرار صرح المبحوث ان لديه 20 يوم  
وهو ماكث في المستشفى وذلك بسبب اصابته في قدمه التي اصبح لا يستطيع الوقوف عليها ولا يستطيع  
المشي ايضا، واول يوم نقل فيم مكث يوما واحدا في مستشفى الاخضرية، ثم نقل الى قسم الطب الداخلي  
للرجال، حيث قام بتحالييل حول قدمه المصابة (كي مرض رجلي قلت سور ما نزيدش نمشي عليها) ثم  
نقل الى مستشفى محمد بوضياف بالبويرة، اين خضع للأشعة ثم غادر الى مستشفى الاخضرية وعند  
وصولهم اغمي عليه (كي وصلنا دار عقلي حتى رقدوني حطوني فالشريطة بديت نرجع حتى راحلي  
الوجع لي كان في رجلي وليت نحس روجي مليح)، ثم بقى المبحوث هناك لمدة 15 يوم، حيث صرح ان  
اخاه كان مصاب بداء السكري وتوفي، ثم اصيب ابنه وتوفي ايضا ذاكرنا لنا يوم وفاته (خويا ووليدي كان  
عندهم السكر وماتو بيه).

بدات تظهر اعراض السكري على المبحوث منذ 2005 مصرحا لنا ان السبب وراء ذلك هو وفاة اخته  
وزوجها اثر حادث مرور الامر الذي جعله يحس ببعض الاعراض (كي ماتت اختي وراجلها نخلعت  
بزاف).

ذهب المبحوث الى الطبيب لمعرفة السبب وراء ذلك فاخبره انه مصاب بداء السكري بحيث اصبح  
يستعمل الانسولين 4 مرات في اليوم وهو لا يزعج من ذلك (ما نتقلش من حاجة مدهالي ربي) .

ان المبحوث (يوسف) لا يعاني من اي ضغط او انزعاج فهو لا يقلق من حالته المرضية، كما انه  
يسترخي بشكل دائم (راني مريح ندير الشكة ونرقد) كما يحس بالأمان والراحة النفسية لان عائلته في زيارة  
دائمة ولادي ماخلاونيش كل يوم يجو يطلو عليا) فمن خلال تصريحاته تبين لنا انه متعايش مع مرضه  
متفائل بالأحسن .

بعد نهاية المقابلة التي اجريناها مع المبحوث (يوسف) التي دامت حوالي 20 دقيقة، قمنا بطلب الاذن منه لموعد اخر معه حتى نتمكن من تطبيق مقياس الضغط النفسي، الذي يسمح لنا بالتعرف على مستوى الضغط النفسي لديه فقبل.

## 2.4 عرض وتحليل نتائج المقياس:

| الدرجة الكلية للمقياس | ارقام العبارات   | البنود              |
|-----------------------|--|---------------------|
| 44                    | +15+14+12+11+9+8+6+4+3+2<br>30+28+27+26+24+23+22+20+19+18+16   | البنود المباشرة     |
| 19                    | 29+25+21+17+13+10+7+5+1  | البنود الغير مباشرة |
| 63                    | جدول رقم(06) يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الثالثة. |                     |

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \frac{\text{مجموع قيم الخام} - 30}{90}$$

$$0,36 = \frac{30 - 91}{90}$$

بعد تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي على الحالة (يوسف) وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول السابق، تحصلنا على النقطة الخام(63) وبعد تطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط النفسي تحصلنا على درجة(0,36) وهذا يدل على وجود مستوى منخفض من الضغط النفسي، وهذا يظهر خلال اجابتها على الاسئلة 19 و20 و27 و30 بتقريب ايدا ( انظر الملحق رقم 06 ).

خلاصة عامة للحالة:

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف موجهة والحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي، نستنتج ان الحالة (يوسف) يعاني من ضغط نفسي منخفض ، وذلك لحصوله على مؤشر ادراك الضغط النفسي مقدر ب(0,36) وهذا ما أكدته المقابلة النصف موجهة، من خلال دعم ومساندة العائلة وزياراتها المتكررة وكذا عدم قلقه من مرضه وتكيفه معه وذلك نظرا لطول مدة الاصابة التي تصل الى 13 سنة.

5. الحالة الخامسة :

المبحوث (محمد) البالغ من العمر 46 سنة، أعزب، المستوى التعليمي الرابعة متوسط يعيش مع والديه غير عامل ذا مستوى اقتصادي متوسط مدة الإصابة 3 أشهر .

1.5. تحليل محتوى المقابلة :

بعد تلقينا الموافقة من المبحوث (محمد) لإجراء المقابلة معه، والذي كان في حالة جيدة لديه نظرات حادة كان يبدو عليه بعض التوتر والقلق .

يعيش المبحوث مع والديه في بيت مكون من 5 غرف وهو غير عامل كان المبحوث يبحث يوميا عن عمل يناسبه حتى يتمكن هو الآخر من تكوين أسرة خاصة به (كنت كل صبح نروح نحوس على خدمة باش نزوج وندير عائلة مي الله غالب ما صبتش) .

الحالة (محمد) دائم الحركة الى ان اصيب بحمى شديدة ادخل على اثرها الى المستشفى وتم اخضاعه الى العديد من التحاليل الطبية لمعرفة السبب الحقيقي وراء هذه الحمى المفاجئة والمرتفعة، وبعد ظهور نتائج التحاليل تبين انه مصاب بداء السكري، مع العلم انه لا يوجد من عائلته من هو مصاب (مكاش من عائلتي الي عندو السكر) كما عبر لنا عن اندهاشه لهذا الخبر الذي لم يكن يتوقعه اطلاقا (تشوكيت كي عرفت بلي راني مريض ماكنتش نستاه).

يعاني المبحوث من توتر وقلق شديد اتجاه حالته المرضية وكذا خوف وغضب اتجاه هذه المصيبة المفاجئة (راني مقلق على حياتي كيفاش راح تكون عندي مستقبل مجهول) اما من جهة الاهل والاقارب فقد وقفوا الى جانبه ودعموه .

ان الحالة (محمد) في صراع نفسي فأحيانا يكون متفائل واحيانا اخرى متشائم حول مرضه (مين ذاك نتقابل ومن ذاك لا لا) .

يخضع المبحوث الى حقن الانسولين التي بدا استعمالها منذ 15 يوم .

يوجد لدى الحالة خوف من المستقبل وعدم القدرة على الاسترخاء وذلك بسبب التفكير المستمر في حالته الصحية (وليت منقدرش نرقد مخي ديما يخمم في المستقبل ديالي راني نحسو مجهول) .



بعد نهاية المقابلة التي اجريناها مع المبحوث (محمد) التي دامت حوالي 20 دقيقة، قمنا بطلب الاذن منه لموعد اخر معه حتى نتمكن من تطبيق مقياس الضغط النفسي، الذي يسمح لنا بالتعرف على مستوى الضغط النفسي لديه فقبل.

2.5 عرض وتحليل نتائج المقياس :

| البنود   | ارقام العبارات   | الدرجة الكلية للمقياس |
|--|--|-----------------------|
| البنود المباشرة  | +15+14+12+11+9+8+6+4+3+2<br>30+28+27+26+24+23+22+20+19+18+16 | 64                    |
| البنود الغير مباشرة  | 29+25+21+17+13+10+7+5+1                                      | 23                    |
| جدول رقم(08)يمثل كيفية حساب مجموع القيم الخام للحالة الخامسة |  | 87                    |

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \frac{\text{الخام القيم مجموع} - 30}{90}$$

$$0,63 = \frac{30 - 87}{90}$$

بعد تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي على الحالة (محمد) وجمع النقاط كما هو موضح في الجدول السابق، تحصلنا على النقطة الخام (87) وبعد تطبيق معادلة مؤشر ادراك الضغط النفسي تحصلنا على درجة (0,63) وهذا يدل على وجود ضغط نفسي مستوى مرتفع ، وهذا يظهر من خلال اجابته على الاسئلة 3 و6 و14 بكثيرا(انظر الملحق رقم 07).

خلاصة عامة للحالة :

من خلال عرض وتحليل معطيات المقابلة النصف موجهة والحصول على نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي، نستنتج ان الحالة (محمد) يعاني من ضغط نفسي مرتفع ، وذلك لحصوله على مؤشر ادراك الضغط النفسي مقدر ب(0,63)وهذا ما اكدته المقابلة النصف موجهة، وذلك بسبب كبر سنه وعدم زواجه وتكوينه اسرة ومما زاد من قلقه وتوتره مرضه الذي اصبح يشكل له مستقبل مجهول .

6. خلاصة عامة للحالات :

إن ما يمكن استخلاصه من النتائج و التحاليل المتحصل عليها من الحالات الخمس التي تطرقنا إليها في الجانب التطبيقي من البحث بهدف معرفة مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الراشدين المصابين بداء السكري من النوع الاول ، تبين لنا أن هناك فروق فردية بين الأفراد في إدراكهم للضغط النفسي و هذا ما تم الوصول إليه من خلال تطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي لليفنستاين، بحيث تحصلنا على ثلاث حالات تعاني من ضغط نفسي مرتفع، و حالتين تعانين من ضغط نفسي منخفض ،وهذا ما جاء موضح في الجدول التالي :

| نتائج مقياس ادراك الضغط النفسي |                  | الحالات                 |
|--------------------------------|------------------|-------------------------|
| المستوى                        | مؤشر ادراك الضغط |                         |
| ضغط نفسي مرتفع                 | 0,64             | الحالة الاولى ( فريدة ) |
| ضغط نفسي منخفض                 | 0,21             | الحالة الثانية (عائشة)  |
| ضغط نفسي مرتفع                 | 0,67             | الحالة الثالثة(فاطمة)   |
| ضغط نفسي منخفض                 | 0,36             | الحالة الرابعة (يوسف)   |
| ضغط نفسي مرتفع                 | 0,63             | الحالة الخامسة(محمد)    |

جدول رقم(09) يمثل نتائج مقياس الضغط النفسي لكل الحالات .

من خلال الجدول السابق وجدنا ثلاث حالات تعاني من ضغط نفسي مرتفع ،وهم الحالة الاولى(فريدة)، والحالة الثالثة (عائشة) ،و الحالة الخامسة (فاطمة)، حيث كان مؤشر الضغط النفسي لديهم (0,64)، (0,67) ، (0,63) على التوالي وتشارك الحالات الثلاث في نضرتهم التشاؤمية للمستقبل ،و خوفهم الشديد من المرض و مضاعفاته، ولكل حالة خصوصية جعلت منها تعاني من ضغط نفسي مرتفع فالحالة الاولى (فريدة) لديها مؤشر ضغط نفسي مرتفع مقرب(0,64) و هذا راجع الى خوفها من توقف الحركة لديها مما يعيقها عن أداء أعمالها .

والحالة الثالثة(عائشة) لديها مؤشر ضغط نفسي مقرب ب (0,67) ،و هذا راجع إلى خوفها من تضاعف المرض لديها .

والحالة الخامسة (فاطمة) لديه مؤشر ضغط نفسي مقرب (0,63)، و هذا بسبب الحالة الصحية والاجتماعية، و مستقبله الذي عبر عنه بأنه مجهول.

وهذا ما دعمته نتائج المقابلة نصف الموجهة .

أما فيما يخص الحالتين الثانية (عائشة) ،والرابعة (يوسف) ، فهما تعانين من ضغط نفسي منخفض بمؤشر إدراك ضغط نفسي (0,21)، (0,36) على التوالي و تشترك الحالتين في استعمالهما للانسولين مباشرة بعد تشخيص مرض السكري لديهم أي بدأ المرض مباشرة من النوع الأول و مدة الإصابة لديهم تزيد عن عشر (10) سنوات، بالإضافة إلى السند الأسري المحيط بهم ،والحالتين لديهما تكيف مع المرض لطول مدة الإصابة به .

وبالرغم من الخصائص المشتركة بين الحالتين إلا أن هناك خصوصية لكل حالة تختلف عن الأخرى جعلت الضغط النفسي منخفض لديها .

فالحالة الثانية (عائشة)، لديها مؤشر ضغط نفسي مقدر ب (0,21) ، وهذا راجع الى الدعم الاسري خاصة من والدتها و كذا تكيفها مع المرض و نضرتها التفاؤلية نحو المستقبل .

أما الحالة الرابعة (يوسف)، لديه مؤشر ضغط نفسي مقدر ب (0,36)، و هذا راجع إلى انه مرتاح من الناحية الاجتماعية والاقتصادية بالإضافة إلى الدعم العائلي.

و هذا ما دعمته نتائج المقابلة نصف موجهة .

وحسب نظرية لازروس فإن الضغط النفسي هو نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، و هذا التقييم يكون حسب الإمكانيات النفسية و معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد عليها و مهارات حل المشكلات، وبهذا فان النموذج يؤكد على أهمية إدراك الفرد و تقديره للأحداث التي يتعرض لها في الشعور بالضغط .

واتفقت النتائج التي توصلنا إليها مع نتائج دراسات سابقة و التي أجراها كل من لاستمان (lastman,1988) و دراسة ريدوم (reedom,1991) ، و دراسة سلوسكا (sloska,1986) ،حيث أشارت الدراسات إلى أن مرض السكري يعتبر من الأمراض المزمنة ،التي تشكل ضغطا خصوصا مضاعفات المرض الذي يزيد حجم القلق و الضغط النفسي لدى المريض .

و بالتالي تحققت فرضيتنا الأساسية بشكل نسبي والقائلة يعاني الراشد المصاب بداء السكري من ضغط نفسي مرتفع عند ثلاث حالات من أصل خمسة حالات، و هي الحالة الأولى (فريدة)، و الحالة الثالثة (فاطمة)، والحالة الخامسة (محمد) ولم تتحقق عند حالتين من أصل خمسة وهما الحالة الثانية (عائشة) و الحالة الرابعة (يوسف).

الخاتمة

## خاتمة :

تعد مصادر الموقف الضاغط و الاستجابة لهذا الموقف العنصران الرئيسيان اللذان يشكلان موقف ضاغط، أي أنه بدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا، و صدور استجابة معينة لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقول إن كان هذا الشخص يعاني من ضغط نفسي أم لا .

ومن المعلوم أن الضغط النفسي أصبح أحد الظواهر التي تميز الانسان المعاصر خصوصا الاشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة كمرض السكري، ومن هذا المنطلق ومن أجل الكشف عن مستوى إدراك الضغط النفسي للراشدين المصابين بداء السكري النوع الاول صغنا الفرضية التالية: يعاني الراشد المصاب بداء السكري النوع الاول من ضغط نفسي مرتفع.

ومن أجل اختبارها اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي، و استعنا بالمقابلة العيادية نصف موجهة، و مقياس إدراك الضغط النفسي لليفنستاين، و مجموعة بحث تم اختيارها بطريقة قصدية مكونة من خمس (5) حالات لراشدين مصابين بداء السكري النوع الاول من نساء ورجال .

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى أن ثلاث (3) حالات يعانون من ضغط نفسي مرتفع وهم الحالة (فريدة) ، و(فاطمة)، و(محمد)، و حالتين تعانين من ضغط نفسي منخفض وهما الحالة (عائشة)، و(يوسف) ، و بالتالي تحققت الفرضية نسبيا على ثلاث (3) حالات ولم تتحقق على الحالتين الباقيتين.

وفي الأخير يمكننا القول ان نتائج دراستنا الحالية فتحت افاقا جديدة لبحوث مستقبلية ونقترح بعض المواضيع للدراسة منها :

- أساليب التكيف عند مرضى السكري.
- علاقة السند الاسري بالتكيف عند مرضى السكري .
- القلق عند النساء الحوامل المرضى بداء السكري .
- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السكري .
- التكفل النفسي للأشخاص المصابين بداء السكري و يعانون من ضغط نفسي .

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع :

### المراجع باللغة العربية:

#### اولا: قائمة الكتب:

- 1- أبو دلو، جمال .(2009). الصحة النفسية (ط.1). عمان: دار الصفاء.
- 2 بن سعد ، الحميد محمد. ( 2007). السكري اسبابه مضاعفاته علاجه(ط.1).السعودية: المكتبة الالكترونية.
- 3- بوحوش ،عمار،و محمد محمود الذبياني.( 1995 ). مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث(ط.1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 4- البياتي، دلال القاضي محمود.( 2008).منهجية واساليب البحث العلمي و تحليل spssالبيانات باستخدام برنامج (ط.1). عمان : دار وائل
- 5- تغليب، احمد عبد الجواد.( 2013).الاضطرابات النفسية والضغط و علاقتها بحياة المسنين(ط.1). عمان : دار العلم و الايمان
- 6- الجاموس، نور الهدى محمد.( 2004 ).الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية(ط.1).عمان: دار اليازوري
- 7- الجبوري، حسين محمد جواد.( 2013).مدخل لبناء المهارات البحثية (ط.1). عمان: دار الصفاء
- 8- حسين، طه عبد العظيم.( 2006).استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية و التربوية(ط.1).عمان: دار الفكر .
- 9- خليفة، السيد وليد ،و مراد علي عيسى.( 2008).الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي المفاهيم، النظريات البرامج (ط.1). مصر: دار الكتاب .
- 10 - الداھري، صالح حسين.( 2008).أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية،الاسس النظرية(ط.1).مصر:دار جليس الزمان.

- 11- راتب، اسامة كامل. (2013). النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة(ط.1). مصر: دار الفكر العربي .
- 12- الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها. مصر: مكتبة الاجواء المصرية
- 12- الزهراني، سعيد. (2006). الاقدام السكرية الوقاية العلاج. السعودية: مكتبة الملك عبد العزيز
- 14- السيد فاروق، عثمان. (2001). القلق و ادارة الضغوط النفسية(ط.1). مصر: دار الفكر العربي
- 15- شلبي، نعيم عبد الوهاب. (2011). الضغوط الحياتية المعاصرة و التعامل مع المشكلات الفردية و الاسرية من منظور اداري واجتماعي(ط.1). مصر: المكتبة العصرية
- 16- شيخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي طبيعته اسبابه المساعدة الذاتية المداواة (ط.1). لبنان: دار الفكر العربي
- 17- عبد القوي، سامي. (1994). مقدمة في علم النفس الفزيولوجي. مصر: مكتبة النهضة المصرية
- 18- العبد، ميسر. (2013). ادراك الضغوط الحياتية كيف تتغلب على الضغوط النفسية(ط.1). عمان: دار البداية.
- 19- عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته و اثره على الصحة النفسية(ط.1). مصر: دار الصفاء
- 20- عسكر، علي. (2000) ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها(ط.1). مصر: دار الوفاء
- 21- علي، علي اسماعيل. (1999). استراتيجيات الخدمة الاجتماعية و المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط و الازمات. مصر: دار المعرفة الجامعية
- 22- الغرير، أحمد نايل. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية(ط.1). عمان: دار الشروق
- 23- فوقية، حسن رضوان. (2010). دراسات في اضطرابات الشخصية تشخيص وعلاج. مصر: دار الفكر العربي

- 24 - كامل، محمد علي. (2004). الضغوط النفسية و مواجهتها. مصر: مكتبة ابن سينا
- 25 - محمد، جاسم محمد. (2004). علم النفس الاكلينيكي (ط.1). عمان: دار الثقافة
- 26 - محمود، ساهر عمر. (1992). سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية. مصر: دار المعرفة الجامعية
- 27 - المرزوقي، جاسم محمد عبد الله. (2008). الامراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري (ط.1) . مصر: دار العلم والايمان .
- مزبودي، هنادي. (2013). مرض السكري (ط.1). الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 28 - معتوق، عبد العزيز احمد حسين. (1989). مرض السكري الحلو و المر(ط.1). السعودية : دن
- 29 - منسي، محمود عبد الحليم. (2000). مناهج البحث في المجالات التربوية و النفسية. مصر: دار  
الغرفة الجامعية
- 30 - النجار، فايز جمعة صالح، و نبيل جمعة النجار، و ماجدة رضا الزغبى. أساليب البحث العلمي  
منصور تطبيقي. (2008). (ط.1). الاردن: دار الحامد
- 31 - النعاس ، عمر مصطفى محمود. الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية (ط.1). مصر: دار  
النهضة

#### ثانيا : المجالات :

- 1 - البلوشي ، زكية (2015،الاحد). الضغط النفسي لدى مرضى السكري . مجلة سيدتي.  
استرجعت من

[http://www. Sayidaty.net /mode /35821%D8% %A3%B1%](http://www.Sayidaty.net /mode /35821%D8% %A3%B1% D8%A9%D9%B88%D9%)

[D8%A9%D9%B88%D9%](http://www.Sayidaty.net /mode /35821%D8% %A3%B1% D8%A9%D9%B88%D9%)

- 2- بن سكريفة، مريم ،وبن زاهي منصور. (2015،مارس). اساليب مقاومة الضغط النفسي  
المستخدمة من طرف المصابين بداء السكري النوع الثاني. مجلة العلوم الانسانية  
والاجتماعية،(18)، 234- 235 .

- 3- جابر، نصر الدين .(2012). الإفراز الهرموني. *مجلة الابحاث النفسية والتربوية*،(10)،197
- 4- عبد، فاطمة جبريل موسى .(د.ت). فاعلية برنامج ارشادي لمعالجة الضغوط النفسية و الاكتئاب لدى عينة من المصابين بداء السكري . *مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية*،11(1).208
- 5- علي ، علي عبد السلام .(1998) . المساندة الاجتماعية و مواجهة احداث الحياة كما تدركه العاملات المتزوجات.*مجلة العلوم الإنسانية* .7(2)، 203
- 6- غريب، نرمين.(2014) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري .*مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية* ،36(3)،312- 313.
- 7- لوکيا الهاشمي .(2012).الضغط النفسي في العمل .*مجلة الابحاث النفسية والتربوية*،(100)،9.
- 8- النادر هيثم محمد و اخرون .2014 . مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية و طلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية و علاقتها ببعض المتغيرات . *مجلة دراسات العلوم التربوية*.(1)،41.

### ثالثا: الرسائل الجامعية :

- 1- ايت حمودة حكيمة.(2006).دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية،رسالة نيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي. الجزائر .
- 2- شريقي، رولا رضا.(2014).فاعلية البرنامج الارشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في الارشاد النفسي.دمشق .
- 3- المحارب ناصر.(1993). الضغوط النفسية والاجتماعية و الاكتئاب و بعض جوانب المناعة لدى الإنسان دراسة نفسية صادرة عن رابطة الاخصائيين النفسيين . القاهرة.
- رابعا:المواقع الالكترونية:

[http://www.mu.edu.sa/sitesdefault/lifes/content\\_lifes/pdf](http://www.mu.edu.sa/sitesdefault/lifes/content_lifes/pdf)

- 1-Dominique ,(2005) .**gestion du stress et l'anxeté**.masson :paris.
- 2- ghfford and carcier . (2006). **diabetes and stress**.rhole island departement of health.
- 3- j. stora.(1993).**le stress que sais je ?**.dehleb.
- 4- levensteins ,pantru. (1993).**cvxribabna ,and andreoli, denelopment of thepercevid stress questionnaire**.
- 5- Louis ,crooq et autre. (1997).**trumatisme psychique ,en charge psychologique des victimes**.massonfransce .
- 6- madleine estyn ,behar.(1997). **Stress et souffrance des soignants à l'hopitale** ,esten,France.
- 7- mohamed .boudrene. (2005).**le stress entre bien Etre et souffrance**.bertiédition,alger.
- 8- piereloo et garlinowshiantri.**le stress parmanent reaction adaptasion de l'organisme** .masson .France.
- 9- renand.(1994) .science et vie
- 10-trucett.PR.(1998). **qualité de vie au travail anti stress et reactivit**, édition agence ARC. Cananda.

الملاحق

## مقياس الضغط النفسي:

الاسم: \_\_\_\_\_ الجنس: \_\_\_\_\_

السن: \_\_\_\_\_ الحالة الاجتماعية: \_\_\_\_\_

### التعليمة:

يتكون هذا الاستبيان من 30 عبارة. اقرأ كل منها باهتمام واجب عنها باختيار اجابة واحدة من الاجابات الموضحة امام كل عبارة وذلك بوضع علامة (تحت الاجابة التي تناسبك، علما انه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما تعتبر الاجابة عن وجهة نظرك.

\* ان اجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي .

| العبارات                                      | تقريبا ابدا | احيانا | كثيرا | عادة |
|---|-------------|--------|-------|------|
| 1-تشعر بالراحة                                |             |        |       |      |
| 2-تشعر بوجود متطلبات لديك .                   |             |        |       |      |
| 3-انت سريع الغضب او ضيق الخلق.                |             |        |       |      |
| 4-لديك اشياء كثيرة للقيام بها .               |             |        |       |      |
| 5-تشعر بالوحدة او العزلة .                    |             |        |       |      |
| 6-تجد نفسك في مواقف صراعية.                   |             |        |       |      |
| 7-تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا.           |             |        |       |      |
| 8-تشعر بالتعب.                                |             |        |       |      |
| 9-تخاف من استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك. |             |        |       |      |
| 10-تشعر بالهدوء.                              |             |        |       |      |
| 11-لديك عدة قرارات لاتخاذها.                  |             |        |       |      |
| 12-تشعر بالاحباط.                             |             |        |       |      |
| 13-انت مليء بالحيوية.                         |             |        |       |      |
| 14-تشعر بالتوتر .                             |             |        |       |      |
| 15-تبدو مشاكلك انها ستتراكم.                  |             |        |       |      |
| 16-تشعر بأنك في عجلة من امرك.                 |             |        |       |      |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | 17-تشعر بالامن والحماية.                            |
|  |  |  |  | 18-لديك عدة مخاوف.                                  |
|  |  |  |  | 19-انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الاخرين.             |
|  |  |  |  | 20-تشعر بفقدان العزيمة .                            |
|  |  |  |  | 21-تمتّع نفسك.                                      |
|  |  |  |  | 22-انت خائف من المستقبل.                            |
|  |  |  |  | 23-تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها. |
|  |  |  |  | 24-تشعر بالنكوص وانتقاد وحكم.                       |
|  |  |  |  | 25-انت شخص خالي من الهموم.                          |
|  |  |  |  | 26-تشعر بالإرهاك او التعب الفكري .                  |
|  |  |  |  | 27-لديك صعوبة في الاسترخاء.                         |
|  |  |  |  | 28-تشعر بعبء المسؤولية.                             |
|  |  |  |  | 29-لديك الوقت الكافي لنفسك.                         |
|  |  |  |  | 30-تشعر انك تحت ضغط نفسي مميت.                      |

### الملحق رقم (03):

| العبارات                                      | تقريبا ابدا | احيانا | كثيرا | عادة |
|---|-------------|--------|-------|------|
| 1-تشعر بالراحة                                |             |        |       |      |
| 2-تشعر بوجود متطلبات لديك .                   |             |        |       |      |
| 3-انت سريع الغضب او ضيق الخلق.                |             |        |       |      |
| 4-لديك اشياء كثيرة للقيام بها .               |             |        |       |      |
| 5-تشعر بالوحدة او العزلة .                    |             |        |       |      |
| 6-تجد نفسك في مواقف صراعية.                   |             |        |       |      |
| 7-تشعر بانك تقوم بأشياء تحبها فعلا.           |             |        |       |      |
| 8-تشعر بالتعب.                                |             |        |       |      |
| 9-تخاف من استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك. |             |        |       |      |
| 10-تشعر بالهدوء.                              |             |        |       |      |
| 11-لديك عدة قرارات لاتخاذها.                  |             |        |       |      |
| 12-تشعر بالاحباط.                             |             |        |       |      |



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | 13-انت ملئى بالحيوية .                              |
|  |  |  |  | 14-تشعر بالتوتر .                                   |
|  |  |  |  | 15-تبدو مشاكلك انها ستتراكم.                        |
|  |  |  |  | 16-تشعر بانك في عجلة من امرك.                       |
|  |  |  |  | 17-تشعر بالامن والحماية.                            |
|  |  |  |  | 18-لديك عدة مخاوف.                                  |
|  |  |  |  | 19-انت تحت ضغط مقارنة بالاشخاص الاخرين.             |
|  |  |  |  | 20-تشعر بفقدان العزيمة .                            |
|  |  |  |  | 21-تمتع نفسك.                                       |
|  |  |  |  | 22-انت خائف من المستقبل.                            |
|  |  |  |  | 23-تشعر بانك قمت باشياء ملزما بها وليس لانك تريدها. |
|  |  |  |  | 24-تشعر بالنكوص وانتقاد وحكم.                       |
|  |  |  |  | 25-انت شخص خالي من الهموم.                          |
|  |  |  |  | 26-تشعر بالانهاك او التعب الفكري .                  |
|  |  |  |  | 27-لديك صعوبة في الاسترخاء.                         |
|  |  |  |  | 28-تشعر بعبئ المسؤولية.                             |
|  |  |  |  | 29-لديك الوقت الكافي لنفسك.                         |
|  |  |  |  | 30-تشعر انك تحت ضغط نفسي مميت.                      |

### الملحق

| العبارات                            | تقريبا ابدا | احيانا | كثيرا | عادة |
|-------------------------------------|-------------|--------|-------|------|
| 1-تشعر بالراحة                      |             |        |       |      |
| 2-تشعر بوجود متطلبات لديك .         |             |        |       |      |
| 3-انت سريع الغضب او ضيق الخلق.      |             |        |       |      |
| 4-لديك اشياء كثيرة للقيام بها .     |             |        |       |      |
| 5-تشعر بالوحدة او العزلة .          |             |        |       |      |
| 6-تجد نفسك في مواقف صراعية.         |             |        |       |      |
| 7-تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا. |             |        |       |      |
| 8-تشعر بالتعب.                      |             |        |       |      |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | 9-تخاف من استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك.       |
|  |  |  |  | 10-تشعر بالهدوء.                                    |
|  |  |  |  | 11-لديك عدة قرارات لاتخاذها.                        |
|  |  |  |  | 12-تشعر بالاحباط.                                   |
|  |  |  |  | 13-انت مليئ بالحيوية .                              |
|  |  |  |  | 14-تشعر بالتوتر.                                    |
|  |  |  |  | 15-تبدو مشاكلك انها ستتراكم.                        |
|  |  |  |  | 16-تشعر بانك في عجلة من امرك.                       |
|  |  |  |  | 17-تشعر بالامن والحماية.                            |
|  |  |  |  | 18-لديك عدة مخاوف.                                  |
|  |  |  |  | 19-انت تحت ضغط مقارنة بالاشخاص الاخرين.             |
|  |  |  |  | 20-تشعر بفقدان العزيمة .                            |
|  |  |  |  | 21-تمتع نفسك.                                       |
|  |  |  |  | 22-انت خائف من المستقبل.                            |
|  |  |  |  | 23-تشعر بانك قمت باشياء ملزما بها وليس لانك تريدها. |
|  |  |  |  | 24-تشعر بالنكوص وانتقاد وحكم.                       |
|  |  |  |  | 25-انت شخص خالي من الهموم.                          |
|  |  |  |  | 26-تشعر بالانهاك او التعب الفكري .                  |
|  |  |  |  | 27-لديك صعوبة في الاسترخاء.                         |
|  |  |  |  | 28-تشعر بعبئ المسؤولية.                             |
|  |  |  |  | 29-لديك الوقت الكافي لنفسك.                         |
|  |  |  |  | 30-تشعر انك تحت ضغط نفسي مميت.                      |

| العبارات                        | تقريبا ابدأ | احيانا | كثيرا | عادة |
|---------------------------------|-------------|--------|-------|------|
| 1-تشعر بالراحة                  |             |        |       |      |
| 2-تشعر بوجود متطلبات لديك .     |             |        |       |      |
| 3-انت سريع الغضب او ضيق الخلق.  |             |        |       |      |
| 4-لديك اشياء كثيرة للقيام بها . |             |        |       |      |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | 5-تشعر بالوحدة او العزلة .                          |
|  |  |  |  | 6-تجد نفسك في مواقف صراعية.                         |
|  |  |  |  | 7-تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا.                 |
|  |  |  |  | 8-تشعر بالتعب.                                      |
|  |  |  |  | 9-تخاف من استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك.       |
|  |  |  |  | 10-تشعر بالهدوء.                                    |
|  |  |  |  | 11-لديك عدة قرارات لاتخاذها.                        |
|  |  |  |  | 12-تشعر بالاحباط.                                   |
|  |  |  |  | 13-انت مليئ بالحيوية .                              |
|  |  |  |  | 14-تشعر بالتوتر .                                   |
|  |  |  |  | 15-تبدو مشاكلك انها ستتراكم.                        |
|  |  |  |  | 16-تشعر بانك في عجلة من امرك.                       |
|  |  |  |  | 17-تشعر بالامن والحماية.                            |
|  |  |  |  | 18-لديك عدة مخاوف.                                  |
|  |  |  |  | 19-انت تحت ضغط مقارنة بالاشخاص الاخرين.             |
|  |  |  |  | 20-تشعر بفقدان العزيمة .                            |
|  |  |  |  | 21-تمتع نفسك.                                       |
|  |  |  |  | 22-انت خائف من المستقبل.                            |
|  |  |  |  | 23-تشعر بانك قمت باشياء ملزما بها وليس لانك تريدها. |
|  |  |  |  | 24-تشعر بالنكوص وانتقاد وحكم.                       |
|  |  |  |  | 25-انت شخص خالي من الهموم.                          |
|  |  |  |  | 26-تشعر بالانهاك او التعب الفكري .                  |
|  |  |  |  | 27-لديك صعوبة في الاسترخاء.                         |
|  |  |  |  | 28-تشعر بعبئ المسؤولية.                             |
|  |  |  |  | 29-لديك الوقت الكافي لنفسك.                         |
|  |  |  |  | 30-تشعر انك تحت ضغط نفسي مميت.                      |

|          |             |        |       |      |
|----------|-------------|--------|-------|------|
| العبارات | تقريبا ابدا | احيانا | كثيرا | عادة |
|----------|-------------|--------|-------|------|

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | 1-تشعر بالراحة                                      |
|  |  |  |  | 2-تشعر بوجود متطلبات لديك .                         |
|  |  |  |  | 3-انت سريع الغضب او ضيق الخلق.                      |
|  |  |  |  | 4-لديك اشياء كثيرة للقيام بها .                     |
|  |  |  |  | 5-تشعر بالوحدة او العزلة .                          |
|  |  |  |  | 6-تجد نفسك في مواقف صراعية.                         |
|  |  |  |  | 7-تشعر بانك تقوم باشياء تحبها فعلا.                 |
|  |  |  |  | 8-تشعر بالتعب.                                      |
|  |  |  |  | 9-تخاف من استطاعتك ادارة الامور لبلوغ اهدافك.       |
|  |  |  |  | 10-تشعر بالهدوء.                                    |
|  |  |  |  | 11-لديك عدة قرارات لاتخاذها.                        |
|  |  |  |  | 12-تشعر بالاحباط.                                   |
|  |  |  |  | 13-انت مليئ بالحيوية .                              |
|  |  |  |  | 14-تشعر بالتوتر.                                    |
|  |  |  |  | 15-تبدو مشاكلك انها ستتراكم.                        |
|  |  |  |  | 16-تشعر بانك في عجلة من امرك.                       |
|  |  |  |  | 17-تشعر بالامن والحماية.                            |
|  |  |  |  | 18-لديك عدة مخاوف.                                  |
|  |  |  |  | 19-انت تحت ضغط مقارنة بالاشخاص الاخرين.             |
|  |  |  |  | 20-تشعر بفقدان العزيمة .                            |
|  |  |  |  | 21-تمتع نفسك.                                       |
|  |  |  |  | 22-انت خائف من المستقبل.                            |
|  |  |  |  | 23-تشعر بانك قمت باشياء ملزما بها وليس لانك تريدها. |
|  |  |  |  | 24-تشعر بالنكوص وانتقاد وحكم.                       |
|  |  |  |  | 25-انت شخص خالي من الهموم.                          |
|  |  |  |  | 26-تشعر بالانهاك او التعب الفكري .                  |
|  |  |  |  | 27-لديك صعوبة في الاسترخاء.                         |
|  |  |  |  | 28-تشعر بعبئ المسؤولية.                             |
|  |  |  |  | 29-لديك الوقت الكافي لنفسك.                         |

