



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

## معنى الحياة لدى المصابين بالأمراض المزمنة

- ضغط الدم نموذجاً -

دراسة لثلاث حالات بمدينة بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في تخصص علم النفس العيادي

تحت اشراف الأستاذ:

• د/ عقاوبة عبد الحميد

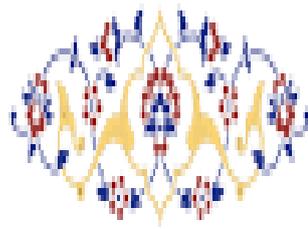
من اعداد:

• صالح خديجة

• سي العابدي منى

السنة الجامعية 2022 / 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## شكر و تقدير

### بسم الله الرحمن الرحيم

نشكر الله عز وجل و نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، الذي هدانا بعونه لإتمام هذا العمل المتواضع ، فالحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم، الحمد لله الذي أثار درينا بالعلم و التوفيق ، الحمد لله الذي ألهمنا الصبر و الجهد لإتمام العمل فكله من توفيق الله .  
و من واجب الوفاء أن نتقدم ببالغ عبارات التقدير و الشكر و عظيم الامتنان ، إلى الأستاذ الفاضل الكريم " عقابة عبد الحميد" الذي فتح لنا الأبواب و قابلنا بصدر رحب للإشراف على هذا العمل ، و مساندته لنا بنصحه و توجيهاته القيمة التي لم يبخلها عنا قط.  
كما لا يفوتنا في هذا المقام أن نشكر الأستاذة الأفاضل أعضاء جنة المناقشة على تفضلهم قبول مناقشة هذه المذكرة .

كذلك أتقدم بجزيل الشكر و الاهتمام إلى المرضى الذين ساعدونا في التطبيق مع تمنياتنا

لهم بالشفاء

## اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى أعز و أحن و ولدين في الدنيا، حفظهم الله إن شاء الله "

مسعود و نفيسة"

نشكر أحلى قمرين في دنيا يما و بابا " يحي و زوييدة "، و إلى ثمرة حبي غيث

الصالح ابني حبي حفظه الله

نشكر زوجي سندي من شجعني على تكملة مساري الدراسي " أسامة .ج" ، أشكر

صديقتي و رفيقة دربي و حبيبتي من شاركتني الأحزان و الأفراح

"سمراء"

نشكر إخوتي هاني ، فؤاد ، زياد، محمد، أمين جواد

وأشكر كل من دعمني و تمنى لي النجاح من عائلتي و أصدقائي

منى

## اهداء

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة... و نصح الأمة ... إلى نبي الرحمة

سيدنا محمد صلى الله علي وسلم

إلى من كلله الله بالهيبه و الوقار ... إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل

افتخار

إلى أبي العزيز

إلى ملاكي في الحياة ...إلى معنى الحب و نبع الحنان... إلى بسمه الحياة و سر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب

" أمي الحبيبة "

إلى أستاذي المشرف الذي أعاننا نفسيا و معنويا كي نواصل العمل دون كلل .

إلى أخواتي ، إلى صديقاتي اللواتي ساندني في محنتي ، و خصوصا " إشراق الطيب "

إلى كل من زرع التفائل في دربي و قدم لي المساعدات و التسهيلات و الأفكار و المعلومات ، ربما دون

أن يشعروا بدورهم فلهم مني كل الشكر

خديجة

## مستخلص:

تناولت هذه الدراسة بشكل أساسي موضوع معنى الحياة لدى مريض ضغط الدم، مستهدفة الإجابة على تساؤلين رئيسيين هما:

- ما مستوى معنى الحياة لدى المريض المصاب بضغط الدم؟

- ماهي انعكاسات الإصابة بضغط الدم على معنى الحياة لدى المريض؟

وبهدف معرفة الانعكاسات المترتبة على الإصابة بضغط الدم لدى المريض، اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج العيادي، الذي يتيح التطرق لجوانب وعوامل متعددة في حياة الأشخاص بصورة شمولية ومعقدة باستخدام أدوات متنوعة: كالمقابلة والملاحظة العيادية، بالإضافة إلى مقياس معنى الحياة المكيف على البيئة الجزائرية (جاب الله يمينة، 2016)، تم تطبيقها على ثلاث حالات من مدينة بسكرة.

وبعد التحليل الكمي والكيفي للبيانات المجمعة، توصلنا إلى ان مستوى معنى الحياة متوسط لدى حالتين ومنخفض لدى واحدة. وان معنى الحياة يختلف لدى مريض ضغط الدم حسب درجة المرض لديه. وان الإصابة بضغط الدم تنعكس في تحديد توجه المريض في الحياة ومدى رضاه عنها وأمله وتطلعه للمستقبل، كما يعمل على تحديد تفاعلاته مع الحياة والمجتمع، ويضع قيودا على تعبيراته الانفعالية والأهداف ونوع التحديات التي قد يرغب في مواجهتها. وبذلك فان المعنى الذي يعطيه لحياته يتأثر بكل تلك المعطيات.

## ABSTRACT :

The current study mainly deal with the meaning of life among individual with hypertension, aiming to answer two key questions:

-How is life meaningful to a person with hypertension?

-What are the implications of having hypertension on a person's meaning of life?

In order to understand the psychological effects of being with hypertension, we based our study on the Clinical Approach, which allows us to comprehensively and deeply address multiple aspects and factors in people's lives using various tools: interview and clinical observation, in addition to the adapted version of Meaning of Life Scale (Djaballah Yamina, 2016), applied to three cases from the city of Biskra.

After quantitative and qualitative analysis of the collected data, we concluded that the level of meaning of life as measured was moderate in two cases and low in one.

The meaning of life varies according to the degree of the disease.

The incidence of hypertension reflected in determining person's life orientation, satisfaction, hope, outlook for the future, limited interactions, limitations in emotional expression, goals and challenges. All of that affect the meaning of life.

## الفهرس

أ	شكر وتقدير
ب	اهداء منى
ج	اهداء خديجة
د	ملخص الدراسة
هـ	Abstarct
1	مقدمة

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

4	الإشكالية	1
5	أهمية الدراسة	2
5	أهداف الدراسة	3
6	مصطلحات الدراسة	4
6	الدراسات السابقة	5
8	التعقيب على الدراسات السابقة	6

### الجانب النظري

#### الفصل الثاني: معنى الحياة

12	تمهيد	
13	تعريف معنى الحياة	1
14	النظريات المفسرة لمعنى الحياة	2
17	خصائص معنى الحياة	3
18	مكونات معنى الحياة	4
19	العوامل المؤثرة في معنى الحياة	5
19	أبعاد معنى الحياة	6
20	طرق ايجاد معنى الحياة	7
21	خلاصة	

#### الفصل الثالث: مرض ضغط الدم

23	تمهيد	
24	أولا: الأمراض المزمنة	
24	تعريف الأمراض المزمنة	1
25	أنواع الأمراض المزمنة	2

26	3	الأمراض المزمنة في الجزائر
27		ثانياً: ضغط الدم
27	1	تعريف مرض ضغط الدم
28	2	أنواع ضغط الدم
29	3	تصنيف ارتفاع ضغط الدم
30	4	مضاعفات ارتفاع ضغط الدم
31	5	العناصر التي تحسن من ضغط الدم
31	6	علاج ارتفاع ضغط الدم
33		خلاصة
<b>الجانب الميداني</b>		
<b>الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة</b>		
36		تمهيد
36	1	الدراسة الاستطلاعية
36	2	منهج الدراسة
37	3	حالات الدراسة ومعايير اختيارها
37	4	خصائص مجموعة الدراسة الأساسية
37	5	أدوات جمع البيانات
41	6	حدود الدراسة
41		خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>		
43		تمهيد
44	1	عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
49	2	عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
52	3	عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
56		الاستنتاج العام
58		خاتمة
59		قائمة المراجع
/		الملاحق

## فهرس الجداول

صفحة	عنوان الجدول	الرقم
30	تصنيف ضغط الدم المقاس بالمليمتر الزئبقي للراشد.	1
37	خصائص حالات الدراسة.	2
38	توزيع العبارات على أبعاد المقياس.	3

إن صحة الإنسان عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة و الخطيرة ، من بينها مرض ضغط الدم الذي يعد من أكثر أمراض العصر الحالي خطورة وانتشارا ، ذلك لعدم قابليته للشفاء الكلي، و تأثيراته الواسعة على المدى الطويل ، ذلك أنه يمس أغلب أعضاء الجسم كالقلب و الكلى ، كما أنه قد يتسبب في إصابة الفرد ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب، و الشعور بالإحباط نتيجة الفشل و عدم القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات ، فمرض ضغط الدم يعتبر مرضا سيكوسوماتيا يؤثر و يتأثر بالحالة النفسية للإنسان، ذلك أنه يظهر كانعكاس للمكبوتات الداخلية للفرد، بالإضافة إلى أن الإصابة بمرض ضغط الدم، تفرض على المريض بعض القيود و الالتزامات الصحية ، كالحرمان من بعض المأكولات و الأنشطة اليومية، هذه القيود قد تخلق للمريض الشعور بالنقص مما يؤثر على نظرتة المستقبلية.

ومعنى الحياة يشمل جملة الأهداف والطموحات التي يسعى إليها الفرد وإلى تحقيقها، بالإضافة إلى تمسكه بالأمل والإيجابية نحو المستقبل، من خلال قدرته على اتخاذ القرارات وحرية الاختيارات، حتى يتمكن من فهم وكشف المعنى لوجوده وعدم الوقوع في خواء المعنى، فوجود معنى الحياة ضرورة حتمية لصحة الفرد كما أن إصابة الإنسان بمرض ضغط الدم يمكن أن يتسبب في انخفاض مستوى معنى الحياة لديه، وذلك لما يخلفه المرض من آثار نفسية على حياة الفرد، كما أن لانخفاض معنى الحياة عدة عوامل منها درجة المرض، النوع... .

لذلك وجدنا أنه من الضروري الخوض في هذا الموضوع والكشف عن بعض جوانبه، و عما يخلفه مرض ضغط الدم من آثار وانعكاسات نفسية على المصاب به في نظرتة للحياة، وهو ما دفعنا إلى الاهتمام بموضوع معنى الحياة لدى هذه الفئة من خلال جمع البيانات الميدانية التي توضح ذلك.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة إلى جانبين، جانب نظري وجانب ميداني، اشتمل الجانب الأول فصلاً أولاً يمثل الإطار العام للدراسة، من خلال عناصر الإشكالية والتساؤلات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، كذلك تحديد المصطلحات والدراسات السابقة. ثم فصلاً ثانياً تطرقنا فيه إلى مفهوم معنى الحياة، من حيث التعريف به، النظريات المفسرة له، مكوناته، خصائصه، أبعاده، العوامل المؤثرة فيه، طرق إيجاده.

أما الفصل الثالث فخصص لمرض ضغط الدم، واحتوى على جزئين، حيث تطرقنا في الجزء الأول إلى تعريف الأمراض المزمنة عموماً وبعض أنواعها وكذا الأمراض المزمنة في الجزائر، أما الجزء الثاني فقد تطرقنا فيه إلى تعريف ضغط الدم، أنواعه، تصنيفاته، مضاعفاته، العناصر التي تحسن من ضغط الدم، وطرق علاجه.

وتضمن الجانب الميداني بدوره على فصلين، فصل خصص للإجراءات المنهجية، حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة وحالات البحث معايير اختيارها وخصائصها، وأدوات جمع البيانات وحدود الدراسة. وخصص آخر فصل في هذا الجانب لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، والاستنتاج العام واختمنا العمل بقائمة المراجع والملاحق.

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. أهمية الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. مصطلحات الدراسة.
5. الدراسات السابقة.
6. التعقيب على الدراسات السابقة

## 1. الإشكالية

إن الأمراض المزمنة هي من أكثر الأمراض التي تواجه الصحة الجسدية للبشر من حيث الخطورة كما أنها تعد أكثرها انتشارا، إذ أنها أصبحت أحد أكبر المشاكل المهمة التي بات العالم يواجهها حيث أن لها النسبة الأكبر من الوفيات في العالم فمعدل الإصابة بها في تسارع مستمر إذ يتوقع الدارسين أن مرض السكري مثلا يمكن أن يصيب 300 مليون كهل في عام 2025 مقابل 143 مليون في عام 1997 و في دراسة نشرت عام 1998 بمجلة ITALI CARDIOL أن نسبة من الشباب كانوا مصابين بارتفاع الكوليستيرول بالدم ( بن غذفة 2007 ص 1-2 ). وقد نشرت الدراسات العربية المشتركة لصحة العائلة PAP FAM التي وردت في تقرير صحة الجزائريين في سنة 2005 حيث أبرزت أهمية بعض الأمراض المزمنة وأشارت إحصائياتها أن نسبة انتشار مرض ضغط الدم وصلت إلى نسبة 3% وأن نسبة انتشار السكري هي 1.5% ويتوقع أن يصل عدد المصابين في الجزائر إلى 6 ملايين مصابا و أكثر من مليون ونصف مصاب بالسكري بالإضافة إلى إصابات الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي، وقد أصبحت الأمراض المزمنة في الجزائر تشكل عبئا على الفرد والمجتمع، وكذلك على مؤسسات الرعاية الصحية.

ويعتبر مرض ضغط الدم مرضا مزمنًا وخطيرا إذ أضحي يهدد أعدادا كثيرة من البشر من مختلف الفئات العمرية لدرجة أنه أصبح يسمى مرض العصر نظرا لخطورة مضاعفاته ولكثرة انتشاره خصوصا في السنوات الأخيرة. ويشير الخبراء إلى وصول عدد وفيات الأمراض القلبية الوعائية وبالجلطة الدماغية لسنة 2023 كمضاعفات أساسية لمرض ضغط الدم (KOURTA 200)، ومن الجوانب الجديرة بالدراسة الانعكاسات النفسية لهذه الأمراض على المسعى الرئيسي للإنسان في الحياة ومحوره وهو معنى الحياة. فالإنسان لايسعى فقط لإشباع غرائزه وإنما يهتم أساسا بأن يكون هناك معنى أو مغزى لحياته و هدفا و قيمة يتوجه إليها ، وفي ضوء هذا المعنى و تلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد و معاناة تستحق أن تعاش ( سليمان عبد الرحمان , إيمان فوزي 1999 ).

وقد أشار فيكتور فرانكل Frankl أن الفرد الذي تمتلئ حياته بالمعاني والأهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجذوى الحياة وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناة، وقد أشارت أردلت (2003) ARDEELT إلى أن الهدف في الحياة والإحساس بالمعنى يرتبط إيجابيا مع الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى الناس في مختلف الأعمار. و أشار أيضا GREENSTEIN & BREITBAEL (2000) إلى الإحساس بالهدف و المعنى في الحياة يمكن أن يساعد الفرد في تخفيف الضغوط و القلق الناشئ بسبب ما يتعرض له من صعوبات و معاناة في الحياة كما يؤكد LANZ (1987) على أن الفشل في إيجاد المعنى و اكتشافه يؤدي إلى الأعراض المرضية كالسأم و الاكتئاب و القلق و الغضب ( سيد 2006 )، و أشار أيضا إلى أهمية معنى الحياة موضحا أن الإنسان يمتلك نزعة جوهرية أساسية للبحث عن المعنى ،

و عملية البحث عنه هي الدافع الأساسي و الجوهري لدى الإنسان و جميع الدوافع الأخرى تقود إليه وأن إعاقه هذا الدافع أو إحباط يولد فقدان المعنى.(عبد الوائي 2013 ص711)

ونظرا للصعوبات التي قد تتولد من معاشة الأمراض المزمنة فان فكرة البحث الحالي تستهدف التعرف على معنى الحياة لدى فئة المصابين بضغط الدم وذلك من خلال محاولة الإجابة عن التساؤل التالي:

- ما مستوى معنى الحياة لدى المصابين بضغط الدم؟
- ماهي انعكاسات الإصابة بضغط الدم على معنى الحياة لدى المريض؟

## 2. أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى معنى الحياة لدى مرضى ضغط الدم.
- محاولة توضيح كيفية انعكاس الإصابة بضغط الدم على معنى الحياة وجوانب نفسية وسلوكية لدى المريض.

## 3. أهمية الدراسة:

- ان الدراسة تتناول أحد الأمراض العصرية الأكثر أهمية، وذلك لتزايد انتشاره وهو مرض ضغط الدم، حيث أن هذا المرض أصبح يشكل خطورة على الافراد في مستوى التوافق والصحة النفسية والجسدية والاداء، بسبب تزايد ضغوط الحياة ومشاكلها، كما أن هذا المرض لم يعد يخص فئة محددة من الناس وإنما اغلب الفئات والمستويات الثقافية والاقتصادية.
- ان الدراسة تهتم بفئة مرضى ضغط الدم التي قد لا يقدر الآخرون في المجتمع أهمية وضعهم الصحي وحالتهم النفسية وربما يتمتميشها، وذلك بمقارنتها فيجانبها السيكولوجي.
- قد يمكن-عمليا-الاستفادة من الدراسة في وضع الخطوط العريضة عند تصميم وتنفيذ برامج تستهدف الرعاية الصحية النفسية لهذه الفئة الى جانب الاهتمام بالجوانب العضوية للمريض، مما قد يساعده على التعايش مع مرضه بطريقة أفضل والانجاز في الحياة.

**4. تحديد مصطلحات الدراسة:****معنى الحياة:**

ويعرف بأنه: «حالة ذاتية منا إيجابية، حيث يشعر الفر بأنه يحتاج إلى السعي والإجتهاد في تحقيق هدف يستحق أن يعيش من أجله، ويكون قادرا على القيام بدوره في الحياة، ولديه إحساس بأنه ذات قيمة». (الخطيب، 2022، ص 1429). ويتحدد اجرائيا بالدرجة المتحصل عليها وفق مقياس معنى الحياة (أعد هارون وتوفيق الرشيد، سنة 1998). وكيفته جابال لهيمينة (2016) على البيئة الجزائرية).

**المرض المزمن:**

هو مرض يلزم الإنسان لفترة طويلة من حياته، مما يؤثر على حالة المريض الانفعالية والمعرفية، وعلى توافقه النفسي والاجتماعي، وبالتالي ينعكس ذلك على صحته العامة، فلا يستطيع القيام بأدواره المعتادة كما ينبغي. (ريحاني، 2019، ص 13)

**ضغط الدم المرتفع:**

هو ارتفاع مفرط لضغط الدم عن الحدود العادية 11: الضغط الانقباضي، 07 الضغط الانبساطي. (مدني، 2017، ص 4)

**5. الدراسات السابقة:****• دراسات عن معنى الحياة:**

دراسة جيسي و آخرون (Jessie.et.al) (2015) بلجيكا: وقد هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المعنى في الحياة و التكيف مع ألم المرض المزمن خلال فترة من الزمن تمتد لسنتين، و طبقت على عينة شملت 273 من المرضى البلجيكين و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية طردية بين معنى الحياة و مؤشرات التكيف المتمثلة في ( أعراض الاكتئاب \_ الرضا عن الحياة \_ شدة الألم \_ الاستمرارية في العلاج )، و أنه كلما زاد معنى الحياة لدى المرضى كلما قلت أعراض الاكتئاب و زاد الرضا عن الحياة ، و قلت شدة الألم مع استمرارية العلاج مما يؤدي إلى الوصول إلى الرفاهية الاجتماعية النفسية . (علي، 2020، ص 859)

دراسة لي وآخرون (Lew.et. al) (2022) الصين : وقد هدفت الدراسة إلى معرفة معنى الحياة كعامل وقائي ضد الميول الانتحارية لطلاب الصين حيث طبقت الدراسة على عينة شملت 2074 طالبا من (704 إناث) من خلال مقياس معنى الحياة و كذلك مقياس بيك، و توصلت الدراسة أن الطلاب عينة الدراسة ممن لديهم معنى الحياة إيجابي يقل لديهم الأفكار و السلوكيات الانتحارية و العكس صحيح. (علي، 2020، ص 858)

دراسة حسناخانيوآخرون(Hassankhai.et.al)(2017) : وقد هدفت الدراسة إلى المقارنة الوصفية بين معنى الحياة لدى مرضى السرطان وأسرههم و طبقت على عينة شملت 400 مريض و أسرههم بالمستشفيات الجامعية ( مرضى إناث 109 \_ ذكور 91) الأسر ( 111 إناث\_ 89 ذكور )، و تم تطبيق عليهم مقياس معنى الحياة و أبعاده ( الحرية مقابل التقيد \_ تقدير الحياة \_ القناعة\_ الإستياء\_ التكامل الاجتماعي)، و تم التوصل إلى وجود فروق بين المرضى و أسرههم على أبعاد المقياس لصالح الأسر، و أن معنى الحياة لدى المرضى أقل من أسرههم مما يترتب عليه ضرورة الاهتمام بالنواحي الاجتماعية النفسية للمرضى .(علي، 2020، ص859)

## 6. التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ أن ما تناول معنى الحياة منها ركز على علاقة معنا الحياة بمتغيرات الألم وامراض أخرى والميول الانتحارية، و هي متغيرات ذات تهديد لحياة الافراد ،مثل ارتفاع ضغط الدم مع اختلاف في طبيعتها .اما ما تناول منه ضغط الدم فقد ربطته خاصة بالتربية الصحية،الالتزام الصحي، في حين تميزت العينات التي تم تناولتها الدراسات بأنها عينات كبيرة ، أما في ما يتعلق بمنهج الدراسة فقد استخدمت الدراسات مناهج ارتباطية ووصفية . فيما يخص النتائج فقد اختلفت من دراسة إلى أخرى، غير أن معظمها توصل إلى: وجود علاقة بين مرض ضغط الدم و الحالة النفسية مثل (الاكتئاب، الرضا عن الحياة، الرفاهية الاجتماعية النفسية، و غيرها)، بالإضافة إلى تأثير معنى الحياة بالحالة الجسمية و النفسية للفرد.

اما الدراسة الحالية فهي تتناول معنى الحياة لدى مرضى ضغط الدم ويانتهاج المنهج العيادي. وقد استفادت دراستنا من مراجعة هذه الدراسات في جوانب عديدة منها: تعزيز الإطار النظري، وبلورة التساؤل المناسب، كما استفدنا كذلك في تحديدنا للمقياس المناسب للدراسة وهو مقياس معنى الحياة المكيف على البيئة الجزائرية.

# الجانب النظري

## الفصل الثاني:

### معنى الحياة

- تمهيد

1. تعريف معنى الحياة
2. النظريات المفسرة لمعنى الحياة
3. خصائص معنى الحياة
4. مكونات معنى الحياة
5. العوامل المؤثرة في معنى الحياة
6. أبعاد معنى الحياة
7. طرق إيجاد معنى الحياة

- خلاصة

**تمهيد:**

يختلف معنى الحياة من شخص لآخر، وحتى عند الشخص الواحد من يوم لآخر، ومن ساعة إلى أخرى. لذلك ما يشغل بالنا ليس معنى الحياة بصفة عامة، ولكن ما يهمننا المعنى الخاص بالشخص عن الحياة في وقت معين.

لذلك معنى الحياة مصطلح جاء به "فيكتور فرانكل"، حيث أنه يعد من أهم المصطلحات في علم النفس الإيجابي، كما أن إدراك المعنى من الحياة و اكتشافه ضروري لكل فرد حتى ينعم بالصحة و الاستقرار النفسي.

لذا سنحاول في هذا الفصل أن نتطرق إلى هذا الموضوع بشكل مفصل و ذلك من خلال التعريف بمعنى الحياة و إبراز أهم النظريات المفسرة له، بالإضافة إلى خصائص ومكونات معنى الحياة، أبعاد و طرق إيجاد معنى الحياة، والعوامل المؤثرة في معنى الحياة.

**1\_ تعريف معنى الحياة :**

عند الحديث عن معنى الحياة لابد لنا أن نشير إلى مفهومين يجب التفريق بينهما، فالمعنى مفهوم عام ومفهوم خاص، ويشير المفهوم العام إلى معنى الحياة عموماً وعلاقته بسائر الموجودات في العالم مثل انتظام علاقات البشر مع بعضهم البعض وبالعالم المادي من حولهم، بينما المفهوم الخاص يشير إلى التصور الشخصي والفردى لمعنى الحياة أي إجابة لذلك التساؤل بين الإنسان ونفسه، لماذا أعيش؟ ومن أجل ماذا؟ ومن أجل ماذا؟ ولمن؟ (عبد الرحمان، فوزي، 1999 ص135).

وتعود نظرية المعنى في الحياة إلى العالم النفسي الوجودي (فيكتور ايميل فرانكل) (V.E.Frankl) الذي كان أحد تلامذة فرويد، ويعد فرانكل المساهم الأول في تطوير الأساس النظري لمعنى الحياة، وهو أول من بحث في مفهوم المعنى في الحياة وعرفه فضلاً أنه عد أباً للعلاج النفسي من خلال استخلاص العلاج عن طريق المعنى وتبلورت فكرة المعنى في الحياة لديه في الحرب العالمية الثانية عندما كان أسير حرب في المعسكرات النازية (محمود، 2014 ص797)

ويعرف فرانكل 1982 معنى الحياة بأنه: "حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضيحيته لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى". وفي هذا السياق يقول "فرانكل" إن سعى الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس «تبريراً ثانوياً» لحوافزه الغريزية. وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث أنه لا بد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده ويمكن لهذا أن يحدث، وعندئذ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده. ( غنيم، 2017، ص612)

و يشير أدلر (2005) إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش إذا لم يجد لحياته معنى ، فنحن لا نتعامل مع الأشياء باعتبار ما هي عليه ، لكننا نتعامل معها باعتبار ما تعنيه بالنسبة إلينا، أي أننا لا نتعامل مع أشياء مجردة بل نعرفها و نتعامل معها من خلال ذواتنا . ( الأقرع، 2020، ص162) ويؤكد kim(2000) أن معنى الحياة يشير إلى معنيين: الأول هو كل ما له أهمية أو دلالة ويشمل الأفكار التي تتعلق بشي ما، أو حدث ما أو خبرة ما وهنا معنى الحياة يشير إلى تفسير أحداث الحياة بشكل عام.

أما المعنى الثاني: فيشير إلى أهداف ودوافع الفرد المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. فالحياة بالنسبة لأي إنسان ذات معنى تام وغير مشروط، ويمكن تحقيقه بغير شرط أو قيد، وينبغي للإنسان ألا يتوقف عن بلوغ هذا المعنى في كافة الأحوال والظروف. (جامعة الأزهر، 2016 ، ص410)

ويعرفه خيرى حسن وحسين علام (1998) بأنه مدى الوعي المناسب لدى الفرد بمعنى الحية والمفهوم الشامل لأهدافها وكيفية تحقيق هذه الأهداف بالأساليب المناسبة.

في حين عرفه محمد عبد التواب معوض (2000) بأنه شعور الفرد بتحمل المسؤولية ورضاه عن حياته وإدراكه لنوعية الحياة التي يعيشها من خلال إدراكه لنوعية ومقدار الخدمات المقدمة له في المجتمع.

كما تعرفه سميرة أبو غزالة (2007) بأنه أولاً: تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما أو خبرة ما أي أنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية ثانياً: تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. (حسن، 2010، ص30)

## 2\_ النظريات المفسرة لمعنى الحياة :

### 2. 1. نظرية فيكتور فرانكل :

يعتبر فيكتور فرانكل زعيم المدرسة النمساوية الثالثة في العلاج النفسي بعد مدرسة فرويد و أدلر ، وقد تميز بأنه متسامحاً فهو لم يرفض نظريات من سبقوه أو عاصروه ، إذ لم ينكر أفكار فرويد القائمة على مبدأ اللذة وأهمية الجنس وصراعات الطفولة وضرورة توازن الأنا بين الهو والأنا الأعلى ، ولم يرفض مبدأ السيطرة والقوى الأدلري بل أعتقد أنها غير كافية لتفسير السلوك الإنساني وأضاف معلماً جديداً هو المعنى .

وتتضح رؤية فرانكل من خلال نظريته في البحث عن المعنى ، حيث يعتقد أن معظم مشكلات الفرد في العصر الحديث هي مشكلة البحث عن معنى لحياته إذ لا يكفيه إشباع حاجاته الأولية فقط .

إن إرادة المعنى كما أشار فرانكل 1982 تعد قوة أولية تدفع الفرد للبحث عن المعنى الفريد والنوعي والتي من خلاله يحقق ذاته ويشعر بمغزى وجوده ، ويتحقق هذا المعنى من خلال وجود هدف للحياة يناضل الفرد في سبيله وقيم يسعى إليها والتي تستوجب بالضرورة وجود الشعور بالمسؤولية . كما أن الصحة النفسية لدى فرانكل تعتمد على درجة من التوتر ، بينما أنجزه الإنسان وما عليه أن ينجزه في الحياة ، ولذا فهو لا يتوانى عن العودة إلى وضع التحديات أمام الإنسان ليوصلها بما يمتلك من معاني يحققها في الحياة حيث تستدعي بداخله إرادة المعنى من حالة الكمون ، إذن رحلة بحث الإنسان عن المعنى قد تثير بداخله التوتر بدلاً من الاتزان الداخلي ، ولكنه رأى أنها مطلب للصحة النفسية فالإنسان يحتاج إلى السعي و الاجتهاد إلى هدف يستحق أن يعيش من أجله

وقد رأى فرانكل (2004) أن رسالة التعليم الأولى يجب أن تكون تهذيب القدرة التي تساعد الإنسان في العثور على المعاني الفريدة في الحياة، وألا يتم الاقتصار على نقل التقاليد والمعرفة ليستطيع أن يصنع الإنسان القرارات الأصلية والمستقلة. (الصبان وآخرون، 2021، ص569)

### 2.3. نظرية يالوم YALOM:

يتفق يالوم مع فرانكل في فكرة أن المعنى لا يقدم، حيث لا يمكن أن يهدي إنسان لإنسان آخر معنى حياته، لأن في هذا إهدار لخصوصية هذا المعنى. ولكن يالوم يختلف مع فرانكل فيما يتعلق باكتشاف المعنى، من حيث أن الإنسان من وجهة نظر فرانكل لا يستطيع أن يخترع معنى لحياته، وإنما فقط عليه أن يكتشفه. ويقوم نقد يالوم على أن آراء فرانكل تستند إلى موقفه الديني وأن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يحد من حرية الإنسان ويعفيه من مسؤولية صنع المعنى. (العصار، 2015، ص35)

### 2.4. نظرية إبراهيم ماسلو Maslow:

يتفق ماسلو مع فرانكل بوجود إرادة المعنى والتي سماها الاهتمام الأولي للفرد وأنه الدافعية القصوى لتحقيق الذات ، وأن مفهومي إرادة المعنى والأهداف عند فرانكل يبهلر يتفق مع ما قدمه حول مفهوم تحقيق الذات ، وذكر ماسلو أن مرحلة تحقيق الذات مرحلة لا يصلها جميع الناضجين وإنما البعض منهم فالأشخاص المحققون لذواتهم لديهم دائما رسالة في الحياة ومهمة يحبونها ويتحدون معها وتصبح خاصية مميزة لذواتهم وتحقيقها وهذا هو تحقيق للمعنى والتسامي بالذات ، أما من يسعى إلى الذات الشخصية المحدودة و إلا اجتماعية فهي تسميات خاطئة لتحقيق الذات. (الصبان، 2021، ص570)

### 2.5. الرؤية الإسلامية ومعنى الحياة:

ان الرؤية الإسلامية للإنسان بخصائصها المتميزة، تضع أساسا مناسباً لفهم الإنسان في سوائه واضطرابه، إنها رؤية تملك الإجابة على الأسئلة الفلسفية الرئيسة في الوجود الإنساني، ومنها تنطلق التصورات الفرعية والثانوية، وفق منظومة متسقة بين مبادئ ومفاهيم ومرتكزات، وتفسيرات لظواهر جزئية وفرعية، تخص مسألة أو مشكلة ما.

لقد أكد الله عز وجل في غير موضع من القرآن أن الإنسان خلق لغاية في هذا الكون وقد استنكر الله عز وجل على العبيثين بقوله : [ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَ أَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ]

(المؤمنون:115) ويقرر عز وجل تلك الحكمة والغاية بقوله : [ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ] (الذاريات:56) وقد ذكر قطب (1985) في معرض تفسيره لهذه الآية أنها تحتوي على حقيقة هائلة من أضخم الحقائق الكونية التي لا تستقيم حياة البشر بدون إدراكها واستيقانها سواء كانت حياة فرد أو جماعة وفي كل الأوقات والعصور ومن مدلولات هذه الحقيقة ما يلي :

1- أن هناك غاية لوجود الإنسان من أداها فقد حقق غاية وجوده ومن قصر عنها فقد أبطل غاية وجوده وأصبحت حياته فارغة من القصد حاوية من المعنى، ولعل هذا ما قصده فرانكل حينما وصف ما سماه "الفراغ الوجودي" ضمن طريقته العلاجية المعروفة بالعلاج بإحياء المعنى أو العلاج بإحياء الروح، إذن هذه الغاية والوظيفة حسب الآية هي العبودية لله أي أن تستقيم الحياة على أن هناك عبد يتعبد وإله معبود.

2- أنه لا بد أن تكون معنى العبادة أوسع وأشمل من مجرد أداء المشاعر التعبدية فليس مطلوباً أن يقضي الإنسان والجن حياتهم في محاريب صلواتهم ، ولكن الله كلفهم ألواناً من النشاط تستغرق حياتهم ،ومن ثم تصبح الحياة و الكون محراب صلاة حينما يؤدي كل إنسان ما عليه من واجب ابتغاء مرضاة الله ومن ذلك قوله تعالى [ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ] .(البقرة:30) فخلافة الله في الأرض عمل هذا الكائن الإنساني ، وهي تقتضي ألواناً من النشاط الحيوي في عمارة الأرض لتحقيق إرادة الله في استخدامها وتنميتها [ وَإِلَى نَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ ] . (هود:61) أي كلفكم بتعميرها كما تقتضي الخلافة القيام على شريعة الله في الأرض لتحقيق المنهج الإلهي الذي يتناسق مع الناموس الكوني العام.(العصار، 2015، ص 36)

### 3\_ خصائص معنى الحياة :

#### 3.1 معنى الحياة فريد وشخصي:

معنى الحياة متفرد وخاص بالفرد نفسه ويختلف من شخص لآخر ومن زمن لآخر ولدى الشخص نفسه من مرحلة لأخرى، كما أن لكل فرد رؤيته الخاصة للعالم المحيط به، هذه الرؤية ناتجة عن تجربته الإنسانية المتفردة. وهذا يعني أن لكل فرد تصوره الخاص عن هذه الحياة بما تحمله من قيم وأهداف وأحداث ومواقف يتعرض لها الفرد وتختلف من فرد لآخر.

### 2.3 معنى الحياة اكتشاف وليس عطاء:

معنى الحياة ليس تصورا جاهزا للاستخدام وإنما هو اكتشاف لا يتوصل إليه الإنسان إلا من خلال عملية بحث يبدأها باختياره حيث يورقه مشكلة خلو حياته من المعنى والهدف أو حين يعاني من الفراغ الوجودي وهي حالة من السأم والملل والإحباط، عندما يبدأ الفرد ي وضع ماهيته من خلال أفعاله وقراراته التي يتخذها بمليء إرادته، فهذا المعنى ينبع من ذات الفرد ومن فهمه لمدلولات وقضايا الحياة، لذا فإن الفرد لا يستشف هذا المعنى من تصورات الآخرين وإنما من خلال سعيه للتقدم والتطور وتحقيق الذات.

### 3.3 معنى الحياة يضل موجودا دائما:

الحياة لا تخلو أبدا من المعنى حتى في أقسى اللحظات التي يواجه فيها الإنسان مواقف اليأس وانعدام الأمل، فالمعنى يستشف من الظروف والأحداث التي تشكل حياة الإنسان، فالمعنى موجود دائما وفي كل مكان حتى في المعاناة فإذا لم يستطع الإنسان أن يفهم سبب معاناته لن يتمكن من احتمالها، فالتعاسة في حد ذاتها ليست شيئا لا يمكن احتمالها ولكن غياب المعنى هو الذي لا يحتمل. والمعاناة التي لا يمكن تقاديبها عندما تتحول إلى خبرة ذات معنى تصبح شيئا مثيرا لروح التحدي والهمم.

### 4.3 معنى الحياة أساسه القلق:

إن سعي الإنسان لتحقيق معنى لحياته يثير لديه نوعا ما من القلق الوجودي ذلك لأن القلق هو أحد السمات الملازمة للإنسان، وهو دافع أساسي في بحثه عن هذا المعنى، وهذا النوع من القلق ليس حالة مرضية وإنما شرط من شروط الصحة النفسية ودلالة على وجودها، فالإنسان بحاجة للسعي في سبيل تحقيق هدف يستحق أن يعيش من أجله مهما كانت الصعوبات التي تواجهه. (رضوان، 2021، ص19)

## 4\_ مكونات معنى الحياة:

هناك مكونات رئيسية تكون معنى الحياة وهي: المكون المعرفي، الوجداني والسلوكي.

- المكون المعرفي: والذي يرتبط بادراك الفرد لمعنى حياته والخبرات التي تثري هذا المعنى.

- **المكون الوجداني:** والذي يرتبط بشعور الفرد بالرضا والإحساس بأن لحياته معنى وقيمة نتيجة لما حققه من أهداف فيها.
- **المكون السلوكي:** والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوكيات، يترجم بها أهدافه المدركة بشكل واقعي في حياته.

إلا أن بعض العلماء ركزوا على المكون المعرفي فقط ومنهم "ليث" الذي يرى أن المكونات الرئيسية في أي منظومة للمعاني تتمثل في الأحداث الماضية والقرارات الهامة التي قام بها الفرد باتخاذها بالفعل، فالمهارة تعني (اتخاذ القرار بشأن فعل ما في موقف ما ويتم اكتسابها من خلال التدريب) والمنطق (يعني التفكير المتأني في المواقف المختلفة). (زكري، 2020، ص380)

## 5\_ العوامل المؤثرة في معنى الحياة :

إن معنى الحياة ليس معنى عاما بين الأفراد، إذ يختلف من شخص لآخر ومن يوم ليوم ومن ساعة إلى أخرى لذا على الإنسان ألا يبحث عن معنى مجرد للحياة، ويتوقف على عدة أمور:

- **خصائص الشخص وإمكاناته:**
- إن كل شخص يولد في هذا العالم يمثل شيئا جديدا، لم يوجد أبدا من قبل، شيئا أصيلا وفريدا، وجد ليحقق خاصيته في هذا العالم.
- **العوامل الشخصية:**
- لقد تمت دراسة العلاقة بين معنى الحياة مع بعض المتغيرات الشخصية مثل الانبساط، العصابية فكانت العلاقة إيجابية مع الانبساط، سلبية مع العصابية ، وإيجابية أيضا مع الكذب ، ولاسيما بالنسبة للمرأة .
- **طبيعة المواقف التي يمر بها الإنسان:** إن كل موقف من مواقف الحياة التي يمر بها الإنسان يتطلب منه القيام بمهام محددة ، ويمثل مشكلة تحتاج إلى حل وتطالب الإنسان بالسعي لحلها .
- وبمعنى آخر كيف حدث الحدث وإلى أي درجة سيطر وأثر على الشخص .
- **طبيعة الاستجابات التي يستجيب فيها الإنسان لمواقف الحياة :**
- إن المواقف والمشكلات التي يواجهها الإنسان تتطلب اتخاذ قرار بشأن الاستجابة التي يجب أن يختارها لحل المشكلات . ( شريف ، 2016 ، ص167 )

## 6\_ أبعاد معنى الحياة :

- **حرية الإرادة:** وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة فإنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها ، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار ، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر .
- **إرادة المعنى :** و تعن سعي الفرد للتواصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله ، لأن هذا يساعد على البقاء بفاعلية حتى في أسوء الظروف .
- **معنى الحياة :** حيث تكون الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط ، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم ، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها . (لأقرع، 2020، ص163)

وتشير (سميرة أبو غزالة 2007 ) إلى أن معنى الحياة له أربعة أبعاد هي :

- 1- أهداف الحياة : ويقصد به إدراك الفرد للهدف منحياته ورسالته التي يعيش من أجلها ، ويضحي في سبيل تحقيقها ن وإحساسه بأهمية و قيمته من خلال تحقيقه لمعنى حياته .
- 2- الدافعية في الحياة : وتعني مدى سعي الفرد في الحياة بإيجابية ، وكفاحه لتحقيق أهداف ومعاني حياته ، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها، والاستمتاع بها مما يؤدي إلى تفاؤله في الحياة .
- 3- تحمل المسؤولية : ويقصد بها مدى تحمل الفرد للمسؤولية تجاه نفسه ، واهتمامه بالجماعة التي ينتمي إليها ، والتسامي بذاته نحو الآخرين ، كي يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية .
- 4- الرضا عن الحياة : ويقصد بها مدى رضا الفرد عن وجوده في الحياة ، وتقبله لذاته ، واقتناعه بقدراته ، وتفاؤله تجاه المستقبل ، وتوافقه مع أسرته و مجتمعه ، وشعوره بأنه فرد له قيمة عند الآخرين ، والرضا عن علاقاته الاجتماعية بشكل عام . ( عبد الكريم، بدر، ص 10 )

## 7 طرق إيجاد معنى الحياة :

لقد حدد فرانكل، ثلاث مجموعات من القيم يرتبط بها معنى الحياة لدى الإنسان : قيم إبداعية ، قيم خبرية وقيم اتجاهية ، وهذا الترتيب يعكس الطرق الثلاث الرئيسية التي يمكن أن يجد بها الإنسان معنى الحياة . وفيما يلي توضيح لهذه القيم التي تعد مدخل لإيجاد المعنى

### 1- من خلال القيم الإبتكارية (الإبداعية) :

والتي تنشأ من خلال الأنشطة الإبتكارية: فالمصدر الأكثر للتعبير الإبتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد، أو الذي يعتبر جديرا بالاهتمام وذا فائدة، حيث أن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها.

### 2- من خلال القيم الخبراتية:

وهنا يأخذ من العالم في صورة ابتكارات من خلال الخبرات والتجارب المتباينة والمتعاقبة، بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة وجمع الأنشطة التي تمثل الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة أو الإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة.

### 3- من خلال القيم الاتجاهية:

وهي تلك القيم التي لا تزال باقية عندما يعيش الفرد موقفا محبطا باعثا على اليأس ولا يستطيع تغييره ابتكاريا وخبراتيا، ويتضمن هذا الحرية الإنسانية في اختيار كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم، مثل الأمراض المزمنة واتجاه الفرد الذي يتخذه نحو هذه الظروف، وتجعله قادرا على المواجهة ويعيش ذلك كجزء هام للهدف من الحياة. (بن شدة، 2022، ص81)

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل نخلص إلى أن معنى الحياة متغير مهم في حياة الإنسان، وفقدان المعنى يسبب لفرد مشاكل نفسية تجعله بحاجة للمساعدة، ومن بين هؤلاء الأفراد يمكن أن نجد مريض ضغط الدم، لقد تناولنا في هذا الفصل، تعريف معنى الحياة وأهم النظريات المفسرة له، بالإضافة إلى خصائص ومكونات معنالحياة، العوامل المؤثرة في معنى الحياة، أبعاد معنى الحياة، وطرق إيجاد معنى الحياة، وانطلاقا من هذا الفصل سنحاول اكتشاف الفصل الموالي، فصل مرض ارتفاع ضغط الدم، واحتمال تأثر مستوى معنى الحياة لدى مريض ضغط الدم.

# الفصل الثالث:

## مرض ضغط الدم

### أولاً: الأمراض المزمنة

1. تعريف الأمراض المزمنة
2. أنواع الأمراض المزمنة
3. الأمراض المزمنة في الجزائر

### ثانياً: ضغط الدم

1. تعريف مرض ضغط الدم
  2. أنواع ضغط الدم
  3. تصنيف ارتفاع ضغط الدم
  4. مضاعفات ارتفاع ضغط الدم المزمن
  5. العناصر التي تحسن من ضغط الدم
  6. علاج ارتفاع ضغط الدم
- خلاصة

**تمهيد**

تعد الأمراض المزمنة من أكثر أمراض العصر انتشاراً، حيث أنه كثر الحديث عن ارتفاع عدد الإصابات و الوفيات بنوع من الأمراض المزمنة كضغط الدم، والذي ينتشر بين مختلف الفئات العمرية، كما أن له الكثير من المضاعفات الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان، فعندما ينقبض القلب فإن الدم يتدفق عبر جدران الأوعية الدموية ، وهذا ما يسمى بضغط، و يعتمد ضغط الدم على كمية الدم التي ضخها و مقدار مقاومة جدران الأوعية الدموية لها، و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل من مفهوم الأمراض المزمنة و أنواعها و كذا انتشارها في الجزائر بالإضافة إلى الضغط الدموي و أنواعه و تصنيفاته والعناصر التي تحسن من ضغط الدم، مضاعفاته و كيفية علاجه.

أولاً: الأمراض المزمنة:1 تعريف الأمراض المزمنة:

يسبب المرض انقطاعاً مفاجئاً في التوازن الدينامي الذي نطلق عليه اصطلاحاً اسم "الصحة"، حيث تؤدي العوامل الممرضة أو العمليات المميتة والتي تأخذ مكانها بداخلنا إلى تدمير عمليات حفظ الحياة مما يسرع بالإتجاه نحو الموت، أو بتأخير الشفاء وازدياد المعاناة. ويميز الأطباء بين المرض المزمن والمرض الحاد الذي يظهر فجأة ويشفى الإنسان منه سريعاً، أما المرض المزمن فيشمل عدداً كبيراً من الأمراض تختلف فيما بينها من حيث المنشأ والسبب والأعراض والعلاج والمآل، وتتمو ببطء كما تستمر لمدة طويلة. وتتميز هذه الأمراض بخصائص أهمها:

1- الأسباب: حيث توجد علاقة قوية بين المرض المزمن ونمط الحياة وسلوكيات المريض المتعلقة بالصحة والمرض.

2- التنبؤ: لا يمكن التنبؤ بمسار المرض من حيث التحسن أو الانتكاس.

3- الشفاء: تستعصي أغلب هذه الأمراض عن الشفاء.

4- العلاج: تحتاج إلى علاج مكلف وطويل الأمد خاصة إذا ظهرت المضاعفات الطيرة.

5- الإعاقة: تؤدي إلى إعاقات وظيفية وجسدية مما يزيد من معاناة المريض.

إن أهم المتغيرات الفاعلة في الأمراض المزمنة: هي الوضع الإقتصادي والاجتماعي والبناء الأسري والدور الجنسوي والدين، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والصحة النفسية، كما يمكننا تجنب 80% من حالات مرض شرايين القلب، و90% من حالات النوع الثاني من السكري و33% من حالات السرطان اعتماداً على ثلاثة عوامل هي

\_ الحمية الصحية

\_ النشاط الرياضي

\_ الامتناع عن السلوك الممرض مثل التدخين وتعاطي الكحول والمخدرات (زعطوط، 2005، ص15)

## 2 أنواع الأمراض المزمنة:

الامراض المزمنة متعددة تمس العديد من الوظائف والأجهزة في الجسم ومن بينها:

- **مرض السكري**، وقد عرفت مرض السكري بأنه حالة مزمنة ناتجة عن ارتفاع مستوى لسكر في الدم، وقد ينتج ذلك عن مجموعة من العوامل البيئية والوراثية، وبعد الأنسولين المنظم الرئيسي لتركيز الجلوكوز في الدم، وقد يرجع ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى قلة وجود الأنسولين. وله أنواع منها:

- **النوع المعتمد على الأنسولين:** ويطلق عليها اسم سكري الأطفال والشباب، يحتاج مرضى هذا النوع من السكري إلى مصدر خارجي للأنسولين عن طريق الحقن اليومية، وذلك لمنع تكوين وارتفاع الأجسام الكيتونية في الدم والمحافظة على الحياة، ويعود هذا النوع من المرض إلى تأثير عدة عوامل مجتمعة كالعوامل الوراثية والبيئية والمناعية.
- **النوع غير المعتمد على الأنسولين:** ويطلق عليه سكري الكبار لا يحتاج أغلب المرضى من هذا النوع إلى حقن يومية من الأنسولين في بداية الأمر، و هو يصيب الناس عادة بعد سن الثلاثين، و يمكن اكتشافه بالصدفة من فحص طبي روتيني، أو شكوى المريض من أعراض معينة، حيث ينتج من نقص نسبي في تركيز هرمون الأنسولين في الدم.
- **سكري الحمل:** وهذا النوع من داء السكري تتعرض له السيدات الحوامل اللاتي يعانين من قصور الجسم عن احتمال الجلوكوز (أي عندما يأكل الإنسان مواد سكرية فإن البنكرياس يكون غير قادر على التخلص منها بسهولة) وزيادة الوزن، واللّاتي يلدن أطفالاً أوزانهم أكثر من 4 كغ.
- **السكري المقترن بحالات مرضية معينة:** كأمراض البنكرياس وأمراض الإضطرابات الهرمونية والحالات الناتجة عن استعمال العقاقير والأدوية والمواد الكيماوية، ويسمى هذا النوع بمرض السكر الثانوي. (بوشينة، مجاهدي، 2018-2019، ص130).

- **أمراض القلب.**

- **مرض الربو.**

- **الفشل الكلوي المزمن:**

والذي تجتمع الإصابة بعدد من الامراض الأخرى للإصابة بهنذكر منها:

1- داء السكري خصوصاً عند انعدام السيطرة الجيدة على مستوى السكر في الدم، وهو من أكثر أسباب القصور الكلوي المزمن شيوعاً، ويسبب تأثير السكري على القلب وعلى الأوعية الدموية، فإن المصابين بهذا المرض في وضع أسوأ من غيرهم من مرضى القصور الكلوي المزمن.

- 2- إرتفاع ضغط الدم المزمن، عند انعدام السيطرة عليه.
- 3- التكيس الكلوي التعددي الوراثي.
- 4- الإلتهابات الكلوية البكتيرية المتكررة المترافقة مع الإرتجاع المثاني الحبالي للبول.
- 5- الإلتهابات المناعية. حصا الكلى إن كان تكبيراً متكرراً، وتصيب الجانبين وتسبب الإنداد والإلتهابات الكلوية المتكررة.
- 6- الأسباب الأخرى تشمل تناول بعض الأدوية بشكل مسكنات الألم غير الستيرويدية والمخدرات الوريدية
- 7- التدخين والسمنة المفرطة وتصلب الشرايين وتقدم العمر والغذاء الغني بالبروتينات وفقر الدم. (باشانوال، 2008، ص 65)

## 2. الأمراض المزمنة في الجزائر :

3 . 1 المقارنة الإقليمية والعالمية: حين نستمر في تتبع السيناريو المنطقي لتطور الحالة السكاني، في الجزائر نصل إلى النتيجة الوحيدة المتوقعة، و هي مزيد من الإصابات بالأمراض المزمنة على المدى القريب، إذ نعيش في بداية الألفية الثالثة تغيراً وبائياً واضحاً في خريطة الأمراض التي تصيب البشر من حيث النوعية و الخطورة و الإزمان وعبء المرض، سواء في العالم المتقدم حيث تظهر هذه النقلة الوبائية جلية أو في العالم النامي مثلما يحدث في الجزائر.

و بشكل خاص، و نتيجة أولاً لاستمرار تقادم الشيخ في البيئة الهرمية للمجتمع الجزائري، كقلة ممارسة النشاطات الرياضية و تناول المأكولات غير الصحية، واضطرابات النوم و مختلف الضغوطات اليومية، و ما إلى ذلك من مميزات نمط المعيشة العام، و هذا ما يجعلنا أكثر عرضة من أي وقت سبق للإصابة بالأمراض المزمنة، لما تمثله من خطورة ، حيث لم يهدد أي خطر من أخطار الصحة الكبرى التي ظهرت، أسس الصحة العمومية في عمق ذاتها، مثلما تهدد نشأة الأمراض المزمنة غير السارية، فأمرض القلب السرطان و داء السكري و أمراض الجهاز التنفسي المزمنة التي كانت فيما مضى لا ترتبط إلا بالمجتمعات الغنية أصبحت الآن عالمية، و أكثر ما يعني منها الفقراء و تشترك هذه الأمراض في أربعة عوامل للخطر ألا و هي :

تعاطي التبغ والإسراف في تعاطي الكحول والنظم غير الصحية والخمول البدني، وهذا لا بد من التأكيد على أن الفئات السكانية السائرة بسرعة إلى الشيخ، تعاني أيضاً تشيخاً مبكراً، ليس على صعيد التقدم في العمر فقط وبلوغ عتبة الأكثر من 60 سنة وإنما لتآكل البنية العضلية بسبب قلة النشاط والخمول.

بالإضافة إلى ذلك فإن التغطية الصحية و السياسات المتبعة للوقاية والتصدي للأمراض المزمنة التي لا تضاهي مثلتها في الدول المتقدمة، ذلك لأنه في الغالب أن الدول التي تعاني اقتصاديتها من نمو بطيء لا تولي أهمية بالغة لقطاع الصحة، و من الملاحظ أن الدول متوسطة الدخل و منها الجزائر تشترك في معدلات انتشار مقاربة للأمراض المزمنة، كما و أنه و نظراً للانتقال الديموغرافي و الوبائي، فإننا نلمس تراجعاً للأمراض المعدية. (بودوخة، 2019، ص 155)

### 3 . 2 . المسوح السكانية الجزائرية المتعلقة بالأمراض المزمنة:

نظرا للإحساس المتزايد بتفاقم المشكلة و لانتشار المتسارع في الإصابات، جاء المسح الذي انطلق فيه حول انتشار الأمراض المزمنة في الجزائر، و يهدف هذا المسح الذي تم إنجازه بالتنسيق مع الديوان الوطني للإحصاء و مكتب المنظمة العالمية للصحة بالجزائر، إلى الكشف عن نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة المنتشرة في المجتمع بغية التوصل إلى وضع برامج وقائية ضد انتشار هذه الأمراض، وحسب نائب المدير بوزارة الصحة، فإن هذا المسح استهدف الفئة العمرية ما بين 18 و 69 سنة، و يشمل أزيد من 7000 عائلة تمثل كل ولايات الوطن، كما تم فيه الكشف عن التغيرات التي مست النمط المعيشي للمجتمع الجزائري، و التعرف بدقة عن نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة، من بينها السكري و ارتفاع ضغط الدم الشرياني و الأمراض التنفسية و القلب و الصحة و العقلية و الفم والأسنان . (بودوخة، 2019، ص157)

وقد اشتركت المسوحات على العموم، في أن أمراض الضغط الدموي القلب والمفاصل والسكري هي الأمراض الأكثر انتشارا، ولإشارة كذلك فهي الأعلى من حيث التكلفة العلاجية، وهي في الغالب ترتبط ببعضها، وقد يكون المصاب بأحدها مصابا بأخرى وهذا ما يزيد من شدة التأثير بالمرض وترفع بذلك كلفة العلاج. (بودوخة، 2019، ص161)

### ثانيا :ارتفاع ضغط الدم :

#### 1 . تعريف ضغط الدم :

إن ارتفاع ضغط الدم هو اضطراب في الجهاز الدموي يتم بوقوع ضغط دموي زائد على جدران الشرايين، و يقاس على مستوى ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي، وإن هذه المشكلة تعتبر من أهم المشاكل التي تواجه البلدان و تعتبر كعامل رئيسي لحدوث الجلطة الدماغية و القلبية و عجز القلب و بالتالي الوفاة، وإن معظم الأشخاص لا يشعرون بأن ضغطهم مرتفع و يحدث هذا المرض مع تقدم العمر و هو أكثر حدوثا في أفريقيا و في أمريكا، و في الجزائر الإحصائيات التي أجرتها الجمعية الجزائرية لمرضى ارتفاع ضغط الدم لسنة 2003، أشارت إلى أن 7 ملايين شخص مريض في الجزائر، فهو يمثل من أهم الأمراض المزمنة الشائعة المنفسية في الجزائر و تمثل الفئة عمرية أكثر من 60 سنة أكبر الفئات التي تعاني من الأمراض المزمنة . (خوري، بوعبد الله 2018، ص33)

وهو حالة مرضية تحدث نتيجة ازدياد القوة الضاغطة للدم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية. ويؤدي ذلك الارتفاع على المدى البعيد إلى العديد من المضاعفات في الجسم، منها الإصابة بأمراض القلب الوعائية والنوبة القلبية وفشل القلب والسكتة الدماغية إضافة إلى الفشل الكلوي. و يسمى فرط ضغط الدم بالقاتل الصامت و ذلك لأنه عادة لا يسبب أي أعراض حتى مرحلة متأخرة من المرض، و على

العكس ما يعتقد كثير من الناس فإن من غير الممكن أن يشعر الشخص بضغط الدم الإصابة به، و تعتبر الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعاً أم لا، هي أن يقاس الضغط بواسطة أحد أجهزة قياس ضغط الدم، و لأن فرط ضغط الدم لا يسبب أي أعراض حتى تبدأ المضاعفات في الظهور، فإن ما يقرب من نصف الأشخاص المصابين لا يدركون أنهم يعانون من فرط ضغط الدم، و يعتبر الحل الوحيد لهذه المشكلة لجميع البالغين هو الذهاب إلى طبيب العائلة لإجراء فحص دوري لضغط الدم. (وزارة الصحة، 2013، ص7)

### تعريف سيكوسوماتي:

يرجع ارتفاع ضغط الدم السيكوسوماتي على استمرار حالة من التوتر الانفعالي العنيف عند الفرد الذي يؤدي بدوره إلى زيادة نشاط الجهاز الودي، فيحدث زيادة في إفراز الأدرينالين والرئينين والصورديوم الذي تحتفظ به عضلات الشرايين والأوعية الدموية، وهو ما يؤدي إلى سرعة نبض القلب، فالصورديوم الزائد يجعل جدران الأوعية أو تفقد مرونتها، مما يجبر القلب على العمل بقوة لدفع الدم. (ساعد، 2019، ص124)

وقد وجد أن الأفراد من ذوي الضغط المرتفع نسبياً أكثر حساسية للأمر المثيرة للغضب وأنهم تعرضوا للكراهية والغيرة، كما أنهم كثيراً الاهتمام بتوافه الأمور، وأن ارتفاع ضغط الدم لديهم يزيد عن المعدل في المرات التي يتعرضون فيها شديدة.

هذا وإن هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم: أساسي وثنائي - الأساسي هو الأكثر شيوعاً ويعاني 5% من المصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي أو الأولي، ويختلف الارتفاع الأساسي عن الارتفاع الثنائي لجهة انتقاء أي سبب وجيه له

ولدى الغالبية العظمى من المصابين بالارتفاع ضغط الدم، من الصعب جداً تحديد سبب هذا الارتفاع بدقة، وينظر العلماء في احتمال كون بعض العوامل الوراثية هي المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، لكنه من المستبعد أن يتمكنوا من عزل جينة تقف وحدها وراء المرض. (يوسف، ص11)

## 2. أنواع ضغط الدم :

### 2. 1. ارتفاع ضغط الدم الأساسي (الجوهري أو مجهول السبب):

وهو يمثل 90% من حالات ارتفاع ضغط الدم، ويقدر الباحثون أن 10-20% من الناس في العالم مصابون بهذا النوع، ويزداد حدوثه عند السويد فيبلغ 20-30% من الناس.

ويبدأ ظهوره عادة بين الخامسة والعشرين والخامسة والخمسين من العمر، وينذر حدوثه فيما قبل العشرين. وإذا شوهد قبل العشرين فسببه عادة مرض في الكليتين، أو تضيق في الشرايين الموصلة للكليتين، أو تضيق في الشريان الأبهر.

ولا يوجد سبب واضح يبرز ارتفاع ضغط الدم، على عكس النوع الثاني، ولهذا يطلق على ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالة ارتفاع ضغط الدم الأولي أو الأصلي، وهذه هي التسمية الطبية الشائعة، ويتميز بمايلي:

1. يصيب كبار السن
2. قد يرتبط بعامل وراثي (أي يوجد ضمن العائلة)
3. يحدث ارتفاع الضغط بشكل تدريجي، ولا يصل عادة إلى قيمة مرتفعة (على عكس النوع الثاني)، لذلك يوصف ارتفاع ضغط الدم في هذا النوع بارتفاع ضغط الدم الحميد.
4. هذا النوع يستجيب للعلاج، ويسهل السيطرة عليه (بشوشة، 2022، ص68)

## 2.2. ارتفاع ضغط الدم الثانوي:

- يطلق مسمى ارتفاع ضغط الدم الثانوي، في حالة هناك سبب مرضي بعضو من أعضاء الجسم وأدى بطريقة ما إلى حدوث ارتفاع بضغط الدم.
5. يحدث عادة في سن مبكرة نسبيا (أقل من 40 سنة)، وقد يصيب الأطفال والشباب.
  6. يحدث ارتفاع ضغط الدم بشكل سريع ومفاجئ، وقد يصلوقد يصل إلى قيمة جد مرتفعة (أكثر من 130/200)، وهو ما يسمى بارتفاع ضغط الدم الخبيث.
  7. لا يستجيب بسهولة للعلاج. (بشوشة، 2022، ص72)

## 3. تصنيف ارتفاع ضغط الدم:

يمكن تصنيف ارتفاع ضغط الدم حسب السبب الذي يرجع إليه:

**ارتفاع ضغط الدم الأساسي:** يعتبر ارتفاع ضغط الدم أساسي أو أوليا، إذا لم يكن هناك سبب واضح للإصابة، أين يجب على المريض تعاطي أدوية ارتفاع ضغط الدم، وهو يمثل نسبة 95% من المصابين بارتفاع ضغط الدم.

**ارتفاع ضغط الدم الثانوي:** ويمثل 5% الباقية من المصابين، حيث يعود سبب الإصابة إلى خلل عضوي يمكن التعرف عليه.

كما يمكن تصنيفه على أساس قيم الضغط الإنبساطي والانقباضي، المأخوذة في الظروف الملائمة في العيادة. والجدول الموالي يوضح التصنيف الذي أوردته منظمة الصحة العالمية (OMS) والجمعية الأوروبية لارتفاع ضغط الدم سنة 1999، والذي صادقت عليه التوجيهات الحديثة للجمعية الأوروبية لارتفاع ضغط الدم سنة 2003. (لكل، 2011، ص14)

الجدول رقم (1) يوضح تصنيف ضغط الدم المقاس بالمليمتر الزئبقي للراشد:

الضغط الانقباضي	الضغط الانقباضي	الضغط المثالي
أقل من 80	أقل من 120	الضغط المثالي
84-80	129-120	الضغط العادي
89-80	139-130	الضغط العادي المرتفع
99-90	159-140	ارتفاع ضغط الدم من الدرجة الأولى
109-100	179-160	ارتفاع ضغط الدم من الدرجة الثانية
أكثر من 110 أو يساوي	أقل من 180 أو يساوي	ارتفاع ضغط الدم من الدرجة الثالثة
أقل من 90	أكثر من 140 أو يساوي	ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المعزول

#### 4 . مضاعفات ارتفاع ضغط الدم المزمن :

- قد يحدث مضاعفات خطيرة نتيجة لارتفاع ضغط الدم، وأهمها:
- قصور في الشرايين التاجية واحتشاء دماغي (سكتة دماغية أو جلطة) أو نزيف دماغي،
  - ضيق أو سمك في الأوعية الدموية في العين، واعتلال الشبكية وذلك لأن شرايين العيون من الشرايين الصغيرة والحساسة وارتفاع ضغط الدم داخلها يسبب انفجارها أو زيادة سمكها، مما يؤدي إلى قلة تدفق الدم إلى خلايا العيون وقد تنتهي هذه الحالة بفقدان البصر، وقد يحصل عجز البطين الأيسر، ولهذا يرتفع ضغط الدم في الأوردة الرئوية وأوعيتها الشعرية.
  - ضعف أو ضيق الأوعية الدموية للكلى مما يساهم في حدوث الفشل الكلوي، وكذلك وقد ينتج أيضا الاحتقان وعسر التنفس، حيث أن زيادة ضغط الدم في الأوعية الرئوية، يؤدي إلى نزوح السوائل منها إلى الأسناخ الرئوية (الأسناخ الرئوية والهواء)، وإذا حصل هذا بصورة مفاجئة، فيحصل ما يسمى بالخزب الرئوي، إذ تدخل كميات كبيرة من السوائل إلى الأسناخ الرئوية، فيشعر المريض بعسر شديد في التنفس. (دهام، 2013، ص331)

#### 5 . العناصر التي تحسن من ضغط الدم:

- \_ زيادة النشاط الرياضي
- \_ تخفيف الوزن والحصول على وزن طبيعي
- \_ الالتزام بالأدوية إن وجدت

- \_ إتباع الطرق الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم أو ما يسمى بحمية " داش " وهي
- التقليل من تناول الصوديوم (الملح)، وكذا الدهون الكلية والدهون المشبعة والكوليستيرول
  - الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم عند وجود محاذير طبية
  - الإكثار من تناول الخضروات والفواكه.
  - الإكثار من منتجات الحليب قليلة الدسم أو الخالية من الدسم مع مراعاة حجم الكمية المتناولة والتوزيع في الأطعمة المتناولة. (المعمر، 2018، ص 3)

## 6 . علاج ارتفاع ضغط الدم :

### 6 . 1 . العلاج الدوائي لارتفاع ضغط الدم و تأثيراته الجانبية :

العلاج الدوائي ليس مؤقتاً بل باستمرار، حتى وإن شعر المريض بالتحسن فالطبيب يبدأ عادة بكمية قليلة من أحد الأدوية، ويقوم على فترات متقاربة بفحص المريض للاطمئنان على فاعلية الدواء وعدم حدوث مشاكل جانبية.

#### الأدوية المدرة للبول : Diuretics

وهي الأدوية التي تساعد الكلى على زيادة طرح الماء والملح وأثناء زيادتها تساعد على تخفيف كمية السوائل في الدورة الدموية فينخفض ضغط الدم، حيث تصبح الأوعية أقل مقاومة للدم وهذه الأدوية فعالة في ضبط ضغط الدم القليل الإرتفاع أو المعتدل، ومن هذه الأدوية الشائعة الاستخدام (إيزيدركس) و (الازكس) Esidrex. Lsix

ومن المشاكل الجانبية لهذه الأدوية ارتفاع كمية السكر في الدم، نقص البوتاسيوم أيضاً داء المفاصل، نقص مفرط في السوائل.

#### الأدوية المخفضة لسرعة القلب Beta blockers

أي الحد من سرعة القلب وهذه الأدوية فعالة خاصة لدى الشباب الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وهي تخفض تأثير الأدرينالين على الدورة الدموية والهرمونات الأخرى، كما أنها تخفض من قوة تقلص العضلة القلبية.

ومن التأثيرات الجانبية لحاصرات بيتا: قد يؤدي استعمالها إلى بطء شديد في القلب أو حصار في نقل السيالة الكهربائية، وقد تؤثر حاصرات بيتا على الدهون، فتخفض الكوليستيرول (HDL) ( فتزفع مستوى الغليسريدات الثلاثية.

#### مضادات الكالسيوم Calcium channel

وهي ترخي عضلات الأوعية الدموية، أي تقوم بمعاكسة دخول الكالسيوم إلى دال خلايا العضلات مما يؤدي إلى توسع الشرايين فتزيد كمية الدم.  
إن أكثر الأعراض الجانبية حدوثا باستعمال هذه الأدوية هي الصداع، انتفاخ (وذمة) في القدمين، بطن القلب والإمساك خصوصا عند استعمال Veeapmil.

### مثبطات ايس Ace Inhibitors

اكتشف الباحثون أدوية تثبط إنتاج مادة الانجيوتنسين المقبضة للشرايين، وهذه الأدوية تدعى مثبطات ايس وهي فعالة جدا في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، فقد تؤدي الالتهابات الكلوية المتكررة إلى تخريب في الكليتين، مما يعني زيادة في إفراز مادة الرنينو هذا ما يفسر سبب ارتفاع ضغط الدم عند هؤلاء المرضى.  
والرنين هو مادة كيميائية تفرزها الكليتين مسؤول عن تكوين مادة انجيوتنسين التي تعمل على تضيق الأوعية، وعندما تنقلص الأوعية تشدد مقاومة الدورة الدموية فيرتفع ضغط الدم وإن حدوث ازدياد في نشاط جهاز الرنين، يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.  
الأعراض الجانبية: هبوط ضغط الدم، ارتفاع بوتاسيوم الدم، الفشل الكلوي الحاد السعال، الوذمة الوعائية.

### الأدوية الموسعة للأوعية الدموية Vasodilator

تعمل على تهدئة الأوعية، حيث أن هناك عوامل عصبية وهرمونية وكيميائية كثيرة تؤثر في الدورة الدموية ومستوى الضغط ومن هذه الأدوية الشائعة الاستخدام Aldomet وHydralazine ومن التأثيرات الجانبية لها: الجلد، الكلى، الأوعية الدموية، الصداع، التعب، جفاف الفم، (خوري، 2019، ص 61)

### 6 . 2. العلاج النفسي لارتفاع ضغط الدم:

إن العلاج النفسي بشكل عام ليس له دور في معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم الأساسي في البيئة العربية وإن كانت هناك عدة نصائح بتجنب التوترات وممارسة الاسترخاء النفسي، وذلك من قبل الأطباء في العيادات أو الكتب الطبية وغيرها، وأنه بواسطة التقنيات السلوكية تسهل الوعي الذاتي للمريض والسيطرة على أعراضه النفسجسمية، وبذلك يدرك أن أعراضه ليست خارجة عنه وأن تفكيره وتفسيره للحوادث الخارجية هي التي تسبب هذه الأعراض والاضطرابات، الأمر الذي يتطلب منه تغيير مدركاته وتفسيراته اتجاه الحوادث الخارجية. (خوري، 2019، ص 65)

خلاصة:

من خلال هذا الفصل نخلص أن مرض ضغط الدم مرض مزمن يحدث بسبب تدفق كميات كبيرة من الدم عبر الشرايين فتضغط بشدة على جدرانها، وهو يحدث استجابة لمقاومة الشرايين الصغرى لتدفق الدم، حيث أن مرض ضغط الدم يؤثر ويتأثر بالحالة النفسية للشخص، فهو يحدث كنتيجة لبعض العوامل النفسية أو قد يتسبب للمريض ببعض الاضطرابات النفسية التي تظهر في سلوك الفرد ومزاجه ونظرته للحياة وفقدان معناها.

وقد تناولنا في هذا الفصل كل من تعريف مرض ضغط الدم وأنواعه وتصنيفه ومضاعفات ارتفاعه، بالإضافة إلى العناصر التي تحسن من ارتفاعه وعلاجه.

# الجانب الميداني

# الفصل الرابع:

## الإجراءات المنهجية

- تمهيد
- 1. الدراسة الاستطلاعية
- 2. منهج الدراسة
- 3. حالات الدراسة ومعايير اختيارها
- 4. خصائص حالات الدراسة
- 5. أدوات جمع البيانات
- 6. حدود الدراسة
- خلاصة

**تمهيد:**

بعد الانتهاء من عرض الجانب النظري للدراسة، نتطرق في هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب التطبيقي. والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية وما يتصل بها بالإضافة إلى حالات الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، كذلك حدود الدراسة المكانية والزمنية.

**1 . الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة قبل الشروع في الجانب الميداني، ذلك أنها تسمح باستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف عليها، كما تسمح باستطلاع العقبات التي قد تقف في طريق إجرائه، تتميز بقصر المدى سرعة الإنجاز والمرونة (إبراهيم، 2000، ص39) \_ التأكد من وجود الحالات المناسبة للدراسة (مرض ضغط الدم) \_ التأكد من إمكانية تطبيق أدوات الدراسة وملاءمتها لقدرات الحالات ولطبيعة البيانات المستهدفة.

وبعد القيام بالدراسة الاستطلاعية أمكننا الاطلاع على الظروف المحيطة بتطبيق أدوات الدراسة كما توصلنا إلى:

- الاتفاق مع الحالات المتوفرة للمشاركة في الدراسة والمتمثلة في ثلاث حالات من مرضى ضغط الدم التي تم جمع البيانات الأولية عنها.
- اختيار مقياس معنى الحياة للباحثة "جاب الله" (2016) كأداة مناسبة للدراسة.

**2 . منهج الدراسة:**

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة، فهي تحدد حسب تخصص الباحث والظاهرة التي يريد دراستها فلكل دراسة منهج خاص بها نتبعه، حيث اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج العيادي. الذي عرفه " عبد المعطي حسن أنه: "المنهج الذي يتجه إلى جميع البيانات العقلية المتعلقة وهو يقوم على أساس التعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة، أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها وذلك قصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بالوحدة المدروسة وبغيرها من الوحدات المتشابهة. (عبد المعطي حسن، 1993، ص329) ومما سبق فإن المنهج العيادي يعتبر المنهج المناسب للدراسة الحالية ذلك أنه يقوم على دراسة الحالة دراسة فردية شاملة معمقة تسمح بالفهم الدقيق والمعمق لموضوع الدراسة. بالإضافة إلى أن الدراسة

الحالية بطبيعتها عيادية حيث تتناول الانعكاسات النفسية للمرض على متغير معنى الحياة، لذلك تم اعتماده من أجل معرفة مستوى معنى الحياة لدى مرضى ضغط الدم وانعكاساته النفسية.

### 3 . حالات الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على ثلاث حالات من مرضى ضغط الدم بنوعين منه الأولي والثانوي، و تم اختيار الحالات وفق معيار توفر مرض ضغط الدم بنوعيه وتجاوز الحالة سن الأربعين.

### 4 . خصائص و مواصفات حالات الدراسة :

الجدول رقم (2) يوضح خصائص حالات الدراسة

السن	الجنس	درجة المرض	الحالة
60	أنثى	ثانوي	الأولى
40	ذكر	أولي	الثانية
45	أنثى	ثانوي	الثالثة

من خلال معطيات الجدول أعلاه يتضح أن العمر الزمني للحالات يتراوح بين (40-60) سنة، بالإضافة إلى حالتين من جنس إناث وحالة واحدة من جنس ذكر، كذلك نلاحظ أن الحالة الأولى والثالثة تعاني من مرض ضغط الدم من الدرجة الثانية والحالة الثانية تعاني من مرض ضغط الدم الدرجة الأولى.

### 5 . ادوات جمع البيانات:

- تم الاعتماد في هذه الدراسة على ثلاث أدوات هي:
- المقابلة والملاحظة العيادية
- مقياس معنى الحياة المقنن من طرف الباحثة جاب الله (2016).

### 5 . 1 . الملاحظة:

اخترنا الملاحظة العيادية لأن من خلالها يستطيع الإكلينيكي مشاهدة سلوك الحالة كما يحدث في الواقع، كما أنها تسمح له من تناول جوانب متعددة من شخصية المريض بضغط الدم كالمظهر الخارجي والملامح وتعبيرات الوجه وأسلوب الحوار،...والجدير بالذكر أن أداة الملاحظة تستخدم أثناء المقابلة فهما أداتين متلازمتين وهذا ما يساعد في ربط هذه المظاهر بدلالاتها السيكلوجية.

5.2. المقابلة العيادية نصف الموجهة:

إعتمدنا في هذه الدراسة المقابلة العيادية نصف الموجهة ، كأداة لجمع البيانات ، باعتبارها الأداة الأنسب لموضوع الدراسة، و تعرف على أنها : لقاء بين بين شخصين ( الباحث و المبحوث) ، حيث تكون الأسئلة مفتوحة النهاية ، [و يعد الباحث دليلا للمقابلة من قبل تتضمن المحاور الكبرى التي تطرح حولها الأسئلة] ... و يجب عليها المفحوص بحرية لكنه ليس بالضرورة أن يجب على جميع الأسئلة في الترتيب الذي أعده الباحث في صياغة الأسئلة و هي المقابلة التي تعطى فيها الحرية للباحث بطرح السؤال بصيغة أخرى و يطلب من المبحوث مزيدا من التوضيح ، ( حمو علي، 2012، ص141) ويتكون دليل المقابلة نصف الموجهة في الدراسة الحالية من خمسة محاور وهي:

**المحور الأول: البيانات الأولية عن الحالة**

**المحور الثاني:** تاريخ الحالة الصحي، بهدف معرفة الوضع الصحي للحالة والتاريخ المرضي.

**المحور الثالث:** العلاقات العائلية والاجتماعية، بهدف معرفة علاقة الحالة مع الأسرة وأفراد المجتمع ومعرفة ما إذا أثر المرض على الجانب العلائقي للحالة.

**المحور الرابع:** المعاش السيكوسوماتي، بغرض معرفة تعامل (نظامغذائي، طرق لإدارة الانفعالات، ابتعاد عن المثبرات... )ومعاشة الحالة لمرض ضغط الدم المرتفع (تقبل/رفض، التزام بانماط سلوكية معينة). الانعكاسات (تأثير على نمط الغذاء، النظرة الى الذات، النظرة الى الحياة، نسق الأهداف في الحياة ومدى تأثيره على متغير معنى الحياة لديها).

**المحور الخامس:** النظرة نحو المستقبل، بهدف معرفة تطلعات الحالة.

5.3. مقياس معنى الحياة:

## 1- وصف المقياس:

مقياس معنى الحياة أعده هارون توفيق الرشيدى، سنة (1998). وقامت الباحثة جاب الله يمينة (2016) في دراستها لنيل درجة الدكتوراه حول " معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية - الشعور بالوحدة النفسية الرضا عن الحياة - لدى المرأة العانس " ، بتكييفه على البيئة الجزائرية. ويتكون المقياس من 32 عبارة موزعة على ستة أبعاد كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول رقم (3) : يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس**

العبارات	الأبعاد
(4,16,18,21,22,23,32)	أهداف الحياة
(5,6,7,8,15,13,11,10)	التعلق الإيجابي بالحياة
(9,12,26,27)	التحقق الوجودي
(30,25,19)	الثراء الوجودي

(21,3,14,17,20)	نوعية الحياة
(24,28,29,31)	الرضا الوجودي

## 2- طريقة تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس على 32 عبارة تحت كل عبارة ثلاثة أرقام تقيس مدى تطابق العبارة مع مشاعر المفحوص.

ويتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء درجة واحدة في حالة الإجابة على الفقرة برقم (1). وإعطاء درجتين في حالة الإجابة على الفقرة برقم (2). وإعطاء ثلاث درجات في حالة الإجابة على الفقرة برقم (3).

- أعلى درجة في المقياس تكون 96 درجة.
- أدنى درجة في المقياس تكون 32 درجة. (جاب الله، 2016، ص204).

## 6. حدود الدراسة:

### 6.1. الحدود الزمنية:

أجريت الدراسة ابتداء من 17 ماي إلى 24 ماي

### 6.2. الحدود المكانية:

أجريت الدراسة في أماكن إقامة الحالات بمدينة بسكرة

### 6.3. الحدود البشرية:

تقتصر الدراسة الحالية على ثلاث حالات من مرضى ضغط الدم بنوعيه، تراوحت أعمارهم بين 40-60 سنة من كلا الجنسين.

## خلاصة:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى كل من الدراسة الاستطلاعية والهدف من إجراءاتها، بالإضافة إلى المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج العيادي، كذلك تم عرض عينة البحث ومعايير اختيارها وكذا مكان إجراء الدراسة، ثم عرض التقنيات المستخدمة في جمع البيانات، وهي الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية، ومقياس معنى الحياة مع ذكر خصائصه السيكومترية وكيفية تصحيحه. بالإضافة إلى الحدود الزمنية، المكانية، والبشرية. ذلك بغرض الوصول إلى نتائج أكثر موضوعية ودقة.



# الفصل الخامس:

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد
- 1. عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
- 2. عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
- 3. عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
- 4. التحليل العام
- الاستنتاج العام
- التوصيات والمقترحات

**تمهيد:**

في هذا الفصل سيتم عرض شامل لحالات الدراسة، وذلك من خلال تقديم الحالات وعرض ملخص المقابلة الخاص بكل حالة، بالإضافة إلى تحليل ملخص هذه المقابلات العيادية، كما سيتم تناول عرض وتحليل شبكة الملاحظة الخاص بكل حالة، وكذا عرض وتحليل نتائج مقياس معنى الحياة، وفي الأخير مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات وصولاً إلى طرح استنتاج العام للدراسة وبعض التوصيات والاقتراحات.

**1 \_ عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى:****1\_1 \_ تقديم الحالة**الاسم: سعيدهالسن: 60الحالة الإجتماعية : متروجةعدد الأولاد : لا يوجدالمستوى التعليمي : لا يوجدالمستوى الإقتصادي : متدنيدرجة المرض : ثانويةالسوابق المرضية في الاسرة : ضغط الدم**1\_2 \_ ملخص المقابلة مع الحالة الأولى**

الحالة "سعيده" تبلغ من العمر 60 سنة ، مأكثة في البيت و غير متعلمة حيث أنها لم تلتحق بالمدرسة من الأساس ، الحالة "سعيده" متروجة ولا يوجد لديها أبناء بحكم أن زوجها عقيم ، كما أنه بطال مما جعلها يعملان في مجال الفلاحة بالإضافة إلى أنه لا يتحمل مسؤولياته كرجل البيت، مما يجعل الضغوط و المسؤوليات كلها تقريبا على عاتق الحالة "س"، وهذا ما يجعل تأثير المرض عليها أكثر قوة ، كما أن تعرضها لصدمة وفاة والدتها أدى إلى إصابتها بالمرض ومن هناك بدأت معاناتها مع المرض وأصبحت قدرتها على تحمل الظروف الصعبة التي تحيط بها بسبب الفقر أقل من ذي قبل .

## 3\_1 \_ تحليل المقابلة مع الحالة الأولى:

من خلال ملاحظتنا للحالة "سعيدة" والتحدث معها خلال المقابلة العيادية، التي تمثلت في مقابلة واحدة، واستخدام الملاحظة العيادية، تبين أن الحالة هادئة وقليلة الحركة، تتحدث بصوت منخفض، مما يدل على أن الحالة حزينة لوفاة الوالدة ولما تعيشه من ظروف، وقلقها علوضغها الصحي، تمثلت انفعالاتها بالغضب عند التحدث عن الأشخاص المحيطين بها من عائلة الزوج ومن جيران، كما تحدثت كثيرا عن الوضع المزري المتميز بالفقر، أما إجاباتها كانت صريحة تصف الملامح البادية على وجهها.

ومن خلال المعطيات التي تم جمعها من المقابلة التي تم القيام بها مع الحالة "سعيدة" و ملاحظتنا لها، تبين أنها أبدت رغبة في الحديث و إجراء المقابلة، فقد كانت مرتاحة و صريحة أثناء إجابتها عن الأسئلة، حيث تعاني سعيدة من ظروف صعبة بدأت من الفقر الذي تعيشه مع زوجها و مرضه و حرمانها من نعمة الأطفال إلى وفاة أعز ما لديها وهي والدتها، وذلك من خلال قولها " الميزيرية و الضناية مكانش و الرجل مريض و يعاني من كل جهة و السكن هو مكانش والشكوة لغير الله مذلة بصح هاني قتلك وزادت وفاة ما زادت عليا" ، كما أنها تعاني من التوتر و الضغط النفسي الناتج عن تحملها أغلب المسؤولية و عدم تواجد أشخاص كثيرين بجانبها تعتمد عليهم، و ذلك من خلال قولها " اني متحملة السؤولية اكل حت راجلي وميتحملهاش كيفي نخدم كلش"، و قولها " مكانش ، لي معتمدة عليهم شوي ومريحين في اوقات غير كشما زوج ولا ثلاثا و واقفين معايا و قفة رجالة " .

كما أن سعيدة لم تتلقى المساندة النفسية و المادية الأزمة ممن هم داخل أسرتها من الأقربين لها و ذلك في قولها " مدارو والو، عندي خويا يقلي اشربي دواك وينفعك غير دواك" و قولها " ماوقف معي حت واحد من غير ربي بصح راجلي معاوني بدوا بصح راه مغدوش" و حتى خارج دائرة الأسرة من المحيطين بها و ذلك أنهم اعتبروا مرضها شيء عادي و عام على كل الناس و ذلك في قولها " مدارو حت شي قالو ناس كل يطلعها دم مكيش غير نتي عدك ساعات يعاوني الصيدلي بباطة تع دوا" ، كما أن الجانب الإجتماعي للحالة تأثر بالمرض و لم يعد كسابقه، حيث أصبحت تميل إلى تجنب الناس و الإختلاط معهم خوفا من أن تتعرض إلى سماع أشياء تزيد من تأزم وضعها الصحي و ذلك في قولها " تائرت وليت نتجنب الخرجة اصلا نفسيتي تعبت من الخرجة تجيني دوخة كنروح لبلاصة" و قولها " كنت نشتي نروح للبلایص كنت نشتي لعباد من مرضت بطلت وعت منشتيش نخرج ، لانها ولات اي كلمة تقلقني وترجع عليا بسلب على مرضي" ، و هذا ما جعل الحالة تميل إلى العزلة و البقاء بمفردها و ذلك في قولها " نشتي نقعد وحدي ما ذيبيا الباب ميظطبش" ، كما أشارت الحالة أن هناك علاقات طيبة تربطها ببعض الأشخاص المحيطين بها ، و أن هذا الأمر مصدر سرور و رضا بالنسبة لها، كما أن وجودهم بجانبها يخفف من حدة المرض لديها و ينسيها الهموم المتراكمة على قلبها و التي تجعل المرض يؤثر عليها بشكل أكبر و ذلك في قولها " نحس بالفرحة و قلبي يريح ، نفسيتي تتفتح كي يجيني واحد نريح

معاهكنشوفو" ، أما بالنسبة لنفسيتها و انفعاليتها و خبراتها الجسدية فقد أصبحت أكثر تأثراً من ذي قبل ، و ذلك في قولها " ايه وليت نفلق علا مكاش ولي جات تفلقتي حت كلمة بسيطة ويديا ورجليا يعودويحرقو لدرجة يبان على جلدي الأثر. وتحكمني الخبطة في قلبي" ، كما أنها أصبحت تعاني من اضطرابات في النوم بسبب المرض و ذلك في قولها " وليت منقدرش نرقد كي يطلعلي مش كي قبل لازم منرقدش كي يعود رح يطلعلي ، وليت موسوسة و نرقد شوي ونفطن " ، كما أن نظامها الغذائي لم يتأثر عما كان عليه من قبل إلا أنها أشارت أنها قللت من تناول الملح في الطعام، أما بالنسبة لقيامها بنشاطاتها اليومية واتخاذها للقرارات الهامة في حياتها فإن هذا الجانب لم يتأثر كثيراً بالمرض بل على العكس فإنه أحياناً يكون مصدر راحة بالنسبة لها و ذلك في قولها قولها " كي نعود نقضي في كش قضية نحس روعي مريحة ولا ملقبت حاجة نضيع فيها لوقت نتقلق " ، و قولها " عادي كन्छ حاجة في راسي نخدمها باتقان " ، كما أن الحالة لديها نظرة سلبية لحياتها إذ أنها أشارت في كثير من أقوالها أن عنصر السعادة غير متوفر لديها ، بسبب ماتعيشه الحالة من مرض و حرمان من الذرية و فقر ... إلى غيرها من الظروف الصعبة، إلا أنها راضية بما قسمه الله لها من رزق و معيشة و ذلك في قولها " ماانشكشسماوني سعيدة ضلموني بهد لاسم والراحة الا مع ربي" ، و قولها " راضية بشي لكتبولينموت و خلاص ، من تالي حوايج السعادة كل مكاش" ، وقد حصرت الحالة معنى الحياة في إطار يقينها بالله فقط أما في حياتها الدنيوية، فهي لا ترى فيها أي معنى بل تتمنى لو أنها لم تخلق من الأساس بالإضافة إلى أنها لا تمتلك أي أهداف في الحياة وذلك في قولها " ما عنديش حت معنى في بعض الاحيان ساعات نقول كن متت وتهنيت" و قولها " ما حققت حت حاجة بصح مع ربي حققت يقيني بيه" ، وقد لاحظنا أن الحالة لديها نظرة تشاؤمية نحو مستقبلها فهي ترى أنه مجهول ولا تنتظر منه أي شيء سوى أن تكون بصحة جيدة حتى تلقى ربه و أن لا تحتاج أحد، كما هدفها الوحيد هو حج بيت الله لا غير و ذلك في قولها " مانيش متأملة في حت حاجة ، بصح نتمنى ربي يحججني بيتو" ، فالنسبة لها حياتها في الماضي افضل من الحاضر حيث أنها كانت قادرة على العمل في الفلاحة لجلب الرزق، و كانت اجتماعية و لا تعاني من المرض الذي سبب لها الآن عائقا في القيام بذلك .

## 1\_5\_ عرض و تحليل نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الأولى:

بعد تطبيق مقياس معنى الحياة لجاب الله يمينة (2016) على سعيدة، لقياس مستوى معنى الحياة لديها، اتضح أنها تحصلت على مجموع يساوي 51 درجة، و هي درجة منخفضة بحيث تنحصر بين 32-64، مما يدل على انخفاض مستوى معنى الحياة لديها و هذا ما يؤكد حديثها أثناء المقابلة و الملامح البادية على وجهها.

## 1\_6\_ التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال الملاحظة والمقابلة العيادية، وتطبيق مقياس معنى الحياة لجاب الله (2016) على سعيدة اتضح أنها تعاني من انخفاض في مستوى معنى الحياة.

كما لاحظنا أن الحالة "سعيدة" غير راضية عن حياتها و ذلك لأن مستوى معنى الحياة لديها متدني فقد صرحت في كثير من عباراتها أنه لا يوجد لديها معنى لحياتها من خلال قولها (ماعنديش حت معنى في بعض الاحيان ساعات نقول كن متت وتهنيت) ، و قد ظهرت العديد من عبارات الاكتئاب في حديثها (ماانشكشسماوني سعيدة ضلموني بهد الاسم ) و هذا ما أشارت إليه دراسة جيسي و آخرون(2015) ، كلما زاد معنى الحياة لدى المرضى كلما قلت أعراض الاكتئاب و زاد الرضا عن الحياة ، و قلت شدة الألم مع استمرارية العلاج مما يؤدي إلى الوصول إلى الرفاهية الاجتماعية النفسية . (علي، 2020، ص859)

كما أن محيط الحالة مليء بالتفاعلات الاجتماعية السلبية مما يؤثر سلبا على رفاها النفسية وعلى ارتفاع ضغط الدم لديها كما أشارت دراسة كوهن (2004) Cohen أن ارتباط التفاعلات الاجتماعية السلبية بارتفاع ضغط الدم عند كبار السن من خلال آثارها على الرفاه النفسي أمر محتمل. (لكحل، 2019، ص8)

حيث أن الحالة تعاني من ضغوط بيئية كانت و لازالت أحد أسباب تفاقم المرض لديها فهي ترى انها تعيش في ضغط بسبب ما يحيط بها من أشخاص و ذلك في قولها (ايه نقول نخلي الدار ونروح نهرب من هذ البر) ، وقد أكدت دراسة إيمان فوزي مصطفى(2015) (العلاقة بين الضغوط البيئية و بعض الاضطرابات النفسية) أن الضغوط البيئية تؤدي إلى ظهور اضطرابات سيكوسوماتية ( يوسف، ص20)

وتعاني الحالة من قلق لما تمر به من ظروف صعبة وأمور سيئة لا يمكنها السيطرة عليها، وهذا ما يجعل أثر المرض لديها أكثر خطورة من خلال قولها: (ايه وليت نقلق علا مكاش ولي جات تفلقتي حت كلمة بسيطة ويديا ورجليا يعود ويحرقو لدرجة يبان على جلدي الأثر. وتحكمني الخبطة في قلبي وكفاه منقلش راه تجي كحوايج تنطقك بذراع أبنتي). و هذا ما توصلت إليه دراسة W. E, Chien. I, Lin.C (زيادة مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى المصابون باضطرابات القلق) ، حيث سجل المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق ارتفاع عدد حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم في جميع الأعمار و الأنواع. (يوسف، ص19)

اضافة إلى أن المستوى المادي المتدني للحالة يعوق متابعتها للعلاج بشكل مستمر في العيادة الخارجية التي من شأنها تحسين وضعها الصحي بصفة أفضل حيث قالت (حتا دوا وبذراع نشره عدك ساعات يعاوني الصيدلي بباطة تع دوا.) وهذا ما أكدته دراسة 2014Mohamed.M.A; AbdElrazi.B.G; Abdu.B.I.A حول ضغط الدم الشرياني

المرتفع الأولي، وهي دراسة اتجاه النظام العلاجي العوامل المؤثرة على التزام المرضى، حيث توصلت إلى أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين المريض والحالة الاجتماعية ومستوى الدخل للمريض ومدى التزامه بالمتابعة في العيادة الخارجية. (يوسف، ص17). وهنا يمكن القول أن مستوى معنى الحياة لدى الحالة "سعيدة" منخفض.

## 2\_ عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

### 1\_2. تقديم الحالة الثانية:

الأسم: كريم

السن: 40

الحالة الاجتماعية: متزوج

عدد الأولاد: 2

المستوى التعليمي: جامعي

المستوى الإقتصادي: متوسط

درجة المرض: ابتدائية

السوابق المرضية في الاسرة: الوالدين

### 2\_2. ملخص المقابلة مع الحالة الثانية:

الحالة "كريم" يبلغ من العمر 40 سنة، متزوج أب لاثنتين 2 من الأولاد، لديه مستوى جامعي في التعليم، يسكن في منزل مستقل عن عائلته، يعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم الدرجة الإبتدائية لكن رغم إصابته بالمرض لازال يزاول عمله المتمثل في تعليم السياقة.

### 2\_3. تحليل المقابلة مع الحالة الثانية:

من خلال ملاحظتنا لكريم والتحدث معه خلال المقابلة العيادية، والتي تمثلت في مقابلة واحدة، واستخدام الملاحظة العيادية تبين أنه قليل الحركة، ويجلس بثقة وبشكل هادئ، نظراته كانت عادية وكان بشوش الوجه وكثير الابتسامة، مما يدل على ارتياح الحالة ورغبته في الحديث، كانت إجابات كريم سريعة ومفصلة، مما يشير إلى أن إجاباته كانت صريحة وعفوية. كما لاحظنا أن "كريم" يبدي رغبة كبيرة في إجراء المقابلة والحديث معنا.

وقد أصيب "كريم" بمرض ضغط الدم منذ 5 سنوات، لكنه متقبل لمرضه و متعايش معه بشكل طبيعي وذلك في قوله "عادي امور عادية مهوش كيما كونسار معظم ناس تمرض بيه"، حيث أنه غير

متفاجئ من إصابته بالمرض وذلك لوجود سوابق مرضية في العائلة من قبل والديه ، و هذا ما جعل والديه يقلقان على صحته أكثر من غيرهم ، وذلك بحكم تجربتهم الصعبة مع المرض ، حيث تجلى ذلك في قوله " خلعو عليا و خصوصا ما و بي خاطر فاتو على لمرض و عاناومعاه و خافويصرالي كيفهم و هم أدرى بلخطر تعو مني " ، كريم لا يعاني من أي اضطرابات في النوم كما أن نظامه الغذائي لم يتغير كثيرا من غير أنه قلل من السكر و الملح في طعامه تفاديا لتفاقم المرض،

من خلال محادثتنا لكريم تبين أنه يحضى بمحيط عائلي جيد ، و هذا ما يخفف عنه إصابته بضغط الدم ويتجلى ذلك في قوله " تلقيت المساندة من الوالدة والزوجة" و قوله " نشتي نقعد مع العائلة" ، كما أن محيطه الخارجي من أصدقاء و معارف على العموم لا بأس به، حيث أن لديه علاقات جيدة مع الآخرين و يحافظ على استقرارها في قوله " الحمد لله معروف" و قوله " لا عادي ، علاقتي مليحة مع الناس" ، ومع ذلك فإن علاقاته لم تعد كسابقها قبل و بعد إصابته بالمرض، إذ أنه اصبح حذرا نوعا ما في علاقاته تجنبيا لمضاعفات قد تؤدي إلى تفاقم المرض لديه ، و ذلك في قوله " وليت منقعدش مع أي كان ، إلا مع الناس القراب ليا أو العزاز على قلبي ، قبل كنت نقعد فلقهوة وضك بطلت " كما يتمتع الحالة بدرجة عالية من الوعي ، و بشخصية قوية و محبة للحياة فرغم أن جانبه الانفعالي تدهور عن ذي قبل، إلا أن قدرته على تحمل المسؤولية و اتخاذ قراراته لم تتأثر بالمرض الذي لم يسبب له عجزا في مسار حياته ذلك أن المنبع الذي يستشف منه قيمه و أفكاره التي تساعد على تجاوز عقبات حياته هو الله سبحانه و تعالى فقد وردت عبارات الحمد والشكر لله في كثير من أقواله مثل " تقريبا لي يعمل على ربي كل ما يخافش" ، " الحمد لله مش سعادة كاملة الصحة والهنا هو كلش" ، كريم يرى أنه لم يحقق أهدافه في الحياة، ذلك أن معطيات واقعه غير ملائمة له، لكنه يرى أن الأمل في الله وحده، كما أنه نظرتة لمعنى حياته تتجلى تحقيق أهدافه و تربية أبناءه أحسن تربية و تعليمهم أحسن تعليم و ذلك في قوله "عندي اهداف ، و عندي وليدات لازم نربيهم ونقريهم" فبرغم من الوضع الصحي الغير ملائم للحالة إلا أنه ينعم بحالة من الرضا و التفاؤل إزاء حياته، ويحاول أن يصمد في الحياة و أن يتبنى أهداف تمكنه من التقدم نحو الأمام و في المقابل فإن الحالة لديه نظرة سلبية نوعا ما نحو مستقبله ، ذلك أن معطيات واقعه تفوق قدراته لكنه لا ينفى أنه يحاول التغلب عليها بقدر ما يستطيع .

## 2\_5. عرض وتحليل نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الثانية:

بعد تطبيق مقياس معنى الحياة لجاب الله (2016) على كريم، لقياس مستوى معنى الحياة لديه، اتضح أنه حصل على مجموع يساوي 66 درجة، وهي درجة متوسطة بحيث تنحصر بين 64-96،

مما يدل أن درجة معنى الحياة لدى كريم متوسطة، وهذا ما يؤكد حديثه أثناء المقابلة والملاحم البادية على وجهه.

## 6\_2. التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال المعطيات التي تم جمعها من المقابلة التي قمنا بها مع كريم وملاحظتنا له، وتطبيق مقياس معنى الحياة لديه، اتضح أن مستوى معنى الحياة لديه متوسط. أصيب كريم بمرض ضغط الدم منذ 5 سنوات، لكنه متقبل مرضه ومتعايش معه، كما أن علاقاته الاجتماعية والعائلية جيدة، حيث أنه تلقى المساندة من أقرب الناس، الزوجة والوالدة في قوله (تلقيت المساندة من الوالدة والزوجة)، إضافة أنه محب لعائلته، ويشعر بالراحة بقربهم من خلال قوله (نشتي نقعد مع العايلة)، كما أن كريم إنسان اجتماعي حيث أنه إنسان معروف ويحظى بصداقات طيبة، حيث أن حصوله على مساندة جيدة من المحيطين به أثر إيجاباً على صحته وراحته النفسية وبالتالي تخفيف الضغوط والأعباء اليومية.

و قد أشارت دراسة (Frone,et,1991) أن الدعم الاجتماعي " كأسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية يعد من أكثر العوامل الملمفة للضغوط النفسية ، كما أنه يخفف من الإنهاك النفسي للفرد". (كريمة،2016، ص 106)

كما أن كريم يتمتع بدرجة عالية من الوعي جعلته يتقبل مرضه ، و يعيش حياته بشكل طبيعي فحياته لم تتأثر كثيراً بسبب المرض و ذلك في قوله (الحمد لله راني نحاول على قد ما نقدر نكون قدها و نطحو و نوظو و الحمد لله )، ما عدا جانبه الانفعالي الذي أصبح حساساً حيث أنه صرح أن انفعالاته أصبحت أكثر حدة من ذي قبل ، وفي المقابل فإنه حريص على الحفاظ على مزاجه بصفة مستقرة على قدر المستطاع ويحاول أن يحتاط بخصوص ذلك، في قوله (وليت منقعدش مع أي كان ، إلا مع الناس القراب ليا أو العزاز على قلبي ، قبل كنت نقعد فلقهوة وضك بطلت ) كما أنه يتحمل مسؤولياته، و يتخذ قراراته بشكل طبيعي حيث قال (عادي نتخذ قراراتي نور مال ، و فيا عسة نحب نشاور) .

كريم لا يعاني من أي اضطرابات في النوم ويمارس حياته بشكل طبيعي، كما أنه اتخذ نوعاً من الصرامة بشأن غذائه فيما يتعلق بالملح والسكر، وقد تبين أن كريم يتمتع بقيم خيراتية من خلال ممارسة أنشطته التي تبعث على المتعة والاحساس بالاهمية والقيمة في الحياة، حيث أنه يتخذ عمله وتركيزه علناً أهدافه كأسلوب مواجهة لضغوط المرض (لا ديما نقاوم ومتناقل ونحب نخدم خدمتي نرتاح)، وهذا ما أكدته دراسة كل من "بيرك" و "جيرين" (Burke & Green,1991)

(أن استخدام أساليب التعامل مع الضغط الفعالة تؤدي إلى انخفاض في ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية). (كريمة، 2013، ص 106)

بالإضافة اننا لاحظنا أن كريم متشائم من الواقع الذي يعيشه، غير أنه يرى أن تبني أهداف والسعي من أجل تحقيقها أمر ضروري في الحياة رغم صعوبتها، حيث قال (عندي أهداف، وعندي وليدات لازم نربيهم ونقريهم)، كما أن الحالة يتمتع بوعي ديني، يتخذه كأسلوب لمواجهة أعباء المرض وصعوبات الحياة حيث يرى أن كل ما يقدره الله لا بد من الرضا عنه حيث قال (الحمد لله راضي، ربي يرضى علينا برك)

وينظر كريم نظرة سلبية لمستقبله استنادا لما يعيشه من واقع (الواقع ماكان حتا امل لكن الغيب بيد ربي من ناحية ربي متفائل من ناحية الواقع والمعطيات دنيا مكن حت امل)، ورغم كل ذلك فإن كريم يرى أنه لا زال يقاوم رغم المرض ورغم واقعه السيئ الذي، حيث أنه يسعى إلى تحقيق أهدافه من أجل أبنائه كي يوفر لهم حياة كريمة، كما أن آماله في تحقيق ذلك يعتمد بالدرجة الأولى على الله ثم على سعيه. ومن هنا يمكن القول أن مستوى معنى الحياة متوسط بالنسبة لمريض ضغط الدم.

### 3 . عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة:

#### 3 . 1 . تقديم الحالة الثالثة

الاسم: حليلة

السن: 45

الحالة الاجتماعية: متزوجة

عدد الأولاد: 4 أولاد

المستوى التعليمي: متوسط

المستوى الإقتصادي: متوسط

درجة المرض: الدرجة الثانوية

السوابق المرضية في الأسرة: السكر وضغط الدم

#### 3 . 2 . ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة:

حليلة تبلغ من العمر 45 سنة، متزوجة ولديها 4 من الأولاد 2 منهم بنات و 2 ذكور، تسكن الحالة مع زوجها وأبناءها في بيت مستقل حيث أن زوجها يتحمل مسؤولية البيت، حليلة تعاني من النوع

الثانوي من ضغط الدم، أي النوع الأخطر ومع ذلك فهي لا تتخذ إجراءات صارمة تجاه نظامها الغذائي وعلاقتها لذلك فهي تتعرض لأعراض ارتفاع ضغط الدم كثيرا كما أنه أثر على نومها.

### 3.3. تحليل المقابلة مع الحالة الثالثة:

من خلال ملاحظتنا لـ"حليمة"، و التحدث معها من خلال المقابلة العيادية و التي تمثلت في مقابلة واحدة، و استخدام الملاحظة العيادية، اتضح أنها قليلة الحركة، حيث أنه بدا على وجهها الارهاق و التعب، و قد بدا عليها التوتر و عدم الارتياح.

كما كانت حليمة تتحدث بصوت منخفض لا يكاد يسمع بالإضافة أن إجاباتها كانت مختصرة ومتأخرة، مما يدل على عدم رغبتها في الحديث، بالإضافة إلى شحوب الوجه عند الحديث عن وضعها الصحي. بسبب تخوفها من مضاعفات المرض الخطيرة.

ومن خلال المعطيات التي جمعناها من المقابلة التي قمنا بها مع "حليمة" ، لاحظنا أن الحالة لم تبدي رغبة في الحديث في بداية المقابلة ، فقد كانت تبدو عليها علامات التوتر و عدم الارتياح ، لكنها تجاوزت معنا أكثر عندما شرحنا لها فكرة المقابلة بوضوح أكثر، و ما سبب مجيئنا لها، و أننا نريد معلومات خاصة عن مرضها فقط و ليس عنها، تعرضت حليمة لضغوطات كثيرة في الفترة الأخيرة قبل مرضها و كانت سببا في إصابتها في ضغط الدم و ذلك في قولها " كان عندي ضغط و نتقيا وتحسي عينيك يدقوك و راسي ضرني" ، حيث أن مصدر الضغط هو أقرب الناس لها و لأسرتها و هي حماتها التي من الواضح أن العلاقة بينهما متوترة و ذلك في قولها " عندي عجوزتي دارتلي ضغط في حياتي موليتش نحمل و معتش آلاز".

كما أنها كانت تعاني من الغدة الدرقية التي لا يخفى أنها تجعل مزاج الإنسان متقلب و هائج و خصوصا عند التعرض للمواقف الضاغطة، لكن الحالة تقبلت المرض حيث قالت " عادي ما خلعت ما والو تقبلت المرض نورمال" ، تتلقى الحالة " حليمة" مساندة جيدة من أهلها و خصوصا زوجها و بناتها و أمها و ذلك من خلال حديثها " راجلي وقف معايا يديني للطبيب و بناتي وقفو معايا و يدخلو معي للطبيب و يحاولون يفهمو وش بيا" ،"شجعتني ماما و قاتلي هذ المرض عادي ومرت وياظمنتني وقاتلي هذ المرض يداوي"، بالإضافة أن حليمة تحضى بمحيط جيد ،و لم تشككي منه على الإطلاق، و قد حصلت منه على دعم معنوي، حيث أنهم حاولو التخفيف عنها معنويا و ذلك في قولها " علبالهم و غاضهم لحال وقالولي مزلتني صغيرة و مرضتي بلاطونسيو مبعد قالولي راه مرض لعصر ناس كل راهم بيه ، أشربي دوا و خلاص عادي" ، و هذا ما يفسرأنها لازالت إمراة اجتماعية، حيث أنها تحافظ على استقرار نمط علاقتها مع الآخرين رغم إصابتها بالمرض، وقد ورد ذلك في حديثها أثناء المقابلة حيث قالت " مرتاحة بزافمعاهم و

نحب نتونس معهم بصح كايحوايح نحب نحكيهم و حوايح لالا و منحبش مواضيع الهدرة في الناس نحب مواضيع عادية ، " مكانش فرق عادي مزلت نحب نقعد مع الناس نحس بالونس معهم أصلا " ، هيه عندي بزاف أصدقاء" ، إلا أنه تأتي أوقات على " حليلة " تفضل الهدوء فيها من خلال قولها " هيه كايين أوقات نحب نقعد وحدي و نحب نتفرج وحدي وإذا تفرجومعايا لازم يسكتو " ، أما الجانب الانفعالي للحالة فلم يعد كسابقه ، حيث أنها أصبحت أكثر عرضة للقلق و الإنفعال من الأمور الحياتية، حيث قالت " هيه صح كنت قبل نقلق بصح ضك بزيادة و بني يقلقتي ميحبش نقرى و راجلي يقلي ساعدي روحك راكي وليتي تقلقي بزاف " ، في المقابل فإنها تستطيع تحمل مسؤوليات بيتها بنفسها، ولا تقبل الاعتماد على غيرها، كما أن قدرتها على اتخاذ القرارات لم تتأثر بالمرض بل إنها تفصل بين هاته الأمور و بين المرض و تعتبر كل أمر على حدى من خلال قولها " لالا حت ومرضت ندير وش في بالي حت و نعود مريضة بسرطان الحياة في جهة و المرض في جهة " ، كما أن العائلة والزوج هم مصدر الأمان بالنسبة لـ" حليلة" ، فهي ترى أن تحقيق آمالها يعتمد على ابنتها و كذا بقاء زوجها إلى جانبها في قولها " لالا هذوين بديت نحقق في أهدافي بمساعدة بنتي" ، " هيه الحمد لله سيرتو مع راجلي راني في أمان" . و بالنسبة للغذاء، فهي لا تتبع حمية غذائية أو نظام غذائي معين عدا أنها قللت من الملح من الطعام الذي تتناوله في البيت أما خارجه فهي لا تحتاط بشأن ذلك، مما يعرضها لأعراض غير سارة بخصوص المرض وهذا ما ورد في حديثها " شوفي نقصت شوي الملح من البرمة بصح كنخرج برا ناكل عادي بصح كي دق عيني نعرف بلي طلعتيلاطونسيو" ، كما أنها تعاني من اضطرابات في النوم بسبب المرض حيث قالت " ساعات يطير نعاس نخاف تحكمني جلطة دماغية و نتعوق" ، تنظر " حليلة" أحيانا نظرة سلبية لحياتها و المعنى من وجودها من خلال أقوالها ، " ساعات نقلق و ساعات نحس بلقنطة ساعه هك و ساعه هك " ، " لالا ساعات نحس بلي حياتي معدهاش حت معنى" ، كما أنها غير راضية عن حياتها الحالية من خلال قولها " الحمد لله باه نبدلو حياتنا منقدروش " ، لكن يقينها بالله و بقدره ساعد على تقبلها الوضع فقد وردت عبارات الشكر و الحمد لله في أقوالها مثلا " هيه نعود حايرة هك بصح نخليها على ربي و خلاص" و في المقابل نجد أن " حليلة" لديها نظرة إيجابية و متفائلة نحو المستقبل من خلال قولها " هيه نحس بالتفاؤل " ، حيث ترى أن هناك حياة و أهدافا جيدة تنتظرها وتأمل الوصول إليها على عكس ماضيها و ذلك في قولها " هاذوين بديت نحقق بكري كنت ندور في نفس الحلقة" .

### 3. 4. عرض و تحليل نتائج مقياس معنى الحياة للحالة الثالثة:

بعد تطبيق مقياس معنى الحياة لجاب الله (2016) على "حليمة"، لقياس مستوى معنى الحياة لديها، اتضح أنها تحصلت على مجموع يساوي 69 درجة وهي درجة متوسطة تقع بين 69-96. مما يدل أن درجة معنى الحياة لديها متوسطة وهذا ما يؤكد حديثها أثناء المقابلة والملاحم البادية على وجهها.

### 3. 5. التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال الملاحظة ولمقابلة العيادية وتطبيق مقياس معنى الحياة لجاب الله (2016) على "حليمة" اتضح أن مستوى معنى الحياة لديها متوسط.

حليمة متزوجة ولديها 4 من الأولاد ، تسكن مع أسرتها في بيت مستقل ، أصيبت بضغط الدم منذ عام ، حيث تعرضت حليمة لضغوطات كانت السبب في إصابتها بالمرض من خلا قولها (كان عندي ضغط و نتقيا وتحسي عينيك يدقوك و راسي ضربي) ، و يبدو أن حليمة واجهت عوامل نفسية تمثلت في ضغوطات من قبل أقرب الناس لعائلتها وهي حماتها، التي لم تعد قادرة على تحمل ضغوطاتها فقد تأثرت صحتها بسببها حيث قالت (عندي عجوزتي دارتلي ضغط في حياتي موليتش نحل و معتش آلاز) ، فقد تبين أنه كثيرا ما تكون العوامل النفسية جد مساهمة في ظهور المرض ، فقد وجد "تاكرا" (Tker) و هاريس (Harris) في دراستهما أن الأفراد ذوي الضغط المرتفع ، لديهم حساسية أكبر للأمور المثيرة للغضب . ( كريمة ، 2013 ، ص99) ، كما أن مرضى ضغط الدم يتأثرون أكثر من غيرهم من المرضى المزمنين بالأحداث الشخصية، وهذا ما أكدته دراسة حسن مصطفى عبد المعطي (1989) ( ساعد، 2019، ص25) ، و في المقابل لاحظنا أن حليمة تتمتع بمحيط عائلي و اجتماعي جيد ، لأن زوجها و بناتها مصدر سند و أمان بالنسبة لها و ذلك في قولها (راجلي وقف معايا يديني للطبيب و بناتي وقفو معايا و يدخلو معي للطبيب و يحاولون يفهمو وش بيا) ، إضافة إلى أن لديها علاقات طيبة مع الآخرين وتتمتع بشخصية اجتماعية حيث قالت (هيه عندي بزاف أصدقاء) و قد تلقت حليمة مساندة معنوية من محيطها الخارجي الذي بدا واضحا أنه مصدر إيجابية بالنسبة لها و قد التمسنا ذلك في قولها (علبالهم و غاضهم لحال وقالولي مزلتي صغيرة و مرضتي بلاطونسيو مبعد قالولي راه مرض لعصر ناس كل راهم بيه ، أشربي دوا و خلاص عادي) ، فهي ترى أن وجود هذه العلاقات الطيبة في حياتها يبعث على الراحة و ذلك في قولها (مرتاحة بزافمعاهم و نحب نتونس معهم بصح كاينحوايح نحب نكبيهم و حوايح لالا و منحبش مواضيع الهدرة في الناس نحب مواضيع عادية) ، و قد ثبت أن التوافق مع الأسرة و المجتمع يبعث على الفرد الشعور بقيمة و معنى حياته، (غزة عبد الكريم ص 10 )

و رغم أن الجانب الانفعالي لحليمة لم يعد كسابقه من حيث طبيعة استجاباتها الانفعالية نحو المثيرات الخارجية المتمثلة في الغضب، و القلق و الحيرة ، واللجوء إلى الهدوء في أغلب الأحيان، حيث قالت (هيه كاين أوقات نحب نقعد وحدي و نحب نتفرج وحدي وإذا تفرجومعايا لازم يسكتو) هذا إضافة إلى

معانتها من اضطرابات في النوم من خلال قولها (سعات يطير نعاس نخاف تحكمني جلطة دماغية و نتعوق) ، إلا أن هناك جوانب جد مهمة لم تتأثر بل على العكس ، فقد قامت حليلة باتخاذها كأسلوب مواجهة، مثل تحملها للمسؤولية بصفة حازمة ، فهي تحاول الاعتماد على نفسها تمام الاعتماد في قولها (المسؤولية كيما راهي نتحملها نعمل على روجي ما نعول حت على واحد ، واحد ما يدوملي)، و قد أشارت سميرة أبو غزالة (2007) ، في تلخيصها إلى أهم أبعاد معنى الحياة، و التي من بينها تحمل المسؤولية تجاه النفس و الجماعة و التسامي بالذات نحو الآخرين كي يكون للفرد دور مؤثر في الحياة. (غزة عبد الكريم، ص 10)

إضافة أن قدرتها على اتخاذ القرارات لازالت كالسابق حيث أنها تفصل حياتها العادية تماما عن إصابتها بالمرض، و ذلك في قولها (للاحت ومرضت ندير وش في بالي حت و نعود مريضة بسرطان الحياة في جهة و المرض في جهة) ، حيث أثبتت الدراسات أن إتباع أساليب إيجابية كتحمل المسؤولية لمواجهة المرض، يعد عاملا فعال في خفض الأعراض المرضية أو عدم حدوثها. ( كريمة، 2013، ص 106)، ورغم مقاومتها للمرض إلا أنها أحيانا غير راضية عن حياتها و ذلك في قولها (سعات نقلق و سعات نحس بلقنطة ساعه هك و ساعه هك) ، كما أن حليلة لديها نظرة متفائلة نحو مستقبلها ، حيث ترى أن أهدافها سوف تتحقق و ذلك بمساعدة ابنتها (هاذوين بديت نحقق في أهدافي، بكري كنت ندور في نفس الحلقة)، كما أن لديها هدفا تسعى لتحقيقه ، و ذلك من خلال قولها (ندير مشروع و نروح للعمرة و نحج) وقد أشارت سميرة أبو غزالة (2007) في حديثها عن أبعاد معنى الحياة أن وجود أهداف للفرد أمر ضروري ف تحقيق معنى حياته، حيث أنها الرسالة التي يعيش الفرد من اجله . (غزة عبد الكريم، ص 10) ومن هنا يمكننا القول أن مستوى معنالحياة متوسط بالنسبة للمصابين بضغط الدم.

#### 4 . الاستنتاج العام:

من خلال نتائج المقابلة العيادية نصف الموجهة مرفوقة بالملاحظة العيادية، ومقياس معنى الحياة المطبقتين مع الحالات الثلاثة، يتبين لنا مستوى معنى الحياة متوسط مع حالتين من أصل ثلاث وهي: الحالة الثانية والحالة الثالثة، أما الحالة الأولى فقد سجلت نسبة منخفضة في معنى الحياة لديها، وقد يرجع هذا الانخفاض في درجة معنى الحياة إلى ما تمر به الحالة من ظروف قاهرة متمثلة في الفقر والمجتمع السلبي الذي يحيط بالحالة، حيث أن هذه السمة التي غابت لدى كل من الحالتين الثانية والثالثة. كما تبين أن مستوى معنى الحياة منخفض بالنسبة للحالة الأولى ذلك أنها تعاني من خواء المعنى، إذ أن الحالة لا ترى أن هناك هدف من وجودها في الحياة أو قيمة تسعى لتحقيقها على عكس الحالتين الثالثة والثانية.

ويعود ذلك إلى تمسك الحالتين بالحياة، لما تحويه من قيم ابتكاريه بالنسبة للحالة الثانية كالعمل وخبراتية بالنسبة للحالة الثانية والثالثة، من خلال ممارسة الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة والإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة.

كما أن لأهداف الحياة تأثير إيجابي على الشعور بمعنى الحياة لمريض ضغط وهذا ما لامسناه في تحليلنا للحالتين الثانية والثالثة. ويعود ذلك إلى أن كلتا الحالتين تسعيان إلى تحقيق أهداف معينة رغم الإصابة بالمرض، كذلك كلتا الحالتين تتأملان حدوث أشياء جيدة في المستقبل. في المقابل وجدنا أن الحالة الأولى ليس لديها أهداف، حيث أنها ترى أن وجود أهداف في حياتها أمر غير ضروري ولن يغير شيئاً في واقعها. وهذا ما يفسر انخفاض مستوى معنى الحياة لديها.

وقد وجدنا أنه للمساندة الاجتماعية دور في تحقيق معنى الحياة لمريض ضغط الدم، لكل من الحالتين الثانية والثالثة حيث أن، الحالتين تتلقيان مساندة اجتماعية من محيطهما الاجتماعي الجيد، حيث ساهم في تخفيف أعراض المرض، وإعطاء قيمة إنسانية لكل من الحالتين. بينما لم تتلقى الحالة الأولى أي مساندة اجتماعية، حيث أن الحالة محاطة بمجتمع سلبي ويثير لديها القلق ويساهم في ارتفاع الضغط لديها ما عدا القليل منهم.

كما وجدنا أنه يوجد انعكاس على معنى الحياة للمصاب بضغط الدم به وقد ظهر ذلك لدى كل الحالات الثلاث و ذلك من خلال تغير تأثيره السلبي على المعاش السيكوسوماتي من ناحية الانفعالات ، التي تميزت بالقلق و الغضب لأتفه الأسباب، و التقليل من العلاقات بالنسبة للحالة الثانية، و تجنبها تماماً بالنسبة للحالة الأولى، بصفة إضافة إلى انعكاساته على نمط النوم حيث لاحظنا اضطرابات في النوم بالنسبة لكل من الحالتين الأولى والثالثة و ذلك راجع إلى درجة المرض حيث أن درجة المرض بالنسبة للحالة الثانية أولية و هي أقل خطورة من درجة الحالتين الأولى والثالثة وهي الأكثر خطورة .

## خاتمة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى معنى الحياة لدى المصاب بضغط الدم، إضافة إلى معرفة الانعكاسات على مستوى معنى الحياة بالنسبة لمريض ضغط الدم حيث تم التوصل إلى النتائج التالية:

- مستوى معنى الحياة متوسط بالنسبة لحالتين من حالات الدراسة ومنخفض لدى واحدة.
- تنعكس الإصابة بضغط الدم نفسيا وسلوكيا على المريض من ناحية ضعف الرضا عن الحياة وربما التشاؤم وقلة الامل في المستقبل، ومن ناحية أخرى على معاشه السيكوسوماتيوما يتعلقبالانفعالات والتعبير عنها والحذر من عواقب ذلك خشية تفاقم الوضع الصحي، إضافة إلى تأثر الجانب العلائقي للمريض من خلال وضع حدود للعلاقات والعزلة في أغلب الأحيان...
- إضافة إلى انعكاساته على رسم الأهداف والطموحات والتي تصبح غامضة بالنسبة للمريض وذلك نظرا لخطورة المرض ومضاعفاته التي قد تؤدي بحياة المريض.
- إضافة إلى النظرة السلبية للحياة والمجتمع.
- كما توصلت دراستنا أن مستوى معنى الحياة لدى حالات الدراسة مختلف بالنظر الى اختلاف درجة المرض وهذه النقطة قد تحتاج الى دراسات مناسبة تعتمد أسلوبا احصائيا للتأكد من العلاقات والفروق.

ومن منطلق ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج وعلى ضوء مشكلة الدراسة وأهميتها والإطار النظري يمكن الخروج بالمقترحات التالية:

- القيام ببحوث مغايرة باستخدام منهجيات مختلفة وهذا لدراسة متغير معنى الحياة والابعاد النفسية الأخرى لدى هذه الفئة.
- الاهتمام بالبحث في البعد الروحي وما يتضمنه من متغيرات لدى هذه الفئة.
- العمل على تعزيز مستوى معنى الحياة لدى مرضى ضغط الدم في رعايتهم وارشادهم.
- تحسين وتوعية المجتمع بأهمية المساندة والدعم الاجتماعي لمرضى ضغط الدم.
- تقديم الرعاية النفسية اللازمة للتكفل بهذه الفئة على مستوى المراكز والمستشفيات.
- توعية المرضى بطبيعة مرضهم ومخاطره ومضاعفاته وكيفية التعايش معه.
- التركيز ولفت الانتباه إلى أهمية العلاقات الاجتماعية والتعبير العاطفي اتجاه هذه الفئة، والتي تمثل لهم المساندة الفعلية وتمنحهم تقديرا لذاتهم ما يجعلهم يتكيفون مع هذا المرض المزمن، والإحساس بالانتماء والطمأنينة .

## قائمة المراجع

1. إبراهيم مروان ، عبد المجيد (2000) : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق ، الأردن . <http://search.mandumah.com/Record/106608>.
2. الأبييض محمد حسن (2010) : مقياس معنى الحياة لدى الشباب ، مجلة كلية التربية ، عين الشمس ، مصر ، (العدد 34 ج3)
3. إسلام أسامة محمود العصار (2015) : التشوهات المعرفية و علاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، دراسة مقارنة ، شؤون البحث العلمي و الدراسات العليا ، كلية التربية، الصحة النفسية المجتمعية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
4. إيهاب حامد سالم علي (2020) : المساندة الاجتماعية و علاقتها بمعنى الحياة لدى المرضى بأمراض مزمنة ، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الانسانية، المجلد3 العدد(50) .
5. باشا نوال (2009) : تسيير مرض القصور الكلوي المزمن و أثره على العلاقات الاجتماعية للمصابين، دراسة سوسيوولوجية بقسم مرضى القصور الكلوي المزمن ، المعالجين بآلة الدياليز، أطروحة ماجستير، قسم علم الاجتماع كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة الجزائر .
6. بدوية محمد سعد رضوان (2021) : الطاقة النفسية الفعالة كعامل منبئ بالإجهاد الوظيفي و معنى الحياة لدى الممرضين و الممرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد ( كوفيد -19) ، مجلة التربية ، قسم علم النفس ، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر، مصر.
7. بشوشة مريم (2022) : الألكستيميا لدى المرضى المزمنين ( ارتفاع ضغط الدم ، داء السكري ) ، دراسة مقارنة بين المرضى و غير المرضى ، مذكرة دكتوراه ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو .
8. بن غذفة شريفة (2007) : السلوك الصحي و علاقته بنوعية الحياة، دراسة مقارنة بين سكان المدينة و الريف ، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر.
9. بوشينة صالح (2019) : فاعلية الذات و علاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري، دراسة ميدانية ببعض مستشفيات الجزائر ، رسالة دكتوراه ، قسم علم النفس و علوم التربية و الأرفونيا، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة المسيلة ، المسيلة .
10. جاب الله يمينة (2016) : معنى الحياة و علاقته ببعض المتغيرات النفسية ، الشعور بالوحدة النفسية ، الرضا عن الحياة ، لدى المرأة العانس ، دراسة مقارنة بين المرأة العانس الماكثة في البيت و المرأة العانس العاملة، أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس و علوم التربية و الأرفونيا، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، الجزائر .

11. جامعة الأزهر (2016): فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم ، مجلة كلية التربية ، العدد (128 ج4) .
12. خديجة حمو علي (2012): علاقة الشعور بالوحدة النفسية و الإكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة و قيين مع ذويهم (دراسة مقارنة ل12 حالة) ، مذكرة ماجستير ، معهد علم النفس و علوم التربية و الأروطونيا ، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية، جامعة الجزائر2.
13. خوري نسرين (2019): الرفاه النفسي لدى مرتفعي و منخفضي الشعور بالوحدة النفسية من المتقاعدين المصابين بارتفاع ضغط الدم ، أطروحة دكتوراه، تخصص علم النفس الصحة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2.
14. خوري نسرين ، بوعبد الله لحسن (2018) : قراءة تحليلية لبعض الدراسات السابقة عن خطر الشعور بالوحدة النفسية على ارتفاع ضغط الدم ، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، المجلد 9 العدد (1) جوان 2018 . [nesrinekh2012@hotmail.fr](mailto:nesrinekh2012@hotmail.fr)
15. رمضان زعطوط (2005): علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المرضى المزمنين بورقلة، مذكرة ماجستير ، قسم علم النفس و علوم التربية ، كلية الآداب و العلوم الإنسانية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة.
16. ريحاني الزهرة (2019): مصادر الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها - دراسة مقارنة على عينة من المصابين بمرض مزمن- ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .
17. سارة المعمر (2018): التغذية الصحية لتحسين ضغط الدم ، عيادات السكري التخصصية، مستشفى الملك خالد الجامعي، جامعة الملك سعود، السعودية .
18. ساعد شفيق (2019): مصدر الضبط الصحي و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية ، دراسة على أربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة ، أطروحة دكتوراه، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
19. سليمان عبد الرحمان، إيمان فوزي (1999): معنى الحياة و علاقته بالإكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين و غير العاملين ، بحوث المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي "جودة الحياة" ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس .
20. السيد مصطفى راغب الأقرع (2020): دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين و الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في دولة الكويت ، مجلة الدراسات التربوية و النفسية ، جامعة السلطان قابوس ، وزارة التربية ، الكويت ، المجلد 150 العدد 1 يناير 2021 .

-<https://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol15iss1pp168>

21. الطيار نوال محمود (2014) :تطور معنى الحياة لدى المراهقين ، مجلة كلية التربية الأساسية ، المجلد 20 العدد، 84.
22. عبد الله الخطيب، أحمد ياسين (2020) :برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين معنى الحياة و أثره على التوافق النفسي و الاجتماعي دي الجرحى المبتورين بمسيرات العودة بقطاع غزة، قسم علم النفس ، كلية التربية، جامعة الأقصى ، قسم العلاج الوظيفي ، كلية مجتمع الأقصى ، غزة، فلسطين . المجلد 36(7).Abed103@hotmail.
23. عبد الله الشهري عبد الله حاسن (2012) : الأمراض المزمنة و السارية و علاقتها بالخصائص السكانية للمرضى في مدينة الطائف ، حوليات آداب عين الشمس ، المجلد 40 العدد ( أكتوبر -ديسمبر 2012) .
24. عبد المعطي حسن ، راوية محمد (1993): التوافق الزوجي و علاقته بتقدير الذات ، الهيئة المصرية للكتاب، مصر.
25. عبد الوائلي جميلة (2012) :المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية (a-b) لدى طلبة بغداد ، مجلة الأستاذ ، كلية التربية للبنات ، قسم رياض الأطفال، جامعة بغداد، العدد (201) .
26. عبير محمد الصبان و آخرون ( 2021 ) : معنى الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية و الجامعية ، مجلة شباب الباحثين ، كلية التربية ، سوهاج ، العدد (11) .
27. عزة عبد الكريم فرج ، خالد عبد المحسن بدر : دور معنى الحياة في التنبؤ بحسن الحال الذاتي في ضوء الفروق العمرية و الجندرية، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
28. كلثوم بن شدة (2022) :فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية ، مذكرة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة باتنة .
29. لكحل رفيقة (2011) ،تأثير التربية الصحية على الالتزام الصحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم، رسالة ماجستير ، تخصص علم النفس الصحة ، شعبة علم النفس ، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
30. ليلى شريف ، ريم كحولة (2016) : معنى الحياة لدى عينة من الإناث المصابات بسرطان الثدي و علاقته ببعض المتغيرات ، دراسة ميدانية في محافظة الأذقية، مجلة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية سلسلة الآداب و العلوم الإنسان ، المجلد (38) العدد (2) .
31. محمد مصطفى عبد المغني غنيم ، حسام إسماعيل هيبية (2017) : برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الإعاقة البصرية ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 50 ج1 أبريل .
32. مدني خديجة زوجة وراة (2017) :الغضب عند الشباب المصاب بارتفاع ضغط الدم الأساسي، مذكرة ماجستير ،تخصص علم النفس المرضي للسوماتية، قسم علم النفس العيادي ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة أبي بكر بلقايد ، تلمسان .

33. مركز الميزان لحقوق الإنسان ( 2008 ) : الأمراض المزمنة في قطاع غزة دراسة لواقع مرضى الفشل الكلوي و السرطان و القلب ، غزة .
34. مريم بودوخة (2019) : التشخيص و الأمراض المزمنة في الجزائر ، دراسة تحليلية استشرافية ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 ، المجلد 11 (4) /2019 .
35. مي موسى يوسف : العلاقة بين تحمل عمليات الضغوط و الإصابة بضغط الدم المرتفع لدى عينة من المرضى بضغط الدم، دراسة ارتباطية مقارنة ، كلية الآداب ، جامعة عين الشمس .
36. مي موسى يوسف : العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط و الإصابة بضغط الدم المرتفع لدى عينة من المرضى بضغط الدم ، دراسة ارتباطية مقارنة ، كلية الآداب ، جامعة عين الشمس .
37. نابت عبد السلام كريمة (2013) : سمة اللق و طرق التعامل مع الضغط النفسي لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني الجوهري-دراسة مقارنة- ، دراسات نفسية و تربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، عدد(11).
38. نرجس زكري ، أمل بوعيشة (2020) : معنى الحياة عند مستخدمي الفيس بوك ، دراسة ميدانية على بعض الطلبة بجامعة محمد خيضر، بسكرة ، مجلة العلوم النفسية و التربوية ، جامعة ورقلة ، جامعة بسكرة ، الجزائر ، العدد 6 (2).
39. وزارة الصحة (2013) : المعلومات الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم و طرق الوقاية منه ، ضمن فعاليات الاحتفال بيوم الصحة العالمي ، راقب ضغطك . تحمي حياتك و تحسن صحتك، الإدارة العامة للعلاقات و الإعلام و التوعية الصحية، السعودية.
40. يسرى محمد دهام (2013) : استخدام التحليل العاملي لبيان أهم العوامل المؤثرة في ارتفاع ضغط الدم ، مجلة الإدارة و الاقتصاد، هيئة التعليم التقني ، معهد الإدارة التقني ، مقبول النشر بتاريخ 4-2-2013، السنة 36 العدد(97) .

الملاحق

## الملحق رقم (1) المقابلة نصف الموجهة كما وردت مع للحالة الأولى

### المحور الأول: البيانات الأولية للحالة

- الأسم :سعيدة
- السن :60
- الحالة الإجتماعية : متزوجة
- عدد الأولاد :لايوجد
- المستوى التعليمي :لايوجد
- المستوى الإقتصادي : متدني
- درجة المرض :ثانوية
- السوابق المرضية فيالاسرة : كل العائلة بضغط الدم

### المحور الثاني : تاريخ الحالة الصحية :

- س : متى أصبت بمرض ضغط الدم ؟
- ج: عدي 4 سنين وهذا الخامس
- س:كيف اكتشفت أنك مريض بضغط الدم ؟
- ج: كي ماتت ما ربي يرحمها جاتني الصدمة ثليت ندوخ وقلبي يوجعني ولحريق في راسي وسعات نعود مشوفش رحى طبيب قالي عندك لاطونسيو .
- ماهي درجة المرض؟
- ثانوية
- كيف كانت استجابتك / رد فعلك لإصابتك بضغط الدم ؟
- خلعت وخلص انيعارفاتوورثتو و خلاص
- ماهي ظروف اصابتك بهذا المرض ؟ بمعنى هل كنت تعاني من ضغوط او اي عوامل اخرى ادت الى اصابتك ؟
- لميزيريةوالضنايةمكانش والراجل مريض ويعاني من كل جهة و السكنهومكانش والشكوة لغير الله مذلة بصح هاني قنتلك وزادت وفاة ما زادت عليا
- هل كان لديك اي امراض اخرى ؟
- معنديش لمرض لي باين
- هل تتبع حاليا نظام غذائي معين وتلتزم به ؟

- معدي دراهم ماني قادرة ندير حمية لي باينة عدك نقصت الملح من الماكلة.

### المحور الثالث : العلاقات العائلية والاجتماعية

- كيف علمت عائلتك بمرضك ؟ وكيف كانت ردة فعلهم ؟
- مدارووالو ، عند خويا يقلي اشربي دواك وينفعك غير دواك
- هل تلقيت مساندة منهم ؟ ومن أكثر شخص تلقيت منه ذلك ؟
- ماوقف معي حت واحد من غير ربي بصح راجلي معاوني بدوا بصح راه معندوش
- وبالنسبة لخارج دائرة اسرتك ؟ هل علموا ؟ ورد فعلهم ؟
- مدارو حت شي قالو ناس كل يطلعها دم مكيش غير نتي عدك ساعات ، حت دوا وبذراع نشريه عدك ساعات يعاوني الصيدلي بباطة تع دوا.
- هل أثر مرضك في علاقتك مع الآخرين ؟
- تأثرت وليت نتجنب الخرجة اصلا نفسياتي تعبت من الخرجة تجيني دوخة كنروحلبلاصة
- هل تفضل اليقاء بمفردك أم مع الآخرين ؟
- نشتي نقعد وحدي ماذبيا الباب ميظبطبش
- هل لديك الكثير من الأصدقاء؟
- مكانش ، لي معتمدة عليهم شوي ومريحين في اوقات غير كश्ما زوج ولا ثلاثا و واقفين معايا وقفة رجالة .
- بماذا تصف شعورك بخصوص وجود علاقات طيبة تربطك مع الآخرين ؟
- نحس بالفرحة وقلبي يريح ، نفسياتي تنفتح كي يجيني واحد نريح معاهاكنشوفو
- كيف تقيم حياتك العلائقية والاجتماعية قبل و بعد اصابتك بالمرض ؟
- كنت نشتي نروح للبلايص كنت نشتي لعباد من مرضت بطلت وعت منشيتشخرج ،لأنها ولات اي كلمة تقلقني وترجع عليا بسلب على مرضي .

### المحور الرابع : المعاش السيكوسوماتي ( المشاعر و الانفعالات ، الخبرات الجسدية : الشعور بالحوية النشاط والانطلاق او العجز والاعاقه وو ربما الاعراض والاضطراب)

- هل تشعر بأنك أصبحت كثير القلق و الإنفعال عن ذي قبل ؟
- ايه وليت نقلق علا مكاش ولي جات تقلقني حت كلمة بسيطة وبديا ورجليا يعودويحرقو لدرجة بيان على جلدي الأثر. وتحكمني الخبطة في قلبي وكفاه منقلقش راه تجيحوايح تنطقك بذراع أبنتي.
- هل تعاني حاليا من إضطرابات في النوم ؟

- وليت منقدرش نرقد كي يطلعلي مش كي قبل لازم منرقدش كي يعود رح يطلعلي ، وليت موسوسة ونرقد شوي ونفطن
- كيف تصف قدرتك على اتخاذ القرارات ؟
- عادي كन्छط حاجة في راسي نخدمها باتقان
- كيف تقيم نفسك من حيث تحمل المسؤولية ؟
- اني متحملة السؤولية اكل حت راجلي وميتحملهاش كيفي نخدم كلش
- هل تشعر بالأمن والإطمئنان في أغلب الأحيان؟
- كي نعود نقضي في كش قضية نحس روجي مريحة ولا ملقبت حاجة نضيع فيها لوقت نتقلق
- هل يأتيك شعور بالعجز أحيانا امام العقبات الحياتية التي تصادفها ؟
- ايه نقول نخلي الدار ونروح نهرب من هذ البر بصح شوي شوي نتراجع وفي لخر نقول بعد مانفكر نلقى داري خيرلي
- هل ترى بانك حققت كل أهدافك في الحياة ؟
- ما حققت حت حاجة بصح مع ربي حققت يقيني بيه
- هل أنت سعيد في حياتك ؟
- ماالانشكشسماوني سعيدة ضلموني بهد لاسم والراحة الا مع ربي
- هل ترى بأن حياتك ذات معنى ؟ و كيف تراها/ يتجلى هذا المعنى ؟
- ما عنديش حت معنى في بعض الاحيان ساعات نقول كن متت وتهنيت
- هل ترى ان اصابتك بالمرض اعاقك عن تحقيق اهداف كنت تخطط لها او اشياء حلمت بها ؟
- هيه اثر عليا ياسر خصوصا فلخدمة منقدر نربي شياه ما نخدم بيوت
- هل أنت راض عن حياتك ؟
- راضية بشي لكتبوليننموتوخلص ، من تالي حوايج السعادة كل مكانش .

### المحور الخامس : النظرة المستقبلية

- هل تشعر بالبهجة إزاء مستقبلك؟
- مانيش متأملة في حت حاجة ، بصح نتمنى يحججني بيتو .
- هل لديك أهداف تطمح لتحقيقها ؟
- مكانشمينش متأملة في حت حاجة لمن رح نخدم حت لاولادو معنديش .
- هل ترى بأنك حققت اهداف حياتك ؟
- ما حققت حت ماني مأملة في حت هدف وراضيه بشي لعطاهولي ربي وندعي ربي منمرض ونقد
- نطايش يستشفى فييا العدو
- هل ترى بانك قادر على تحقيق اهداف حياتك ؟

- ماني قادرة مانكذب عليك المرض قعدني .
- ماهي اكثر امنية ترغب في تحقيقها ؟
- نبقى بصحتي ونحج بيت ربي

## الملحق رقم (2) :المقابلة نصف الموجهة كما وردت مع الحالة الثانية

### المحور الأول : البيانات الأولية للحالة

- الأسم : كريم
- السن :40
- الحالة الإجتماعية : متزوج
- عدد الأولاد : 2
- المستوى التعليمي : جامعي
- المستوى الإقتصادي : متوسط
- درجة المرض : ابتدائية
- السوابق المرضية في الاسرة : الوالدين

### المحور الثاني : تاريخ الحالة الصحية :

- متى أصبت بمرض ضغط الدم ؟
- عندو خمس سنين
- كيف اكتشفت أنك مريض بضغط الدم ؟
- جاتتيسطرة في راسي رحى طبيب فاسلطانسيو لقيتها عدي
- ماهي درجة المرض؟
- أولية
- كيف كانت استجابتك / رد فعلك لإصابتك بضغط الدم ؟
- عادي امور عادية مهوش كيما كونسار معظم ناس تمرض بيه
- ماهي ظروف اصابتك بهذا المرض ؟ بمعنى هل كنت تعاني من ضغوط او اي عوامل اخرى ادت الى اصابتك ؟
- صرالي مشكل جاتني منو قلقه رحى سبيطار نقلى لاطونسيو طالعه
- هل كان لديك اي امراض اخرى ؟
- لا ، الحمد لله
- هل تتبع حاليا نظام غذائي معين وتلتزم به ؟
- لا نحاول نقص من سكر وملح

## المحور الثالث : العلاقات العائلية والاجتماعية

- كيف علمت عائلتك بمرضك ؟ وكيف كانت ردة فعلهم ؟
- خلعو عليا و خصوصا ما و بي خاطر فاتو على لمرض و عاناومعاه و خاف يصرالي كيفهم و هم أدري بلخطر تعو مني .
- هل تلقيت مساندة منهم ؟ ومن أكثر شخص تلقيت منه ذلك ؟
- تلقيت المساندة من الوالدة والزوجه
- وبالنسبة لخارج دائرة اسرتك ؟ هل علموا ؟ ورد فعلهم ؟
- عادي قالولي توله لصحتك برك
- هل أثر مرضك في علاقتك مع الآخرين ؟
- لا عادي ، علاقتي مليحة مع الناس
- هل تفضل البقاء بمفردك أم مع الآخرين ؟
- نشتي نقعد مع العائيلة
- هل لديك الكثير من الأصدقاء؟
- الحمد لله معروف
- بماذا تصف شعورك بخصوص وجود علاقات طيبة تربطك مع الآخرين ؟
- اكيد السعادة تتعلق بلمحيط كان عاد سعيد تكون سعيد
- كيف تقيم حياتك العلائقية والاجتماعية قبل و بعد اصابتك بالمرض ؟
- وليت منقعدش مع أي كان ، إلا مع الناس القراب ليا أو العزاز على قلبي ، قبل كنت نقعد فلقهوة وضك بطلت

## المحور الرابع : المعاش السيكوسوماتي (المشاعر و الانفعالات ، الخبرات الجسدية : الشعور

بالحيوية النشاط والانطلاق او العجز والاعاقة وو ربما الاعراض والاضطراب)

- هل تشعر بأنك أصبحت كثير القلق و الإنفعال عن ذي قبل ؟
- اكيد
- هل تعاني حاليا من إضطرابات في النوم ؟
- لا عادي من نحط راسي على لمخدة نرقديركت
- كيف تصف قدرتك على اتخاذ القرارات ؟
- عادي نتخذ قرارتي نورمال ، و فيا عفسة نحب نشاور
- كيف تقيم نفسك من حيث تحمل المسؤولية ؟
- الحمد لله راني نحاول على قد ما نقدر نكون قدها و نطيحو و نوظو و الحمد لله .

- هل تشعر بالأمن والإطمئنان في أغلب الأحيان؟
- تقريبا لي يعمل على ربي كل ما يخافش
- هل يأتيك شعور بالعجز أحيانا امام العقبات الحياتية التي تصادفها ؟
- لا ديما نقاوم ومتقائل و نحب نخدم خدمتي نرتاح
- هل ترى بانك حققت كل أهدافك في الحياة ؟
- لا مستحيل كان انسان يحقق اهدافو فلحياة والحمد لله
- هل أنت سعيد في حياتك ؟
- الحمد لله مش سعادة كاملة الصحة والهنا هو كلش
- هل ترى بأن حياتك ذات معنى ؟ و كيف تراها/ يتجلى هذا المعنى ؟
- عندي اهداف ، و عندي وليدات لازم نربيهم ونقريهم
- هل ترى ان اصابتك بالمرض اعاقتك عن تحقيق أهداف كنت تخطط لها او أشياء حلمت بها ؟
- شوي ، بسك وليت منقدرشنفورصي روجي ياسر مش كي قبل نخدم ياسر و منخافش
- هل أنت راض عن حياتك ؟
- الحمد لله راضي ،ربي يرضى علينا برك

### المحور الخامس : النظرة المستقبلية

- هل تشعر بالبهجة إزاء مستقبلك؟
- الواقع مكن حت امل لكن الغيب بيد ربي من ناحية ربي متقائل من ناحية الواقع والمعطيات دنيا مكن حت امل
- هل لديك أهداف تطمح لتحقيقها ؟
- اكيد الانسان ميعيشش بلا اهداف
- هل ترى بانك حققت اهداف حياتك ؟
- ما حققت أهدافي ، هاني فتلك مستحيل كان واحد يحقق اهدافو كل في الحياة
- هل ترى بانك قادر على تحقيق اهداف حياتك ؟
- ان شاء الله نتناولو بربي خير
- ماهي اكثر امنية ترغب في تحقيقها ؟
- الهنا برك العفاف والكفاف

### الملحق رقم (3): المقابلة نصف الموجهة كما وردت مع الحالة الثالثة

#### المحور الأول : البيانات الأولية للحالة

- الأسم : حليلة
- السن : 45
- الحالة الإجتماعية : متزوجة
- عدد الأولاد : 4 أولاد
- المستوى التعليمي : متوسط
- المستوى الإقتصادي : متوسط
- درجة المرض : ثانوية
- السوابق المرضية في الاسرة : السكر و ضغط الدم

#### المحور الثاني : تاريخ الحالة الصحية :

- متى أصبت بمرض ضغط الدم ؟
- تقريبا عام من لي مرضت
- كيف اكتشفت أنك مريض بضغط الدم ؟
- كان عندي ضغط و نتقيا وتحسي عينيك يدقوك و راسي ضربي
- ماهي درجة المرض؟
- متوسطة
- كيف كانت استجابتك / رد فعلك لإصابتك بضغط الدم ؟
- عادي ما خلعت ما والو تقبلت المرض نورمال
- ماهي ظروف اصابتك بهذا المرض ؟ بمعنى هل كنت تعاني من ضغوط او اي عوامل اخرى ادت الى اصابتك ؟
- عندي عجوزتي دارتلي ضغط في حياتي موليتش نحمل و معتشآلاز
- هل كان لديك اي امراض اخرى ؟
- عندي الغدة الدرقية نداوي عليها
- هل تتبع حاليا نظام غذائي معين وتلتزم به ؟
- شوفي نقصت شوي الملح من البرمة بصح كنخرج برا ناكل عادي بصح كي دق عيني نعرف بلي طلعتلاطونسبو

## المحور الثالث : العلاقات العائلية والاجتماعية

- كيف علمت عائلتك بمرضك ؟ وكيف كانت ردة فعلهم ؟
- راجلي وقف معايا يديني للطبيب و بناتي وقفو معايا و يدخلو معي للطبيب و يحاولو يفهمو وش بيا
- هل تلقيت مساندة منهم ؟ ومن أكثر شخص تلقيت منه ذلك ؟
- شجعتني ماما و قاتلي هذ المرض عادي ومرت وياطمنتني وقاتلي هذ المرض يداوى
- وبالنسبة لخارج دائرة اسرتك ؟ هل علموا ؟ ورد فعلهم ؟
- علبالهم و غاضهم لحال وقالولي منزلتي صغيرة و مرضتي بلاطونسيو مبعد قالولي راه مرض لعصر
- ناس كل راهمبيه ، لشربي دوا و خلاص عادي
- هل أثر مرضك في علاقتك مع الآخرين ؟
- لالا عادي طول متأثرتش علاقتي بحت واحد
- هل تفضل البقاء بمفردك أم مع الآخرين ؟
- هيه كاين أوقات نحب نقعد وحدي و نحب نتفرج وحدي واذا تفرجومعايا لازم يسكتو
- هل لديك الكثير من الأصدقاء؟
- هيه عندي بزاف
- بماذا تصف شعورك بخصوص وجود علاقات طيبة تربطك مع الآخرين ؟
- مرتاحة بزافمعاهمو نحبنتونس معهم بصح كاينحوايح نحب نحكيهم و حوايج لالا و منحبش مواضيع
- الهدرة في الناس نحب مواضيع عادية
- كيف تقيم حياتك العلائقية والاجتماعية قبل و بعد اصابتك بالمرض ؟
- مكانش فرق عادي

## المحور الرابع : المعاش السيكوسوماتي (المشاعر و الانفعالات ، الخبرات الجسدية : الشعور

بالحيوية النشاط والانطلاق او العجز والاعاقة وو ربما الاعراض والاضطراب)

- هل تشعر بأنك أصبحت كثير القلق و الإنفعال عن ذي قبل ؟
- هيه صح كنت قبل نقلق بصح ضك بزيادة و بني يقلقني ميحبش نقرى و راجلي يقلبي ساعدي روحك
- راكي وليتي تقلقي بزاف
- هل تعاني حاليا من إضطرابات في النوم ؟
- ساعات يطير نعاس نخاف تحكمني جلطة دماغية و نتعوق
- كيف تصف قدرتك على اتخاذ القرارات ؟
- كي نحب ندير حاجه نديرها سيرتو كي نكون مقتتعة
- كيف تقيم نفسك من حيث تحمل المسؤولية ؟

- المسؤولية كيما راهي نتحملها نعمل على روجي ما نعول حت على واحد ، واحد ما يدوملي
- هل تشعر بالأمن والإطمئنان في أغلب الأحيان؟
- هيه الحمد لله سيرتو مع راجلي راني في أمان
- هل يأتيك شعور بالعجز أحيانا امام العقبات الحياتية التي تصادفها ؟
- هيه نعود حايرة هك بصح نخليها على ربي وخلص
- هل ترى بانك حققت كل أهدافك في الحياة ؟
- لالا هذوين بديت نحقق فيهم بنتي
- هل أنت سعيد في حياتك ؟
- حمد لله والشكر لله ساعات نقلق و ساعات نحس بلقنطة ساعه هك و ساعه هك
- هل ترى بأن حياتك ذات معنى ؟ و كيف تراها/ يتجلى هذا المعنى ؟
- لالا ساعات نحس بلي حياتي معندهاش حت معنى
- هل ترى ان اصابتك بالمرض اعاقك عن تحقيق اهداف كنت تخطط لها او اشياء حلمت بها ؟
- لالا حت ومرضة ندير و في بالي حت و نعود مريضة بسرطان الحياة في جهة و المرض في جهة
- هل أنت راض عن حياتك ؟
- الحمد لله باه نبدلو حياتنا منقدروش

### المحور الخامس : النظرة المستقبلية

- هل تشعر بالبهجة إزاء مستقبلك؟
- هيه نحس بالتفاؤل
- هل لديك أهداف تطمح لتحقيقها ؟
- ندير مشروع و نروح للعمرة و نحج
- هل ترى بانك حققت اهداف حياتك ؟
- هاذوين بديت نحقق بكري كنت ندور في نفس الحلقة
- هل ترى بانك قادر على تحقيق اهداف حياتك ؟
- هيه قادرة نحقق باذن الله راني نمشي بشوي بشوي
- ماهي اكثر امنية ترغب في تحقيقها ؟
- والله يا بنتي بغيت نروح للحج و نموت فيه

الملحق رقم (4) : عبارات مقياس معنى الحياة.

رقم العبارة	نص العبارة
1	بالنسبة لمعنى الحياة فاني
	أفكر فيه اطلاقا 1 أفكر في هذا المعنى باستمرار 3
2	رغم مقدرتي على إنجاز و تحقيق بعض الأمور الهامة فإني :
	لا أستطيع أن أحدها بدقة 1 أستطيع أن أحدها بدقة 3
3	أشعر أن هناك بعض الأشياء المفقودة في حياتي
	لا أستطيع تحديدها 1 أستطيع أن أحدها بدقة ووضوح 3
4	أنا غير مستقرة
	باستمرار 1 لا أشعر بلحظات عدم الاستقرار 3
5	أشعر أن حياتي لمليئة بالنشاط لم تأتي بعد ، لكنها ستأتي في المستقبل
	لا يوجد هذا الشعور 1 يلازمني هذا الشعور 3
6	أمل أن يحمل المستقبل شيء مثير و مهم
	لا يوجد لدي هذا الأمل 1 يوجد عندي باستمرار 3
7	أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد و بشخصية جديدة
	لا أفكر في هذا الحلم 1 أحلم باستمرار 3
8	أفكر في أن أحقق شيئا جديدا و مختلفا عما هو مألوف
	لا يأتييني هذا التفكير 1 أفكر في ذلك باستمرار 3
9	أرغب في أن أغير الهدف الرئيسي في حياتي

3	2	1	لا تأتيني هذه الرغبة
أرغب في ذلك باستمرار			10
يحيرني سر الحياة و يجعلني مضطربة			
3	2	1	لا أشعر بهذه الحيرة
أبحث عن سر الحياة باستمرار			11
أشعر في أنني بحاجة إلى فرص جديدة في الحياة			
3	2	1	لا يأتيني هذا الشعور
يأتيني هذا الشعور باستمرار			12
قبل أن أنجز هدفا حددته من قبل فإنني أبدأ في التفكير في هدف آخر			
3	2	1	لا أفعل ذلك اطلاقا
أفعل ذلك باستمرار			13
يلازمني الشعور بأن أحقق ذاتي			
3	2	1	لا يلازمني هذا الشعور
يلازمني هذا الشعور باستمرار			14
أشعر أنني قد وجدت ما فقدته ، وظللت أبحث عنه طيلة حياتي			
3	2	1	لا يأتيني هذا الشعور
يلازمني هذا الشعور			15
أعتقد بأنه ينقصني بأن أفعل شيئا له قيمة في حياتي			
3	2	1	لا أعتقد ذلك
أعتقد ذلك باستمرار			16
أنا عادة اشعر بالضجر و الملل			
3	2	1	الضجر و الملل
الحيوية و الحماس بدرجة كبيرة			17
تبدو الحياة بالنسبة لي			
3	2	1	عادية جدا
مثيرة جدا			18
أعيش حياتي			
3	2	1	

	بدون أهداف		بأهداف واضحة تماما
19	طبيعة شخصيتي هي		
	1	2	3
	بدون معنى على الاطلاق		ملئئة بالمعنى
20	اليوم بالنسبة لي هو		
	1	2	3
	نفس اليوم السابق		يوم جديد تماما
21	إذا استطعت أن أختار فإنني أفضل أنني		
	1	2	3
	لو لم أولد أصلا		أن أعيش الحياة أكثر من مرة
22	حياتي تكون :		
	1	2	3
	فارغة و ملئئة باليأس		ملئئة بالأشياء المثيرة
23	إذا قدر أموت اليوم أشعر بان حياتي		
	1	2	3
	لا تستحق أن أعيشها على الإطلاق		تستحق أن تعاش
24	أثناء التفكير في حياتي		
	1	2	3
	دائما أتعجب و أتساءل لماذا خلقت		دائما أكتشف العبرة من وجودي
25	عندما أتأمل علاقتي بالعالم المحيط فإنني أكتشف أنها		
	1	2	3
	تسبب لي الاضطراب		تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة لي
26	انا إنسانة		
	1	2	3
	غير مسؤولة نهائيا		مسؤولة كل المسؤولية
27	فيما يتعلق بالموت أكون		
	1	2	3

غير مستعد و خائف		مستعد وغير خائف	
<b>فيما يتعلق بالانتحار فقد</b>			<b>28</b>
1 فكرت فيه بجدية كمنخرج من الحياة	2	3 لم يرد على فكري و لو لمرة واحدة	
<b>أنا أعتبر قدرتي على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة للحياة</b>			<b>29</b>
1 غير موجودة	2	3 توجد بصورة كبيرة جدا	
<b>حياتي</b>			<b>30</b>
1 ليست في يدي ولا أستطيع التحكم فيها	2	3 في يدي و أتحكم فيها تماما	
<b>القيام بالأعمال اليومية يكون</b>			<b>31</b>
1 مؤلم و متعب	2	3 مصدر سرور و رضا	
<b>اكتشفت أنه</b>			<b>32</b>
1 لا هدف و لا معنى للحياة	2	3 للحياة أهداف واضحة و مرضية	