



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

تأثير الغضب على المصابين بالضغط الدموي

دراسة عيادية لأربع حالات بالمركز الاستشفائي الجامعي بـ مستغانم

مقدمة من طرف

الطالبة(ة): عبود خديجة

أمام لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
بلعباس نادية	أستاذ محاضر(أ)	رئيسا
عثمان عز الدين	أستاذ محاضر(ب)	مشرفا ومقررا
غسلي يمينة	أستاذ محاضر(أ)	ممتحنا

السنة الجامعية : 2022-2023



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تأثير الغضب على المصابين بالضغط الدموي

دراسة عيادية لأربع حالات بالمركز الاستشفائي الجامعي بمستغانم

مقدمة من طرف

الطالبة(ة): عبود خديجة

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
بلعباس نادية	أستاذ محاضر(أ)	رئيسا
عثمان عز الدين	أستاذ محاضر(ب)	مشرفا ومقررا
غسلي يمينة	أستاذ محاضر(أ)	ممتحنا

السنة الجامعية : 2022-2023

تاريخ الإيداع: 26-09-2023

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تم الاطلاع والتصحيح
أ. عثمان عز الدين
شعبة علم النفس
الإدارة الاجتماعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*in the name of Allah, the most beneficent,
the most merciful*

شكرو عرفان

أول شكر الله العلي القدير الذي منحنا الصحة و العزيمة لإنجاز وإتمام هذا العمل، و نصلي ونسلم على الرسول الأمين محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين نتقدم بكل معال الشكر والاعتراف والتقدير والامتنان والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور {عثمان عز الدين} على موافقة الإشراف على هذا البحث العلمي وعلى كل ما قدمه لنا من توجيهات ونصائح في كل مراحل البحث ولم يبخل علينا بوقته ومعلوماته فجزاه الله خيرا وأنار دربه.

كما نتقدم بكل معاني الامتنان و التقدير للأساتذة المحكمين لاستمارة دراستنا كما نتقدم بالشكر و الامتنان والتقدير لكافة أعضاء اللجنة المناقشة على تحملهم عناء القراءة والتصحيح الذين نلتزم بكل توجيهاتهم وانتقاداتهم وملاحظاتهم العلمية والموضوعية. و إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة زادت من همتنا وأمد لنا يد العون والمساعدة.

إلى الجميع نقول جزاكم الله خيرا على سعيكم معنا.

إهداء

قال الله تعالى في كتابه بعد بسم الله الرحمن الرحيم {وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم} سورة إبراهيم الآية 7

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد :
الحمد لله الذي وفقنا لتتضمن هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بهذه المذكرة التي هي ثمرة جهد ونجاح بفضلته تعالى أهديتها إلى :

الينبوع الذي لا يمل العطاء، إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها {أمي} .

إلى من أدين له بحياتي، إلى من ساندني وكان شمعة تحترق لتضيء طريقي {أبي} .

والى أجنحتي في الحياة {فتحي , سارة, سفيان, سميرة, محمد, رشيد} .

والى روح أخي المتوفى {محمد الأمين} . رحمة الله عليه

والى من ساعدني في هذا العمل المتواضع {ظاهر} .

إلى من جمعني بهم منبر العلم والصدقة زملائي وزميلاتي .

والى صديقتي التي جمعتني بها الدراسة واعتز بصداقتها إيمان وسارة.

والى جميع أساتذتي الذين رافقوني طوال مشواري الدراسي .

إلى كل هؤلاء أهدىكم هذا العمل المتواضع .

سائلا الله العلي القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه .

وأتوجه بشكري أيضا إلى أعضاء لجنة المناقشة لاطلاعهم على هذا العمل البسيط وتقييمهم بغرض توجيهه وتصحيحه وإيجازه.

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تناول تأثير الغضب على صحة الشخص المصاب بالضغط الدموي الذي تعتبر من أكثر الأمراض انتشاراً. أجرت الباحثة دراسة عيادية لأربع حالات استخدمت الباحثة المنهج العيادي لأربع حالات منها ذكريين وأنثيين. اعتمدت الباحثة على أداة الملاحظة والمقابلة العيادية بالإضافة إلى اختبار الغضب كحالة وسمة .

تمت الدراسة على مستوى المركز الاستشفائي الجامعي بمستغانم لمدة شهر واحد وخلصت النتائج إلى :

- يؤثر الغضب على المصاب بالضغط الدموي.
- وجود فروق في مستويات الغضب لدى المصاب بالضغط الدم توعز لمتغير الذكور .
- الكلمات المفتاحية : ارتفاع ضغط الدم ، الغضب ، المريض المصاب .

ABSTRACT

This study aims to address the effect of anger on the health of a person with high blood pressure, which is one of the most common diseases. The researcher conducted a clinical study of four cases. The researcher used the clinical approach for four cases, including two males and two females. The researcher relied on the observation tool and the clinical interview, in addition to testing anger as a condition and trait.

The study was carried out at the level of the University Hospital Center in Mostaganem for one month, and the results concluded:

- Anger affects blood pressure.
 - There are differences in the levels of anger among patients with high blood pressure attributed to the male variable.

Keywords: high blood pressure, anger, injured patient.

فهرس المحتويات :

الصفحة	فهرس المحتويات
ا	الشكر والتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ABSTRACT
هـ	فهرس المحتويات
ك	قائمة الجداول
ل	قائمة الملاحق
م	قائمة الأشكال
01	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1. الإشكالية
08	2. فرضيات الدراسة
08	3. أهمية الدراسة
08	4. دوافع اختيار الموضوع
08	5. أهداف الدراسة
09	6. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: سيكولوجية الغضب	
11	تمهيد
12	1. تعريف الغضب
13	2. الغضب وعلاقته بالمفاهيم الأخرى
14	3. مكونات انفعال الغضب

15	4. أنواع انفعال الغضب
16	5. مقومات انفعال الغضب
17	6. درجات ومراحل الغضب
18	7. النظريات المفسرة للغضب
20	8. قياس الغضب
21	9. الآثار المترتبة عن الغضب
23	10. طرق مواجهة الغضب
25	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الضغط الدموي	
27	تمهيد
28	1. تعريف الضغط الدموي
30	2. أنواع الضغط الدموي
32	3. كيفية حدوث الضغط الدموي
32	4. قياس ضغط الدم
34	5. أعراض ارتفاع ضغط الدم
35	6. تشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم
35	7. أسباب ارتفاع ضغط الدم المرتفع
37	8. مضاعفات ارتفاع ضغط الدم
38	9. علاج ضغط الدم المرتفع
40	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
42	تمهيد
43	1. منهج الدراسة
43	2. الحدود الزمنية والمكانية للدراسة
44	3. مواصفات الحالات الدراسة
45	4. أدوات الدراسة
51	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات على ضوء النتائج	
أولا : عرض نتائج الدراسة	
53	1. عرض نتائج الحالة الأولى
59	2. عرض نتائج الحالة الثانية

64	3. عرض نتائج الحالة الثالثة
70	4. عرض نتائج الحالة الرابعة
ثانيا : مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج	
76	1. مناقشة الفرضية الأولى في ضوء النتائج
77	2. مناقشة الفرضية الثانية في ضوء النتائج
79	الخاتمة
80	توصيات واقتراحات
81	صعوبات الدراسة
82	قائمة المراجع
88	قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.	يمثل مواصفات الحالة المدروسة	44
2.	يمثل معايير مقياس الغضب كحالة و سمة	48
3.	يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الأولى	54
4.	نتائج مقياس الغضب كحالة و سمة على الحالة الأولى	57
5.	يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الثانية	61
6.	نتائج مقياس الغضب كحالة و سمة على الحالة الثانية	64
7.	يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الثالثة	67
8.	نتائج مقياس الغضب كحالة و سمة على الحالة الثالثة	68
9.	يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الرابعة	71
10.	نتائج مقياس الغضب كحالة و سمة على الحالة الرابعة	73

صفحة	الملحق	رقم الملحق
89	مقياس الغضب كحالة وسمة مقتن على البيئة الجزائرية من قبل السيد محمد عبد الرحمان وفوقية حسن عبد الحميد (1998)	.1
91	مقرر التوجيه للمركز الاستشفائي الجامعي بمستغانم	.2

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
.1	مكونات انفعال الغضب.	15
.2	الآثار المترتبة عن الغضب.	22
.3	ارتفاع ضغط الدم الشرياني.	32
.4	جهاز قياس ضغط الدم.	33
.5	درجات قياس ضغط الدم.	34
.6	أهم مضاعفات ارتفاع ضغط الدم.	38

مقدمة

شهدت الأمراض المزمنة ارتفاعا ملحوظا في العقود الأخيرة و لاقت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والأخصائيين في الآونة الأخيرة، من هذه الأمراض المهددة للحياة هناك مرض يطلق عليها ب' القاتل الصامت 'وهو ارتفاع ضغط الدم و ذلك لأن المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد لا يشعر بإصابته بسبب عدم ظهور الأعراض وهذا ما أقرته الرابطة العالمية لفرط ضغط الدم (WHL) أن أكثر من 50%، من الأشخاص الذين يعانون من المرض المزمّن حول العالم لا يدركون أنهم مصابون به حيث قامت الرابطة بتكريس يوم 17 مايو من كل سنة ليكون اليوم العالمي لمرض ضغط الدم المرتفع (Chokalingam 2008 :3) ، حيث يحتل ضغط الدم المرتبة الثانية بين الأمراض المزمنة في الجزائر بعد مرض السرطان ، فالمرضى بهذا الداء ورغم إصابتهم بالمرض الا أن قلة المعرفة عن هذا المرض يؤدي إلى مضاعفات مزمنة و حادة.

في حين أن الإنسان يمر بمواقف ضاغطة يعتمد فيها على الغضب والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها و أحداث قد تنطوي على كثير من مصادر الغضب والتوتر لأنه عاطفة شديدة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتنا الجسدية ، وخاصة ضغط الدم حيث أظهرت الأبحاث أن الغضب والعداء لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، وهي حالة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ولذا تحاول دراستنا الحالية تسليط الضوء على مدى تأثير الغضب على صحة المصابين بضغط الدم وعلى هذا الأساس تضمن دراستنا جانبين (جانب نظري وجانب تطبيقي)، ففي الجانب النظري تناولنا في الفصل الأول مدخل تمهيدي للدراسة وتطرقنا فيه إلى إشكالية بحثنا وأهم الفرضيات التي رأيناها مناسبة وتخدم موضوعنا مع إبراز أهمية الموضوع وأهدافه وتناولنا في الفصل الثاني الغضب بحيث تطرقنا إلى تعاريفه وعوامل المسببة له ودرجات انفعال الغضب وكيفية قياس انفعال الغضب مع ذكر النتائج المترتبة عنه وكذلك تطرقنا في الفصل الثالث لضغط الدم قمنا بطرح أبرز التعريفات عنه، أنواعه، العوامل المسببة له وكيفية ومضاعفاته وكيفية قياس ضغط الدم وكيفية علاجه، في الجانب التطبيقي تم التطرق إلى فصلين وهما الفصل الرابع الذي بينا فيه الإجراءات المنهجية لدراستنا الميدانية من حيث التطرق إلى الدراسة الأساسية وحالات الدراسة.

وقمنا في الفصل الخامس بعرض نتائج دراستنا ومناقشة فرضياتنا على ضوء ما حصلنا عليه في هذه النتائج، في الأخير تطرقنا إلى خاتمة البحث وأيضا واقتراح توصيات في هذا الإطار مع طرحنا لأبرز صعوبات هذه الدراسة وفي الأخير احتوت الدراسة على قائمة المراجع والملاحق .

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهمية الدراسة.
4. دوافع اختيار الموضوع.
5. أهداف الدراسة.
6. التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة .

1. الإشكالية

يهتم علم النفس الصحة بدراسة الأمراض المزمنة بحيث يركز على دراسة الجوانب النفسية و السلوكية والعضوية لفهمها فهما صحيحا و وقاية الفرد من مضاعفاته ، ويشكل التصدي له تحديا من أكبر التحديات بالنسبة إلى التنمية في القرن الحادي والعشرين. يرتبط مفهوم الأمراض المزمنة في الوقت الحاضر بأية حالة مرضية تتصف بالامتداد الزمني الطويل أو الأوجاع المصاحبة للإصابات أو أمراض الشيخوخة ، توصف الأمراض المزمنة بأنها تلك الأمراض التي تستمر آثارها لأكثر من ثلاثة أشهر. ذكر خليل إسماعيل إبراهيم وآخرون حسب منظمة الصحة العالمية بأن الأمراض المزمنة قد تجاوزت الأمراض المعدية لتصبح السبب الرئيسي للوفاة في العالم ومنها مرض السكري - ارتفاع ضغط الدم - أمراض الربو والحساسية - مرض الصرع - أنواع القرحة (المعدة والأمعاء) أمراض الكلى - الذبحة الصدرية والجلطة واحتشاء العضلة القلبية وعجز القلب .

ومن بين الأمراض المزمنة التي نالت اهتمام العاملين في المجال الصحي و النفسي هناك مرض ارتفاع ضغط الدم ، ويُسمى في بعض الأحيان فرط الضغط الشرياني هو حالة مرضية مزمنة يكون فيها ضغط الدم في الشرايين مرتفعًا .

من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم هناك بالسمنة و الضغوط الاجتماعية و النفسية الشديدة التي يواجهها الفرد . يمكن للغضب الذي هو انفعال قوي أن تكون له آثار سلبية على صحتنا الجسدية، وخاصة ضغط الدم لدينا. عند حالة الغضب يطلق جسم الإنسان هرمونات التوتر التي تسبب ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم. مما يؤدي إلى أضرار طويلة الأجل لنظام القلب والأوعية الدموية لدينا ، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من الغضب أو العداء المتكرر هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بمرور الوقت.

إن الضغط الدموي، وانفعال الغضب متغيران مهمان، ولأهمية هذان المتغيران، نجد أن هناك العديد من الدراسات التي قد تناولتهما في علاقتهما بمتغيرات أخرى كانفعال الغضب

ولقد أظهرت دراسة دوغلاس (Douglas :1998) إلى أن الفرد قد يشعر بالغضب عند سحب حرته أو الحد منها أو عند تغيير مخططاته فجأة وقد تكون الأجواء العائلية هي إحدى أسباب الغضب فقد يشعر الفرد بالغضب عندما يشعر بعدم الأمان والاستقرار في المحيط العائلي الذي يعيش فيه أو نتيجة الخلافات الأسرية.

وتأتي دراسة يحيوي حسينة (2013): تحت عنوان "علاقة الغضب بظهور السلوك العدواني لدى المراهقين" نتائج الدراسة أظهرت أن الغضب كحالة وسمة يعمل كمحفز وكسبب في ظهور السلوك العدواني لدى المراهقين.

أما عن الدراسات التي تناولت متغير ضغط الدم فيمكن الإشارة مثلا إلى دراسة سمية إسماعيل (2000) فقد أثبتت العديد من الدراسات أن الشخصية تلعب دورا سببا هاما في إصابة الفرد ببعض الأمراض فقد وجد أن هناك أفراد يصابون بالمرض أكثر من غيرهم أو أقل من غيرهم وهذا يرجع كلية إلى عدد من العوامل أهمها اختلافهم في سمات الشخصية ، فعلى سبيل المثال نجد أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من القلق والاكتئاب والغضب والعدوان أكثر عرضه من غيرهم للإصابة بالعديد من الأمراض وعلى وجه الخصوص أمراض القلب الوعائية ومن ضمنها ضغط الدم. (سمية احمد إسماعيل 2001، ص 1)

كما تظهر لدينا دراسة فراس , أروى , أياس (2007) أن نسبة انتشار هذه الأمراض في الدول ذات الدخل المتوسط والمنخفض بازياد وإلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية احتلت المركز الأول بين الأمراض المسببة للوفاة. هذا ويعتقد أن ارتفاع ضغط الدم من العوامل الرئيسية في أمراض القلب والأوعية الدموية . ويحدث ضغط الدم نتيجة مقاومة الأوعية الدموية للدم الذي يدفعه القلب لها. (فراس الحبيس ، أروى العامري، أياس موسى 2007، 2)

ومن منطلق الدراسات أشارت دراسات أخرى إلى ارتباط متغير الغضب بمتغير الضغط الدموي منها دراسة الخالدي (2001) حيث ذكر الآثار السلبية لشدة الغضب على الصحة النفسية والجسمية للإنسان، ومنها اضطراب ضربات القلب والتنفس وضغط الدم، أيضا ذكر اضطراب على مستوى الانتباه والإدراك، إذ تتميز إثارة الغضب بتنشيط فيزيولوجي لجهاز القلب والدوران والغدد الصماء إضافة إلى توتر يصيب الجهاز العضلي – الحركي ونماذج أفكار عدوانية وسلوك عدائي . (نايت عبد السالم،2014)، وذكر عادل شكري في دراسة دياموند (Diamond 1982) أشار إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الغضب والعداء في ظهور ضغط الدم الأساسي والأمراض القلبية الشريانية، حيث تبين ارتباط كل من الغضب والعداء بضغط الدم الشرياني . (نايت عبد السالم، 2014)، نتوجه أيضا إلى دراسة إيمان عزت عبادة (2005) بعنوان أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بكل من الغضب والعدائية دراسة فارقة بين مرضى القلب والأصحاء: أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن أن ثمة فروقا وذلك تجاه المرضى. أيضا عن أن أحداث الحياة الضاغطة ترتبط ببعض العوامل النفسية والديموغرافية (الغضب – العدائية – النوع – السن – مستوى التعليم) وهذا ما أكد عليه التحليل العاملي ودراسة الحالة . (مي موسى يوسف ، دراسة إرتباطية)

أيضا جاء في دراسة التي تمت لكونستاز (Konstanz) وأليسا أوير (Alissa Auer) والبروفيسور بيترا ويرتز (Processor Petra) دراسة على المشاركين الذكور حيث أراد الباحثون فهم الآليات النفسية في ارتفاع ضغط الدم بشكل أفضل ، أجريت على 145 رجلا

يعانون من ارتفاع ضغط الدم، قدم الباحثون صوراً مختلفة لأشخاص غاضبين. ومع ذلك لم تظهر صور الغضب وحده فحسب، بل جمعت الغضب مع واحد من ثلاثة مشاعر أخرى: الخوف والسعادة والحزن. سئل المشاركون عن المشاعر التي رأوها في الصور. حيث أظهرت النتائج أن الرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أدركوا الغضب في كثير من الأحيان أكثر من أي عاطفة أخرى. (University of Konstanz, 2022)

وفي دراسة أخرى لمقال تم نشره في حوليات الطب السلوكي في 22 مارس 2022 أظهروا أنه بمقارنة مع مجموعة مراقبة صحية، فإن الرجال المصابين بارتفاع ضغط الدم الأساسي غالباً ما يتعرفون على التعبيرات الغاضبة عندما ينظرون إلى وجوه الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن هذا التحيز للتعرف على الغضب يساهم في زيادة ضغط الدم بمرور الوقت إذا كان شخص ما يميل إلى تجربة الغضب بشكل متكرر ومكثف. هذا الميل يسمى "سمة الغضب".

أظهرت دراسة أمريكية أجريت عام 2009 على 201 شخص في الولايات المتحدة أنه في حالة الإجهاد القلق أو الغضب، يكون ضغط الدم أعلى لدى الأشخاص الذين يعبرون عن مشاعرهم على الأقل، مما يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وشملت دراسة أجراها نفس الفريق عام 2010 لـ 47 شخصاً ضد بعضهم البعض مقسمين إلى مجموعتين جديدتين من الأفراد، المثبتين وغير المثبتين. من خلال تعريضهم للكلام الذي من المحتمل أن يغضبهم ثم تطبيق اختبار "الضغط البارد" (المنقوع يدويًا في الماء المثلج لمدة دقيقة تقريباً)، وجد أن المثبتين شعروا بألم أكبر، وثبت إحصائياً أن كبح الغضب زاد من حساسية المستقبلات للألم. ويمكن أن يقلل حتى من تأثير مستقبلات التوازن في الجسم (الحالة المثالية)، مما يمنعهم من فعل كل ما هو ممكن لاستعادة الأداء السليم للجسم.

وانطلاقاً مما سبق ذكره جاءت الدراسة الحالية للتعرف على انفعال الغضب لدى مرضى ضغط الدم المرتفع من خلال طرح للتساؤلات التالية:

- هل يؤثر الغضب على المصاب بالضغط الدموي .
- هل هناك فروق في مستويات الغضب لدى المصابين بالضغط الدموي توعدز لمتغير الجنس .

- فرضيات الدراسة:

- يؤثر الغضب على المصاب بالضغط الدموي .
- هناك فروق في مستويات الغضب لدى المصابين بالضغط الدموي توعدز لمتغير الذكور .

3. أهمية الدراسة

- لكل دراسة أو بحث علمي في أي مجال من مجالات المعرفة، أهمية خاصة من وراء البحث فيه والتعمق في دراسته للإلمام بجوانب معينة لموضوع معين وأهمية هذه الدراسة تتجلى فيما يلي :
- أنها تستهدف فئة المصابين بضغط الدم وهذا ما يجعلنا نلقي الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع.
- الكشف عن قيمة المحتوى وجعله مجالاً حيويًا لإثارة التفكير وللتعمق فيه.
- لفت النظر إلى فئة المرضى المصابين بالضغط الدموي كفئة مهمة تستلزم المراقبة والاهتمام و المتابعة .

4. دوافع اختيار الموضوع

- كثرة انتشار مضاعفات مرض ضغط الدم في الوسط الجزائري.
- ندرة البحوث التي تناولت موضوع الدراسة .
- إبراز العلاقة بين انفعال الغضب وتأثيره على الشخص المصاب بضغط الدم .
- الرغبة في دراسة أثار العلاجات النفسية في معالجة و تخفيف الأعراض.

5. أهداف الدراسة

- دراسة مدى تأثير الغضب عند الشخص المصاب بالضغط الدموي.
- التعرف على مرض ضغط الدم .
- التعرف على الطريقة التي يتبعها الشخص في تعبيره عن غضبه .
- الكشف عن أهمية العلاج النفسي للشخص المصاب بالضغط الدموي .
- الخروج ببعض النتائج و التوصيات التي من شأنها مساعدة المختصين سواء في الأمراض النفس جسمية ، علم النفس المرضي ، المختصين النفسيين العياديين .
- إبراز العلاقة بين الراحة الجسمية والراحة النفسية من حيث تخفيف حدّة الغضب لدى مرضى الضغط الدموي.

6. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

الغضب

مصطلح الغضب فيعرف على أنه عاطفة يشعر بها الإنسان أو كرد فعل عن تعرض الشخص لموقف مهدد أو مزعج أو عدم تلبية الاحتياجات الأساسية للشخص وتصاحبها الرغبة في الاعتداء على الآخرين أو على الذات.

الضغط الدموي

مرض سيكوسوماتي مزمن يتمثل في الارتفاع الغير طبيعي لضغط الدم على جدران الأوعية الدموية ويتميز فئة المصابين بهذا المرض بأعراض واضحة تدل على الغضب و القلق و التوتر.

الشخص المصاب

هو من أصابته علة أو مرض في بدنه حيث تمت دراستنا على الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 30 إلى 79 سنة.

الفصل الثاني : سيكولوجية الغضب

تمهيد

1. تعريف الغضب
2. الغضب وعلاقته بالمفاهيم الأخرى
3. مكونات انفعال الغضب
4. أنواع الغضب
5. أسباب والعوامل المؤثرة في الغضب
6. درجات ومراحل الغضب
7. النظريات المفسرة للغضب
8. قياس الغضب
9. الآثار المترتبة عن الغضب
10. طرق مواجهة الغضب

خلاصة الفصل

الفصل الثاني : سيكولوجية الغضب

تمهيد :

الغضب عاطفة بشرية يتراوح بين الطبيعي وغير الطبيعي يكون الجانب الطبيعي صحيا وفق سياقات معينة أما غير الطبيعي فقد يوصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم ليصبح مدمرا ويؤدي إلى أضرار متعددة .

و في هذا الفصل سنتعرض إلى تعريف الغضب و علاقته ببعض المفاهيم، أنواعه وأسبابه، وكذا النظريات المفسرة له و لماذا نقيسه و سبل مواجهته.

1. تعريف الغضب:

أ. تعريف الغضب لغة:

غضب ، غضباً ، ومغضبة عليه ، أبغضه ، وأحب الانتقام منه ، فهو غضب ، وغضوب ، وغضبان ، وهي غضبي ، وغضوب ، وغضبانة ، وجمعها غضبي ، وغضاب ، وغضابي <https://www.starshams.com/2022/04/anger.html>

يحمل الغضب في اللغة العربية معنى بغض الآخرين وحب الانتقام منهم، يقال غضب فلان غضبا ومغضبة عليه، أي أبغضه وأحب الانتقام منه ويقال غضب من لا شيء أي من غير شيء يوجد الغضب وغاضبة مغاضبة: أي حمله على الغضب والغضابي: الكدر في معاشرته. (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص 8)

أما في المعجم فهو استجابة انفعالية يثيرها بوجه خاص التدخل والإهانة والتهديد، وتتميز ببعض الخصائص مثل السلوك العدواني والتغيرات التي تبدو على الوجه.

(مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ص 1)

ب. تعريف الغضب اصطلاحاً

عرف الغضب بالعديد من التعريفات منها:

✓ **الغضب** هو: حالة نفسية يشعر بها كل إنسان، تدل على الإحباط وقد تصل إلى حد فقدان القدرة على السيطرة على انفعالاته فيلطم خديه، أو يضرب رأسه، أو يقذف ما أمامه. (عباس محمود عوض، 1999، ص 12)

✓ **ليعرفها عبد المنعم الحنفي** : الغضب بأنه استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل وان الفرد نفسه هو الذي يحدد مدى خطورة الموقف والأحداث التي تثير الغضب في العادة عاطفة شخصية أي يميل للظهور عندما يلحق ضرر بذات الشخص أو بممتلكاته أو بعائلته. (طه عبد العظيم ص 18)

✓ أما أفريل 1981 Averil تعرف الغضب: رد فعل حاد وعاصف يعتمد على تقدير الفرد لخطورة الأحداث البيئية المؤذية . (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص 9)

✓ أما عز الدين توفيق يعرفه على أنه : انفعال مؤلم تصاحبه تغيرات فسيولوجية مثل احمرار الوجه وارتجاف الأطراف واضطراب الحركة والكلام ، (عباس محمود عوض، 1999، ص 12)

✓ اهتم سبيلبرجر speiblerger في تعريفه لكل من طبيعة ودرجة الغضب ويفرد لكل منهما مصطلح هما :

- ❖ **الغضب كحالة:** حالة نفسية بيولوجية تتكون من مشاعر ذاتية بالغضب بدرجات متفاوتة من الاستثارة أو الضيق البسيط إلى الغضب الشديد يصاحبها تنشيط للجهاز العصبي الذاتي وتمثل حالة مؤقتة تختلف من وقت لآخر ويستثيرها عادة إدراك الشخص بأنه تعرض للاهانة و الظلم و الإحباط.
 - ❖ **الغضب كسمة:** فتعبر عن تكرار الفرد لحالة الغضب فالأشخاص الذين تكون لديهم سمة الغضب مرتفعة يدركون مدى واسعا من المواقف على أنها مثيرة للغضب وبذلك يتعرضون لحالة الغضب بصورة أكثر تكرار مقارنة بالأشخاص الذين تكون لديهم سمة الغضب منخفضة. (عصام عبد اللطيف العقاد، 2001، ص 71)
- وبالتالي فإن الغضب هو عبارة عن رد فعل عن بعض المشاعر السلبية التي قد تصيب الإنسان سواء كانت هذه المشاعر ذاتية أو موجهة إليه من قبل الآخرين.

2. الغضب و علاقته بالمفاهيم الأخرى:

- يعد الغضب احد الانفعالات الأساسية للإنسان والكائن الحي ورغم كثرة تناوله في مجال علم النفس حيث أصبح يعتريه الغموض و الخلط بينه وبين المفاهيم الأخرى حيث ميز Buss, A أن هناك اختلاف بين هذه المفاهيم الثلاثة الغضب والعدوان والعدائية.
 - حيث الغضب هو استجابة انفعالية تظهر أثارها بوضوح على مكونات وملامح وجه الفرد.
 - العدوان هو عبارة عن استجابة عقابية وانه يظهر في غياب الغضب العدائية فهي اتجاه سلبي ينعكس في كراهية الآخرين والنزعة إلى تقويمهم بطريقة سلبية وتحدد في ضوء الاستجابات اللفظية والضمنية للفرد. (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص 25)
 - ويشير نونفاكو إلى وجود علاقة بين المفاهيم الثلاثة يعني أن استثارة الغضب تسهل من ظهور السلوك العدواني أي الغضب يؤدي إلى السلوك العدواني و العدوان هو أي شكل من السلوك يؤدي إلى إلحاق الضرر. (عبد العظيم حسين، 2007، ص 24)
- إذن فلغضب هو انفعال والعدائية هيا اتجاه والعدوان هو السلوك.

3. مكونات انفعال الغضب :

إن انفعال الغضب يتكون من ثلاثة جوانب يمكن ملاحظتها ودارستها دراسة علمية وهي كالتالي :

- ✓ جانب شعوري ذاتي يعلمه الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لأنواع الانفعال، وهذا الشعور يمكن دراسته عن طريق التأمل الباطني.

✓ جانب فسيولوجي داخلي كخفقان القلب، وتغير ضغط الدم واضطراب التنفس وسوء الهضم، وازدياد إفراز الغدد الصماء .

✓ جانب خارجي ظاهر، يشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والاضطرابات والألفاظ والإيماءات، التي تبدو على الشخص المنفعل، وهذا هو الجانب الذي نحكم منه على نوع الانفعال عند الآخرين. (منى محمد وادي، 2016، ص 13)



الشكل الأول: مكونات انفعال الغضب. المصدر جوجل

4. أنواع الغضب:

الغضب الصحي / الغضب السوي **Healthy Anger**

هو يشير إلى انه قد يكون ضروريا ومفيدا في بعض الأحيان فيطلق عليه بالدافعية، حيث هذا الأمر يساعد الفرد على العمل الجيد وتفريغ ما لديه من المحتويات المكبوتة حيث يتمكن من التعبير عن آرائه وأفكاره بطرق ايجابية وهذا النوع من الغضب لا تكون له آثار سلبية على الصحة الجسمية للفرد وربما تؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والانجاز لدى الفرد.

الغضب المذموم / الغضب غير السوي **Unhealthy Anger**

وعلى الطرف الآخر يوجد الغير السوي أو المذموم فهو الذي يدفع الفرد إلى تصرفات سلوكية شاذة غير مرغوب فيها مثل العدوان. (طه حسين 2007، ص 65)

ولقد استخدم بولبي عام (1973) عبارة غضب الأمل Anger of Hope إشارة إلى الغضب البناء وعبارة اليأس Anger of Despair إشارة إلى الغضب الهدام وغير السوي. (عبد العظيم حسين 2007, ص66)

5. مقومات انفعال الغضب :

• أشار (حسين، 2007، ص36) إلى ثلاثة مقومات لانفعال الغضب والتي تتفاعل لتولد الغضب لدى الفرد:

أولاً: المثيرات التي تعمل على استثارة الغضب، وقد تكون هذه المثيرات ذات مصدر خارجي من البيئة الخارجية أو مصدر داخلي مرتبط بذات الفرد.

ثانياً: حالة الفرد قبل الغضب، وتتضمن الحالة الجسمية والانفعالية والمعرفية والخصائص النفسية للفرد في الوقت الذي يتعرض فيه للاستفزاز.

ثالثاً: تقييم وتفسير الفرد لمثيرات التي تستثير الغضب، وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات.

• و ترى (أبو دلبوح، 2008، ص21) أن انفعال الغضب يتطور بسبب اجتماعي، وقد يرجع إلى مشكلات ثقافية اجتماعية معيقة يواجهها الفرد، وأن المظاهر السلوكية اتجاه الغضب تكون مكشوفة من خلال اللغة التي توفر الكلمات والمصطلحات في التعبير عنه أو السلوك الأدائي الظاهر، إلا أن الغضب يعتبر معاشراً للشخص لان يبذل جهداً للتغلب على العقبات التي يواجهها وفي تحقيق التفاعلات الاجتماعية من خلال القدرة على التحكم بالغضب.

• وذكرت " ليندا دافيدوف" أيضاً عدداً من الأسباب التي قد تؤدي إلى الغضب، وهي كالتالي: الإحباط _ الصراع _ الألم الجسدي _ التقريع _ والاهانة والتهديد . وقد تلعب العوامل الوراثية دوراً في زيادة أو نقصان انفعال الغضب.

• ويرى الخالدي بأن انفعال الغضب يرجع إلى أسباب متعددة، الأساسية، فهو يحدث عندما يتعرض الفرد لظروف الفشل والإحباط في تحقيق أهدافه، وإشباع حاجاته الأساسية ويحدث انفعال الغضب نتيجة الاتكالية الزائدة التي يتصف بها سلوك بعض الأفراد عندما يواجه موقفاً يحتاج إلى المثابرة والإنجاز والاعتماد على النفس، ويظهر انفعال الغضب من وجود الفرد في حالة صراع نفسي بين إقدام وإحجام لتحقيق هدف مرغوب يسعى إليه، كما يستثار انفعال الغضب لدى بعض من الناس بسبب شعوره بالغيرة من الآخرين. (الخالدي، 2001، ص243)

6. درجات ومراحل الغضب :

1.6. درجات الغضب :

التفريط: وعرفه بأنه فقد قوة الغضب أو إضعافها، أي عند حدوث أمور تثير الغضب مثل التفريط بالحرمان والزوجة والأم ولا يغضب الإنسان لها، و أن لهذا التفريط مساوئ شديدة ومنها السكون واختلاط الإنسان والضعف والعجز.

الإفراط: وهو عبارة عن تغلب الغضب على قوة العقل وخروجها عن المنطق والذي لا يبقى المرء بصيرة ولا نظره أو فكرة أو اختيار ويصبح بذلك إنسانا مضطربا وغير إنسان سوي.

الاعتدال: وهو الوسيط أي لا إفراط ولا تفريط فهذا نوع من الغضب يخضع لسيطرة العقل والدين. (ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن، ص 29)

2.6. مراحل الغضب:

يمر الغضب بعده مراحل تبدأ باستقبال المثيرات من خلال الحواس الخمسة، بعد ذلك يتم إرسال ما تم استقباله إلى مركز الإدراك في المخ الذي يقوم بترجمتها إلى عمليات عقلية وفي هذه المرحلة مرحلة الإدراك يحدث التمييز بين المواقف المثيرة وغير المثيرة للغضب ابعده عمليات الترجمة اتصل الرسالة إلى مركز الوجدان بالمخ فينطلق الشعور بالغضب ويسيطر على الفرد في ذلك الموقف وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الانفعال وبهذا الأمر يرسل المخ رسالة إلى جميع الأطراف المعنية بالاستعداد للهجوم أو للهروب أو إلى تسوية الأمور، وهو ما يعرف بضبط انفعال الغضب وتعرف هذه المرحلة بمرحلة العصبية الارجاعية بعد ذلك تكون مرحلة الإمداد بالطاقة حيث تتزود الأعضاء بالطاقة اللازمة من خلال الهرمونات التي تفرزها الغدتان الكذريتان ومن هذه الهرمونات هرمون الأدرينالين الذي يعمل على زيادة سرعه نبضات القلب وتوسيع حدقة العين ومقاومه التعب العضلي وتسبق مرحلة الإمداد بالطاقة مرحلة العصبية الارجاعية أو تلازمها وقد تستمر بعدها بقليل وأخر مرحلة من مراحل الغضب هي مرحلة التنفيذ حيث يظهر الغضب كرد فعل للمثيرات التي استدعته و يظهر بنمط أو أكثر من الأنماط السلوكية (عثمان عبد الفتاح الخوالدة، 2014، ص 318)

7. النظريات المفسرة للغضب

النظرية التحليلية:

ترجع هذه النظرية إلى سيجموند فرويد الذي يؤكد طبقا لهذه النظرية أن الغضب والعدوان ينبعان من دافع أساسي عند الإنسان، وهو غريزة الموت التي تقود في النهاية إلى السلوك التدميري. (Jonansen 2006:17)

وقد أشار فرويد إلى أن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة الفرد تدمير نفسه، حيث أن قوى غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة عندئذ يتجه الفرد نحو تحقيق رغباته بطريقة بدائية لإشباع غريزة العنف، كأن يقوم بالاعتداء على الآخرين، وتدمير الأشياء. (سعد محمد ال رشود، 2006، 26)

نظرية الإحباط

ترجع هذه النظرية إلى دولارد وزملائه Dollard الذين اشارو إلى أن الإنسان إذا منع من تحقيق هدف ضروري له شعر بالإحباط، واعتدى بطريقة مباشرة على مصدر إحباطه، أن وجد في نفسه الشجاعة على مهاجمته ومعاقبته أو بطريقة غير مباشرة أن خاف من الانتقام. (سعد ال رشود، 2006، 57)

كما تؤكد هذه النظرية على أن الإحباط يؤدي إلى دافع انفعالي وهو الغضب وهذا الدافع يكون موجها نحو التغلب على العقبات التي تعترض طريق الوصول إلى الأهداف . (إدوارد موري، 1979، 138)

النظرية السلوكية المعرفية

يقوم هذا المدخل على مسلمة أساسية أن الأفكار تؤثر على الانفعالات والسلوك وان تعديل الأفكار يؤدي إلى تعديل الحالات الانفعالية والسلوك. (Silva 10، 2006)

ويؤكد النموذج السلوكي المعرفي على العلاقات بين كل من المعتقدات والمشاعر والمعارف والاستثارة والسلوك مما يذكر أن أهمية المعارف على السلوك البشري كانت محور اهتماما عالم النفس ارون بيك الذي انصب في عمله على تناول موضوعات الإحباط والاضطرابات العاطفية حيث ركز بشكل كبير على أخطاء التفكير والمعتقدات الشاذة التي يؤمن بها الفرد قدم عالم النفس دونالد ماكنباوم مفهوم التكيف مع الضغط العصبي الذي يشير إلى أن التعرض الزائد من مستويات الضغط العصبي يمكن احتمالها مع استخدام استراتيجيات توافق محددة ، يمكن أن يؤدي إلى زيادة قدرة الفرد على التعامل مع المواقف التي لا يستطيع التعامل معها في الأوقات العادية .

(أيماء ويليامز وريبيكا بارلو 2003، 15)

نظرية التعلم الاجتماعي

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الغضب متعلم، أو مكتسب حيث أن الطفل يتعلم الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة، قد تكون بالتقبل وهذا يرجع إلى نوع العلاقات

الأسرية، والبيئية والعوامل المؤثرة فيها فالبيئة الخالية من المشاجرات، وسرعة الانفعال، والعدوان تخلق لدى الطفل عادة المسالمة والتحفظ في السلوك (سنا سليمان، 27، 2007) ويؤكد ذلك على أن للبيئة اثر كبير في صناعة الغضب، كما تؤكد هذه النظرية على أن الغضب انفعال، يمكن تعلمه بالممارسة ويقوى بالتكرار، أو التعزيز في إطار من العوامل البيئية المساعدة، فإذا حقق الغضب وثورته الوصول إلى المطلوب وتحقيق الأهداف المرجوة من الغضب، فإن مثل هذه الاستجابة تكون قد لقيت تعزيزاً فيميل الفرد إلى تكرارها في المواقف الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلى تقوية السلوك وتكراره. (السيد سليمان، 2006، 88)

8. قياس الغضب :

يمكن اهتمامنا في قياس الغضب من حكمنا عليه كمشكلة انفعالية لابد من تقويمها في ضوء كل من الشدة والتكرار وهو ما يتضمنه في إطاره طريقة التعبير عن الغضب ومدته، فالحكم على معاناة فرد من مشكلة الغضب هو حكم على نتاج ما يمكن تسميته بتحليل التكلفة أو الثمن cost Analysis أو بتعبير آخر هو التكلفة الطبي و النفسي و الاجتماعي والمهني الذي يدفعه الفرد أو الذي يتسم بالغضب ! وهكذا يفيد قياس الغضب في :

- في دراسة تأثيره على الحالة الصحية والنفسية والعقلية للفرد
- دراسة أثر الغضب على العلاقات الفرد الاجتماعية والبيئية الشخصية والأسرية.
- دراسة أثر الغضب على الأداء المهني والوظيفي وما يرتبط بذلك من جودة الإنتاج والاستهداف للحوادث أثناء العمل.

(محمد السيد عبد الرحمن 1998 ص 15)

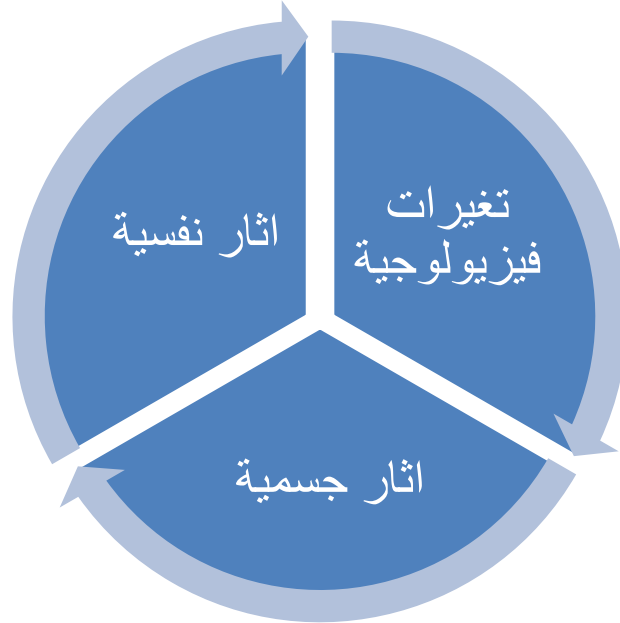
9. الآثار المترتبة عن الغضب :

للغضب آثار على صحة الإنسان، ومضار الغضب كثيرة تشمل جميع جوانب الحياة الفردية والاجتماعية والجسمية والنفسية والفكرية، فهو مفتاح الشرور .

الآثار النفسية

للغضب له آثار نفسية، وهو إحدى السمات الأساسية للكثير من الاضطرابات النفسية، فالشخص الغاضب يفقد القدرة على إدراك مقومات الموقف بشكل متوافق، فالشخص الغاضب لا يكون متوازن مع حجم المؤثر أو الموقف الحقيقي، ويتميز حديثه بالعجلة والتدفق والانفعالية الزائدة ويصبح الشخص الغاضب غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وعليه فإن الإنسان يفقد وظائفه الأساسية مثل الاتزان العقلي والانفعالي،

فالفرد الغاضب يفقد صوابه، ويسلب عقله، ويدفعه الغضب للسب والشتم والسخرية والتلفظ بالألفاظ البذيئة، مما يسبب لديه الحسرة والخسارة والندم، وأثار نفسية بالغة منها الاكتئاب، والاضطرابات السلوكية التي قد تؤدي إلى الرغبة في الانتحار وخاصة لدى المراهقين الذكور. (ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن، 2009، ص 33)



الشكل الثاني : الآثار المترتبة عن الغضب (من تصميم الباحثة)

التغيرات الفسيولوجية

تبدو التغيرات الفسيولوجية ظاهرة في هيئة الغاضب ومنظره، يستطيع كل فرد من حوله ملاحظة هذه الآثار ومنها: احمرار الوجه، وتغير الصوت، والتعرق، والكلام المتدفق وغيرها . وأشار افريل (2001) إلى أن التغيرات الفسيولوجية عبارة عن ميكانيزمات تكيفيه تساعد الفرد على التعامل مع التهديدات والأخطار التي يواجهها، ومن أهم التغيرات الفسيولوجية الظاهرة للغضب تغير لون البشرة، وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام، والتعرق، ويشعر الفرد أثناء غضبه بان نظام عمل القلب قد خرج عن السيطرة، وقد يعاني من تشنج عضلي، وشد الفكين وآلام في الرأس، ويلاحظ أيضا إحكام قبضة اليد، وسلوكيات حركية أخرى مرتبطة بالغضب مثل رفع الصوت، والخبط على الأرض أو الحائط أو أي شيء حوله .

الآثار الجسمية

للغضب آثار داخلية، فهو لا يكاد يترك جهازا واحداً من أجهزة الجسم الحساسة الا ويؤثر فيه بدرجة ما، على خلاف المشاعر والعواطف الأخرى، التي يخبرها الإنسان، وعليه فإن استمرار تعرض الجسم لمثل هذه التأثيرات المتكررة كفيلة بتدمير كيميائية أعضائه وهدم أنسجته، وإصابته بالعلل والأمراض. إن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مستمرة يصابون بمرض السرطان باحتمال نسبي أكبر، والسبب أن الانفعالات النفسية تولد اضطراباً هرمونياً خطيراً في الغدد الصماء يؤدي إلى تأرجح في التوازن الهرموني بصورة دائمة، والتأرجح يساعد على ظهور البؤر السرطانية في أحد أجهزة البدن بحيث أن مادة الأدرينالين المفترزة في حالة الغضب تؤثر على الكبد، وتدفعه إلى زيادة إفراز الجلوكوز في الدم، والزيادة الحادة في مستوى السكر قد يؤدي إلى غيبوبة سكرية، والجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسم تأثراً بحالة الغضب، ويؤدي كذلك إلى ارتفاع شحوم الدم، ما يؤدي إلى تصلب الشرايين ثم الجلطة القلبية والماغية، وللغضب آثار مؤذية على القلب فالغضب يجهد القلب كما لو كان يعدو ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد. (ابتسام محمد عبد الفتاح أبو لبن، 2009، ص 33)

10. طرق مواجهة الغضب:

أن التوعية المسبقة لأي موقف التي يتعرض له الفرد ويتوقع أن يزيد فيها انفعاله، لها دور هام في خفض الغضب لديه. فأفضل طريقة للتحكم في الغضب هي الهدوء التام وعدم إطاعة النفس في ميلها لتفسير الحدث تفسير سلبياً كان تعتبره تهديداً أو احتقاراً فهذا التفسير يزيد إثارة بل يلتمس العذر للطرف الآخر ويفترض انه دفع إلى موقفه بضغوط أخرى كما يجب أن يراعي الفرد حالته النفسية قبل الحدث فان كان متوتراً فليعلم انه ميال وهو في هذه الحالة إلى مبالغة في رد فعله يمكن للفرد وهو في هذه الحالة أن يمشي أو يجري لاستهلاك طاقة متولدة ومعالجة الموقف بعد هدوءه ويمكن أن يتعلم فن الاسترخاء العميق حيث يحدد غضبه. (كفافي والنيال 2000، ص 24)

➤ كما أشار (Channing, 1985, p1) إلى أن هناك عدة خطوات تجعل الغضب تحت السيطرة :

- التعرف على الغضب .
- تحديد الأسباب .
- تحديد ما يجب عمله .
- الاستمتاع بالهوايات.
- الدعابة حيث تحويل الموقف المثير للغضب موقف مضحك
- النشاط الجسمي حيث المشي والجري ولعب الجولف تعد وسائل هامة لخفض الغضب .

- الراحة و الاسترخاء حيث تمارين التنفس والاسترخاء العميق للعضلات
- عدم معالجة الغضب بالغضب
- الاحتفاظ بهدوئه عندما يعبر عن غضبه لكي يستطيع إيجاد حل فعال ثم يحدد دوافعه ويجعلها إيجابية .

خلاصة الفصل

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى الغضب الذي هو بحد ذاته انفعال فطري طبيعي يشعر به جميع البشر على وجه الأرض، والغضب في حد ذاته ليس بمشكلة، ولكن خطورة هذا الانفعال عندما يخرج عن السيطرة، ويترتب عليه عواقب غير محمودة.

والحقيقة أن الواقع يفرض علينا الاهتمام بدراسة هذا الانفعال، خاصة في ظل هذا العصر المعقد المليء بالمشكلات والتغيرات المتعاقبة والفجائية والتي قد لا يستطيع الإنسان التكيف معها بسهولة، مما يوقعه في سلسلة من الاحباطات التي تزيد من عدم قدرته على التحكم في انفعالاته وإخضاعها للسيطرة ولهذا لا يقتصر الاهتمام بموضوع الغضب من حيث تأثيره على جوانب الشخصية فحسب بل يتعد بهذا إلى توفير برامج إرشادية وتدريبية لخفض من حدة الغضب.

الفصل الثالث : الضغط الدموي

تمهيد

1. تعريف الضغط الدموي
 2. أنواع الضغط الدموي
 - a. ضغط دموي مرتفع
 - b. ضغط دموي ثانوي
 3. كيفية حدوث ارتفاع الدم
 4. قياس ضغط الدم
 5. أعراض ضغط الدم المرتفع
 6. تشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم
 7. أسباب ارتفاع ضغط الدم الشرياني
 8. مضاعفات ارتفاع ضغط الدم
 9. علاج ضغط الدم المرتفع
- خلاصة الفصل

الضغط الدموي

تمهيد :

إن ارتفاع ضغط الدم قاتل صامت وخفي , ونادرا مايسبب أعراضا ,وإنكاء وعي الجمهور بهذا المرض على درجة بالغة من الأهمية تماثل أهمية الوصول إلى خدمات الكشف المبكر عن هذا المرض. وارتفاع ضغط الدم ناقوس خطر حقيقي على الضرورة الملحة لإحداث تغييرات جوهرية في أنماط الحياة. إذ ينبغي أن يعرف الناس أسباب خطورة ارتفاع ضغط الدم، وطريقة اتخاذ خطوات في سبيل التحكم فيه. وعليهم أن يعلموا أن ارتفاع ضغط الدم وغيره من عوامل الخطر مثل داء السكري غالباً ما تظهر مع بعضها البعض , و من هذه الأمراض نجد ارتفاع الضغط الشرياني الذي يعد من أخطر الأمراض الوعائية و القلبية الذي سنتطرق إليه بالتفصيل.

1. تعريف الضغط الدموي Definition of Blood pressure :

المقصود بضغط الدم عادة هو الضغط داخل شرايين الجسم الرئيسية الناتج من دفع القلب للدم ومقاومة الشرايين الطرفية لمروره ، فالدم المؤكسد يتدفق من القلب نتيجة إنقباض البطين الأيسر حيث يصل إلى الشريان الأورطي (الابهر) وهو الشريان الرئيسي للجسم الذي يتفرع إلى شرايين عديدة تغذي أجهزة الجسم المختلفة وهذه لا تلبث بدورها أن تتفرع إلى شرايين طرفية صغيرة فشعيرات دموية دقيقة تتخلل الأنسجة والخلايا ، ثم يعود الدم غير المؤكسد عن طريق الأوردة إلى القلب مره أخرى. ويعبر عن ضغط الدم برقمين : الرقم الأعلى يمثل ضغط الدم الانقباضي والرقم الأدنى يمثل ضغط الدم الانبساطي ، ويشير الرقم الأعلى إلى أقصى قيمة للضغط أثناء الدورة القلبية والتي يصل إليها أثناء إنقباض البطين الأيسر بعد فتح الصمام الأورطي ، أما الرقم الأدنى فيشير إلى القيمة التي يبلغها الضغط أثناء انبساط البطين الأيسر وغلق الصمام الأورطي ، ويصل ضغط الدم الطبيعي في الشخص البالغ السليم إلى 120 / 80 ملليمتر من الزئبق. (محمد محسن إبراهيم 2000، 11، 12)

وفرط ضغط الدم هو المصطلح الطبي لارتفاع ضغط الدم ، إذا كان لديك فرط ضغط الدم ، فسيكون ضغط دمك مرتفعا طوال الوقت حتى في أثناء راحتك ، والناس قد تتساءل إذا كانت كلمة "فرط" و"ضغط" تعني شخصية عصبية أو مفرطة النشاط أو متوترة ، الجواب هو لا .

فرط ضغط الدم يشير بشكل صارم إلى ارتفاع ضغط الدم بدال من المزاج . على الرغم من أن فرط ضغط الدم عادة ما يكون بالأعراض ، يمكن أن يشمل تهديدا خطيرا على صحتك على المدى الطويل. (سارا بروير 2015، 17)

ويسمى فرط ضغط الدم بالقاتل الصامت وذلك أنه عادة لا يسبب أي أعراض حتى مرحلة متأخرة من المرض وعلى العكس ما يعتقد كثير من الناس فإن من غير الممكن أن يشعر الشخص بضغط الدم الخاص به وتعتبر الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعا أم لا ، هي أن يقاس الضغط بواسطة أحد أجهزة قياس ضغط الدم ، ولان 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 ، ويعتبر الحل الوحيد لهذه المشكلة لجميع البالغين هو الذهاب إلى طبيب العائلة إجراء فحص دوري لضغط الدم. (دي جي بيفرز ، 2013، 28)

و يتأثر ضغط الدم بثلاثة عوامل هي: القلب، الدم، الأوعية الدموية :

● القلب : عضو عضلي أو كتلة حمراء لها شكل مخروطي يقع بين الرئتين أو وسط الصدر فيه أذنين وبطينين و هو يضمن سير الدم إلى جميع أعضاء الجسم تشبه عضلة القلب بالمضخة فهي عندما تنبسط فيه تستقبل الدم و عندما تنقبض فإنها ترسل بحيث تضخ الدم نحو الخارج لإرساله إلى الرئتين في الجهة اليسرى . يضمن استقبال الدم المؤكسد و كذا توزيعه على كل الأنسجة و هذا عن طريق الشريان الأورطي.
(Q.Dormat 1989 ;181)

● الدم : هو سائل أحمر يملأ القلب و الأوعية الدموية المتصلة به تبلغ كميته في الجسم بمعدل 70ملل /أي 1كغ /13 من وزن الجسم تقريبا فالشخص الذي يزن 70كغ مثلا يحتوي جسمه على حوالي 5 لترات من الدم و كمية الدم الموجودة في الجهاز الدوراني نفسه تبلغ حوالي 2/3 الكمية الموجودة في الجسم الكلي بينما الثلث الباقي يخزن في الكبد و الطحال و مناطق أخرى في الجسم ، و للدم درجة حموضة حوالي 4 – 7 لزوجته 5 أضعاف لزوجة الماء و يقوم الدم بإمداد جميع خلايا و الأنسجة بالأكسجين والغذاء فيصل إلى جميع أعضاء الجسم بواسطة عضلة القلب.
(عبد المنعم حنفي، 1989، 171)

● الأوعية الدموية : بفضل مطاطية جدران الأوعية الدموية يندفع الدم بقوة في هذه الأخيرة أما إذا انخفضت درجة مطاطية الأوعية الدموية فإن ضغط الدم يرتفع و ينشأ عن دفع القلب للدم في الأوعية الدموية على هيئة موجات وفقا لدقات القلب ، فضغط الدم ليس ثابتا في جميع الأوعية الدموية بل يقل تدريجيا حتى يصل إلى أقل قيمة له في الأوردة ، و عليه فإن ضغط الدم يتحدد حسب مطاطية الأوعية الدموية و هي بالتالي مسؤولة عن ارتفاعه أو انخفاضه بحيث كلما زادت مطاطيتها ينخفض ضغط الدم و العكس صحيح . (عايش محمود زيتون ، 1999 ، 333)

❖ تعرفه وزارة الصحة لمملكة البحرين على أنه حالة مرضية التي تتصف بارتفاع ضغط الدم الشرياني بصورة مزمنة.(مجلة ارتفاع ضغط الدم، وزارة الصحة مملكة البحرين، 2012، ص2)

2. أنواع ارتفاع الضغط الدموي:

ارتفاع الضغط الدموي الجوهري (الأساسي): Essential hypertension
يشكل هذا النوع من الضغط الدموي نسبة 90% و لا يعد من ضغط الدم المزمن بحيث لا توجد له أسباب عضوية و هو مجهول الأسباب في المراحل الأولى بوجود فترات وقتية و عرضية من ارتفاع ضغط الدم، فإذا استمرت المشكلة الانفعالية للمريض دون حل يستمر الضغط بمرور الوقت عند مستوى عال و هو يحدث على شكل نوبات فجائية يرتفع فيها

ضغط الدم و قد يبقى مرتفعا بعد ذلك طوال استمرار الحالة الانفعالية(عاش محمود زيتون، مرجع سابق : 335) و يؤدي إلى زيادة أداء الأوعية الدموية مسببا نزيف في المخ أو جهد زائد على القلب. ومما سبق يتضح جليا أن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يؤدي إلى تغيرات عضوية مدمرة و يجب أن نعتبره مشكلة سيكولوجية كما هو مشكلة جسدية طبية.(عطوف محمود ياسين، 1984 ، 164)

1-1- مراحل الضغط الدموي الأساسي

- المرحلة الأولى ما قبل الضغط الدموي:

و فيها يستجيب الأفراد للضغوط الاجتماعية والنفسية و الآلام المختلفة خاصة (ألم البرد) ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم يقدر ب 5،0 ملم/ زئبق.
- المرحلة الثانية هي الضغط المعتدل:

تتصف بضغط مؤقت قابل للزوال و تحدث في حالات الضغوط و القلق الزائد و تتصف بأن الضغط فيها يسير لفترة أطول لكنه يزول بحيث يميل للارتفاع عن 5،0 ملم/ زئبق و يصاحبه تضخم بسيط في جدران الأوعية الدموية الدقيقة و الشعيرية (عطوف محمود ياسين، مرجع سابق , 165)

وإصابة شبكية العين يشبه النزيف و قد تصاب الأجزاء الحساسة التي تغذيها أوعية دموية شعيرية من تصلب الشرايين أو نزيف دموي لعدم تحمل جدران الأوعية للضغط الشديد و قد اتضح أن استمرار حالة الانقباض في الأوعية الدموية في حالة ظهورها إنما هي نتيجة لحالة توتر انفعالي حاد و عنيد، للإشارة فإن ارتفاع ضغط الدم يظهر لدى الشخص لعدة سنوات دون ظهور أية أعراض أو علامات تذكر و يأخذ ضغط الدم في الظهور لدى المصابين به بعد ما يبلغ أحدهم الثلاثين من عمره تقريبا فيبدأ بالشكوى و الشعور بالأعراض تدريجيا. (عبد الرحمن العيسوي، 1974، 153)

2-2 ارتفاع ضغط الدم الثانوي: Hypertension secondaire

ينتج هذا النوع من الضغط الدموي المرتفع عن عوامل عضوية و هو معروف الأسباب وتمثل نسبة الإصابة ب 10 % و هو أقل انتشارا مقارنة مع الضغط الأساسي فهو ينجم عن اضطرابات كلوية و غددية و وعائية.(مجلة ارتفاع ضغط الدم، مرجع سابق ، 2).

3. كيفية حدوث ارتفاع ضغط الدم :

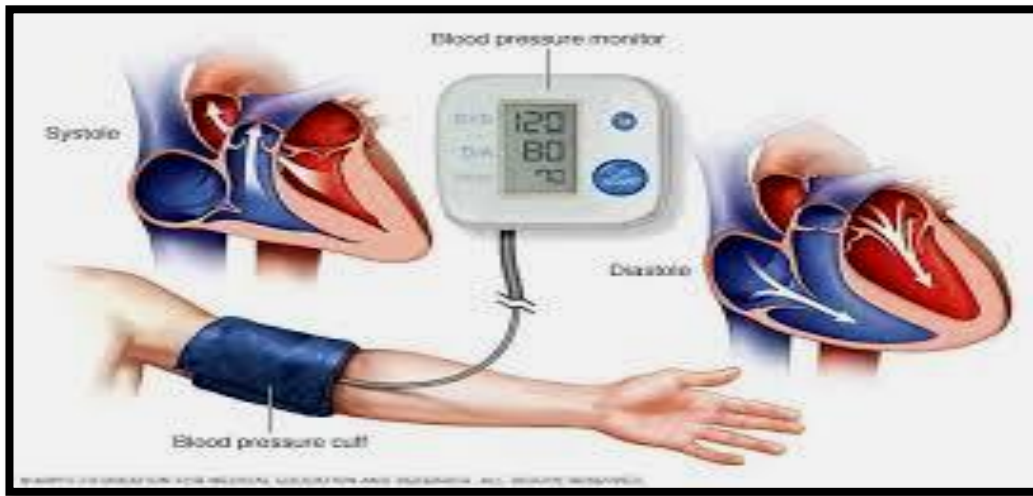
يرى بعض العلماء أن تكرار حدوث المثيرات المرتبطة بالضغوط النفسية تؤدي إلى زيادة نشاط القلب بشكل أعلى من المعتاد و في مثل هذه الحالة فإن جدران الشرايين تزداد سمكا حتى تستطيع تحمل زيادة ضخ الدم والتعامل معه و بذلك يزداد الضغط من جهة بينما يزيد عمل القلب من جهة أخرى في الجسم و يؤدي دفع النشاط المتزايد للقلب إلى ضيق الشرايين مما يؤدي إلى بقاء ضغط الدم بشكل مزمن.(آرثر شنايدر، 1989 : 75)



الشكل الثالث: ارتفاع ضغط الدم الشرياني (المصدر جوجل)

4. قياس ضغط الدم:

- فحص ضغط الدم باستخدام سوار يُلفَّ عادة حول ذراعك. ومن المهم أن يكون السوار بمقاس مناسب. فإذا كان كبيرًا جدًا أو صغيرًا جدًا، فقد تختلف قراءات ضغط الدم. ثم يُنفخ السوار باستخدام مضخة يدوية أو أداة صغيرة.
- في المرة الأولى التي يُفحص فيها ضغط الدم، ينبغي عادةً قياس ضغط الدم في الذراعين لمعرفة مدى الاختلاف في القراءتين بينهما. وبعد ذلك، يجب استخدام الذراع التي تكون قراءتها أعلى.



الشكل الرابع: جهاز قياس ضغط الدم (المصدر جوجل)

يُقاس ضغط الدم بوحدة الملليمتر الزئبقي (ملم زئبقي). تتكون قراءة قياس ضغط الدم من رقمين.

- الرقم العلوي، ويُسمى الضغط الانقباضي. **Systolic** وقياس الرقم الأول -أو العلوي- الضغط في الشرايين عندما ينبض القلب.
- الرقم السفلي، ويُسمى الضغط الانبساطي **Diastolic** وقياس الرقم الثاني -أو السفلي- الضغط في الشرايين بين نبضات القلب.

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417>

نطاق قياس ضغط الدم	الانتقاضي (ملي زئبق)	و	الانتقاضي (ملي زئبق)
عادي	أقل من 120	و	أقل من 80
مرتفع	120-129	و	أقل من 80
ارتفاع ضغط الدم مرحلة 1	130-139	أو	89-80
ارتفاع ضغط الدم مرحلة 2	140 أو أعلى	أو	90 أو أعلى
مرحلة الأزمة	أعلى من 180	أو	أعلى من 120

الشكل الخامس : درجات قياس ضغط (المصدر جوجل)

5. أعراض ضغط الدم المرتفع :

ماهو شائع أن هذا المرض صامت يحدث فجأة ويسرع دون الإحساس به الا أن هناك من يرى بأنه يتضمن بعض الأعراض وهي :

- الصداع: يعتبر علامة مميزة فقط الارتفاع الشديد في الضغط الدموي
- دوخة أو خفقان أو التعب, الرعاف
- البيلة الدموية (ظهور الدم في البول) أو غشاوة في البصر
- كثرة التبول, العطش
- ضعف العضلات
- التعرق. (حسان شمسي باشا ، 2007، ص40)
- الشعور بثقل في الصدر لأن الضغط ينمو في الصدر، و القلب لا يمكنه إخراج الكمية ذاتها من الدم الذي يدخل إليه بحيث يتجمع السائل الدموي في الصدر و إذا تفاقمت هذه الحالة يمكن أن يؤدي إلى إخفاق القلب عمله و كذلك قد يحصل ألم في الصدر.(آرثر شنايدر، 1989 : 18)

6.تشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم :

غالبا ما يكشف مرض ارتفاع ضغط الدم بطريقة المصادفة عند المريض، فيراجع الطبيب من خلال فحص دوري أو مرض آخر غير ارتفاع الضغط و ذلك ما يؤدي ضرورة قياس ضغط الدم كل سنة على أقل تقدير إلا أنه قد تتم مراجعة الطبيب أحيانا بسبب ظهور

بعض الأعراض التي ذكرت سابقا أو غيرها كالصداع النصفي و الدوار واضطرابات البصر. (عماد بشارة، 1882، 74)

كما يقاس ضغط الدم من خلال أوضاع مختلفة أثناء الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء ويوصى بقياسه في وضع الجلوس لإمكانية متابعة ارتفاع الضغط الدم ولتأكيد التشخيص يكون من المفيد تسهيل ضغط الدم خلال 42 ساعة باستخدام جهاز أوتوماتيكي بالنسبة لبعض المرض أو استعمال أجهزة قياس الضغط المنزلية لقياس الضغط في البيئة الطبيعية مقارنة بقياسه في العيادة لتفادي عامل الرهبة من الطبيب والمستشفى وبمجرد تشخيص ارتفاع ضغط الدم يستلزم إجراء فحوصات معينة وهذا من خلال إجراء فحص بدني شامل للبحث عن سبب يمكن معالجته وأيضا لتقييم - تأثيرات ارتفاع ضغط الدم على الأعضاء التي عادة تتلف بسببه . (رفيقة لكل ، 2011، ص18)

7. أسباب ارتفاع ضغط الدم الشرياني :

تعد معرفة الأسباب المؤدية لضغط الدموي إلى بعض الغموض في مجهولة الأسباب ونجد من بين الأسباب:

أ. الأسباب الكلوية

1. إلتهاب الحويضة والكلية المزمن. Chronic pyélonéphrites
2. إلتهاب الكبد والكلى الحاد والمزمن Acute and Chronic inflammation of the liver and kidneys

3. مرض تعدد الكيسات الكلوي. Polycystic rénal disease

4. تصنيف الشريان الكلوي. Classification of the rénal artery

ب. الأسباب الغددية

1. حبوب منع الحمل
2. مرض كوشينغ La maladie de Cushing
3. فرط الالدوسترون البدئي Hyperaldostéronisme primaire
4. الورم القتامي mélanome
5. مرض ضخامة التهابات Inflammatory hypertrophy (ابراهيم معكرون ، 1983، ص 47، 48)

أ. الأسباب النفسية

تلعب العوامل النفسية دور كبير في ارتفاع الضغط الدموي وذلك من خلال الضغوطات النفسية التي يتعرض لها الشخص جل المشاكل النفسية في شتى مجالات سواء في العمل أو في الأسرة أو في المحيط بحيث أثبتت بعض الدراسات على أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية وارتفاع ضغط الدم، إذ يرتبط ارتفاع ضغط الدم بالصراعات

الاجتماعية المزممة ، وبضغوط العمل خصوصا حين تجتمع متطلبات العمل القاسية مع ضعف الإحساس بالسيطرة ، كما اتضح أن الأماكن المزدحمة ذات الضغط والضوضاء العالية تؤدي إلى ارتفاع في معدل ضغط الدم. (رفيقة لكحل ، 2011ص24).

ب. الأسباب الوراثية

تلعب الوراثة دورا هاما في حدوث هذا المرض فمعظم الدراسات تؤكد أن الوراثة لها دور أساسي ومتعدد العوامل في حدوث ارتفاع الضغط الدم فأبناء المصابين بارتفاع ضغط الدم هم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من أبناء الناس ذوي الضغط الطبيعي.

ج. أسباب بيئية

تلعب العوامل البيئية دورا هاما في ارتفاع ضغط الدم فزيادة تناول ملح الطعام وحده كافية لرفع ضغط الدم فإن وجود استعداد وراثي لهذا المرض مع الإفراط في تناول ملح الطعام يلعبان دورا أساسيا في حدوث هذا المرض.

د. البدانة

يعد عامل مهم وأساسي في حدوث ارتفاع ضغط الدم أوفي مقاومته فقد أظهرت الدراسات العلمية إن هناك علاقة وثيقة بين مرضى شرايين القلب التاجية والبدانة من خلال حدوث أمراض أخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع دهون الدم .(حسان شمسي باشا 2007 ، ص29،28)

8. مضاعفات ارتفاع الضغط الدموي :

يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة في شبكية العين في الجزء الخلفي من العين، هذا معروف باسم اعتلال الشبكية بفرط ضغط الدم، في المراحل المبكرة من اعتلال الشبكية ، ومع ذلك في مراحل لاحقة من اعتلال الشبكية تقل الرؤية وفي الحالات الشديدة قد تعاني من تلف شبكية العين من فقدان البصر الجزئي أو الكلي، عادة ما يتم تشخيص معالجة فرط ضغط الدم قبل أن يصبح حادا يجب على الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن يفحصوا أعينهم بانتظام للتحقق من علامات التلف في الشبكية تنقسم التغيرات في الشبكية إلى مراحل الخطورة التالية :

- المرحلة الأولى: تبدو شرايين شبكية العين سميكة ومنتفخة .
 - المرحلة الثانية: تضغط الشرايين على الأوردة عندما تتقاطع .
 - المرحلة الثالثة: تسرب الشرايين الدم والسوائل .
 - المرحلة الرابعة: يتضخم العصب البصري وينتفخ .
- إذا تم تشخيص المرحلة الثالثة من التغيرات في شبكية العين فإن فرط ضغط الدم بحاجة ماسة لان يتم التحكم به.

- تغيرات المرحلة الثالثة مرتبطة بمستوى مماثل من التدهور في الأوعية في الدماء وهذا يعرض لخطر السكتة الدماغية. (سارا بروير، 2013، ص 24)



الشكل السادس: أهم مضاعفات ارتفاع ضغط الدم (المصدر جوجل)

9. علاج ضغط الدم المرتفع :

- العلاج الدوائي: هناك أدوية الثيازيد (thiazides) و مدرات البول التي تساهم في إخراج الماء والصوديوم عن طريق الكلى، و بالتالي تقليل حجم الدم فينخفض الدم، ومن أمثلتها عقار هيدروكلوروثيذايدو كلورثاليدون Hydrochlorothiazide and chlorthalidone بالإضافة إلى أدوية مثبطات البيتا beta inhibitors من أشهرها عقار اتينولول atenolol ، وهي تساهم في تخفيف الحمل على القلب و توسيع الأوعية الدموية تجعل القلب يدق بشكل أبطء و قوة أقل وتوصف مع عقار آخر، أيضا هناك مثبطات الأدوية المحولة : دواء كابتوبريل ، ليزينوبريل ، اينالابريل ، Captopril, Lisinopril, and Enalapril ، وهي تؤدي لاسترخاء الأوعية الدموية و هناك حاصرات قنوات الكالسيوم مثل املوديبيين ودلتيازيم Amlodipine and diltiazem تساهم في إبطاء عمل القلب و استرخاء الأوعية الدموية.
- ينصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بإتباع حمية داش (DASH) والتي تركز على تناول الخضار والفواكه والأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة، وكذلك تناول الحليب ومنتجاته قليل الدسم، وأيضا الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. إضافة إلى الحد بشكل كبير من الأطعمة الغنية بالدهون والملح. (دليل المعلومات التوعوية الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم وطرق الوقاية منه، 2013)

- الابتعاد قدر الإمكان عن الغضب و التوتر و الضغوط النفسية لأنه يعتبر المسبب الأساسي للضغط .
- البحث عن أسباب ارتفاع الضغط، في حال كان ارتفاع ضغط الدم ثانوياً، وحلها إن وجدت.
- السيطرة على العوامل التي تزيد خطورة ارتفاع ضغط الدم مثل السمنة وغيرها.
- **العلاج النفسي:** يتضمن العلاج النفسي العديد من الأساليب و التقنيات العلاجية الناجعة في التخفيف من أعراض المرض السيكوسوماتي كارتفاع ضغط الدم، وهناك العلاجات النفسية التحليلية و العلاجات السلوكية كطرق الاسترخاء بأنواعها، الاسترخاء الذهني و الاسترخاء العضلي و التنفس.
- أيضا تلعب الوقاية دور مهم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.
- أفضل طريقة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم هي الحفاظ على نمط حياة صحي. وهذا يشمل تناول نظام غذائي متوازن قليل الملح و غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، والحفاظ على وزن صحي ، وعدم التدخين ، يمكن أن تساعد الفحوصات المنتظمة أيضا في تحديد عوامل الخطر المرتبطة بارتفاع ضغط الدم وإدارتها قبل أن تصبح مشكلة.

خلاصة الفصل

إن ارتفاع ضغط الدم علاجه لا يكون بالدواء فقط بل تفاعل مجموعة من العلاجات عند مريض مصاب بارتفاع ضغط الدم ، فيبقى الدواء هو المحطة الأولى إلى العلاج فهو أساس علاج ارتفاع ضغط الدم ولا يكون إلا في ظل المواظبة على تناول الأدوية الخاصة به والخطأ الشائع هو التوقف عن الدواء عند الشعور بالراحة النفسية عندما يصبح الضغط في حدود الطبيعي و أيضا تطبيق تقنية الاسترخاء التي قد يكون لها تأثيرا إيجابيا في تخفيف الضغط و التحجر الموجود في عضلات المريض.

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. المجال إطار الزمان والمكان للدراسة
3. مواصفات الحالات المدروسة
4. أدوات الدراسة
 - المقابلة العيادية
 - الملاحظة العيادية
 - دراسة الحالة
 - الاختبارات النفسية (اختبار الغضب كحالة أو سمة)

خلاصة الفصل

تمهيد :

لا تخلو أي دراسة وبحث ميداني من جانب نظري يتم فيه إبراز التفسيرات العلمية والنظرية لمتغيرات الدراسة والذي يعتبر كأساس قاعدي لها ويكمل هذا الجانب الفرع الميداني للدراسة، يعتبر الجانب التطبيقي أكثر أهمية في الدراسات العلمية فهو الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الباحث، فلا يمكن الاستغناء عنه فهو الذي يثبت أو ينفي صحة الحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث الذي يود الباحث معرفتها من خلال التحليل الكيفي للمقابلات والتحليل الكمي للاختبار المطبق على عينة بحثه، وتطرقنا في هذا الفصل المنهجية والأدوات المستخدمة في الدراسة فيها وحدودها الزمانية والمكانية مع إبراز نتائجها، عرض الدراسة الأساسية والمنهج المستخدم فيها والأدوات التي اعتمدنا عليها بالإضافة إلى الحدود الزمانية والمكانية للدراسة ومواصفات حالاتها.

1. منهج الدراسة :

وفي دراستنا الحالية تم الاعتماد على المنهج العيادي الذي يتلائم مع موضوع الدراسة.

تعريف المنهج العيادي

يعرفه (عويضة 1996) على انه منهج يقوم على الدراسة المتعمقة للحالات المرضية التي تعاني من سوء التوافق والاضطرابات الانفعالية والنفسية والاجتماعية في الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة ، ويهتم أيضا بمجالات التوافق المدرسي ومشكلات التعلم والتوافق المهني ، ويستخدم هذا المنهج في العيادات توجيهها للأطفال والعيادات النفسية والتربوية وعيادات الإرشاد النفسي (المشيخي، 2014 ص59).

2. الحدود الزمانية والمكانية للدراسة:

الحدود الزمانية

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية ما بين 14 افريل إلى 30 ماي وقد تم تقسيمها إلى مجموعة من الزيارات .

الحدود المكانية

تمت هذه الدراسة بالمركز الاستشفائي الجامعي بمستغانم الدكتور بن اسماعين بومدين .

وصف المؤسسة

تم ترسيم مستشفى خروبة الجديد 240 سرير بمستغانم كمستشفى جامعي وفق المرسوم التنفيذي رقم 21-397 يحتوي على عدة أقسام (قسم الطب الباطني ، قسم الطب الشرعي ، قسم التصوير الطبي ، قسم الأنف والأذن والحنجرة وجراحة العظام والكسور وقسم أمراض القلب وقسم التشريح، علم الأمراض ، قسم جراحة الأعصاب ، قسم أمراض الرئة ، قسم أمراض الجهاز الهضمي، قسم أمراض الأمعاء وقسم الجراحة العامة وقسم الأعصاب وقسم أمراض الكلى). كما يوجد وحدات أخرى مثل وحدة التعقيم، التخزين، المشرحة، الصيدلانية، الإدارة، الطوارئ، المختبر، وحدة غسيل الكلى، الاستكشاف الوظيفي، غرف العمليات والعناية المركزة.

يتم توزيع موظفي هذا الهيكل على النحو التالي:

رئيس الأطباء (البروفيسور) ثلاثون ممارس عام، أستاذان مساعدان، مساعد طبي، متدربو الطب في السنة السابعة ، الشبه الطبي (مساعد طبي ، ممرضات الصحة العامة)، اثنان من مقدمي الرعاية، أخصائي تغذية، أخصائيين نفسانيين

1. مواصفات الحالات المدروسة:

تم اختيار حالات الدراسة من خلال إجراء المقابلات العيادية مع الحالات

الجدول رقم (01) يمثل مواصفات الحالة المدروسة

الحالة	الجنس	السن	الحالة الاجتماعية	المستوى التعليمي	المستوى الاقتصادي	مدة الإصابة بالمرض السنة	نوع العلاج
سيد احمد	ذكر	50 سنة	متزوج	الثالث ثانوي	متوسط	ثلاث	أقراص
احمد	ذكر	74 سنة	متزوج	الثالث ثانوي	حسن	ثلاث سنوات	أقراص
جميلة	أنثى	37 سنة	متزوجة	ابتدائي	متوسط	سنتين	أقراص
حورية	أنثى	77 سنة	أرملة	الرابعة ابتدائي	حسن	2013	أقراص

4-ادوات الدراسة :

4-1- الملاحظة العيادية

يعرفها " حسن 2004 " : على أنها " أداة رئيسية وهامة يعتمد عليها المعالج النفسي في جمع المعلومات والبيانات ودراسة سلوك المفحوص، والملاحظة في ابسط معانيها هي مشاهدة المفحوص على الطبيعة، من حيث تصرفاته وسلوكياته في مواقف معينة من مواقف الحياة، وتسجيل ما يلاحظ بدقة، ثم تحليل هذه الملاحظات والربط بينها في محاولة تفسيرية لما تمت ملاحظته. (المشيخي، 2014 ص60)

4-2- المقابلة العيادية

تعتبر المقابلة وسيلة هامة في جمع المعلومات والبيانات عن العميل المفحوص وهي لب وصميم المنهج الإكلينيكي .

يعرف المشيخي (2014) المقابلة : " هي علاقة مهنية بين شخصين احدهما المرشد والأخر هو العميل وجها لوجه في ظل جو نفسي يتسم بالثقة والدفء والاهتمام المتبادل بين الطرفين من اجل جمع معلومات وافية عن شخصية العميل في مختلف جوانبها سواء الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، كما تشمل علاقته بالأفراد الآخرين المحيطين به في بيئته الاجتماعية " .

حيث أنها من الأدوات الأكثر استعمالاً في البحوث، إذ هي اتصال مباشر بين الفرد والآخر وجهاً لوجه حيث يقوم الباحث بطرح أسئلة يريد من خلالها التعرف على بعض الظواهر والتعمق أكثر.

3-4- الاختبارات النفسية

تعتبر الاختبارات النفسية وسيلة للكشف عن الحياة الداخلية للمفحوص، حيث تمكننا من الوصول إلى رغباته و أحاسيسه و دوافعه وكذا إحاطتها بمشاعر القلق مثلاً، فالجوانب النفسية التي لا يمكن فهمها أو لا تظهر لنا جلياً من خلال إجراء المقابلات العيادية أو باستعمال تقنية الملاحظة نستطيع أن نكشفها بالاستناد على الاختبارات النفسية، و بما أن موضوع بحثنا هو الكشف عن حقيقة تأثير الغضب على الشخص المصاب بالضغط الدموي كان لزاماً علينا تطبيق مقياس الغضب كحالة و سمة .

❖ المقياس

1. مقياس الغضب كحالة وسمة لسبيلبيرجر ولندن Spielberg & London

أعد هذا المقياس كل من "سبيلجر" و"لندن" (Speilberger and London) و قام كل من محمد السيد عبد الرحمن و فوقية حسن عبد الحميد (1998) بترجمة بنود المقياس و تقنينه في البيئة العربية مصر، و يتكون المقياس من 30 عبارة موزعة على مقياسين كل منهما يتضمن 15 بنداً، فالمقياس الأول يقيس الغضب كحالة انفعالية تتباين في شدتها أو حدتها من وقت إلى آخر و يسمى حالة الغضب، أما المقياس الثاني فيقيس الغضب كسمة شخصية لها صفة الثبات النسبي، وهو ما يعرف بسمة الغضب. (أنظر ملحق رقم 01).

2. تطبيق وتصحيح المقياس

يجيب المفحوصون على المقياس في نفس ورقة الأسئلة، حيث توجد أمام كل بند أربعة اختيارات للغضب كحالة هي: إطلاقاً، أحياناً، بدرجة معتدلة، كثيراً جداً، و أربعة اختيارات للغضب كسمة هي: إطلاقاً، أحياناً، غالباً، دائماً.

لا يوجد زمن محدد للإجابة و لكن يفضل أن يجيب بسرعة، و يطبق هذا المقياس بطريقة فردية أو جماعية .

3. تنقيط المقياس

وتحصل الإجابة على درجات تتراوح بين درجة واحدة وأربعة درجات حيث تحصل الإجابة إطلاقاً على درجة واحدة في كل المقياسين، والإجابة أحياناً على درجتين، والإجابة بدرجة معتدلة (غالباً) على ثلاث درجات، والإجابة كثيراً جداً (دائماً) على أربعة درجات .

وبذلك تتراوح درجات كل بعد على النحو الآتي :

- حالة الغضب ما بين 15-60 درجة.
- سمة الغضب ما بين 15-60 درجة.

معايير المقياس:

تم حساب المعايير الميئنية للمقياس ببعديه الغضب كحالة و الغضب كسمة حيث تراوحت درجاته في مقياس حالة و سمة الغضب بين 15 - 57 ، مما يدل على قدرة المقياس على التميز بوضوح بين مرتفعي و منخفضي الغضب و يدعم صدق المقياس.

1. كفاءة المقياس:

أولا ; صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة، نذكر طريقتين:

الصدق الظاهري: يتمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري و يتمثل في وضوح بنوده أو عباراته لكونها قصيرة و مباشرة، كما أن وجود أربعة اختبارات للإجابة يسهل من تحديد الإجابة من قبل المفحوصين كما يتميز المقياس بوضوح تعليماته وقصرها.

a. صدق المحك: لم يستخدم الباحثان هنا محكا خارجيا لحساب صدق المقياس، ولكن اعتمد على صدق المحك الداخلي إلى اعتبار أن إحداهما محكا للخارج، فقد وجد سبيلجر أن هناك علاقة قوية بين الغضب كسمة و الغضب كحالة، فالشخص الذي يتميز بدرجة مرتفعة من الغضب كسمة يميل لإدراك المواقف العادية على أنها مغضبة بشكل واضح، ويميل لأن يحصل على درجة مرتفعة في مقياس الغضب كحالة.

و بحساب معامل الارتباط بين درجتي مقياس الغضب كحالة و سمة كان معامل الارتباط 0.44 للعينة الكلية لتقنين المقياس، و هو معامل دال إحصائي عند 0.01.

جدول رقم 02: معايير مقياس الغضب كحالة و سمة:

الغضب كسمة		الغضب كحالة	
الميئني المقابل	الدرجة	الميئني المقابل	الدرجة
1	15	3	15
1	16	6	16
1	17	9	17
2	18	11	18

3	19	14	19
4	20	18	20
5	21	23	21
6	22	31	22
8	23	37	23
13	24	42	24
18	25	50	25
22	26	57	26
29	27	62	27
34	28	65	28
39	29	67	29
44	30	72	30
50	31	74	31
54	32	83	32
61	33	87	33
69	34	88	34
75	35	88	35
78	36	91	36
81	37	93	37
85	38	94	38
88	39	95	39
91	40	96	40
93	41	96	41
94	42	97	42
96	43	97	43
97	44	97	44
97	45	98	45
98	46	98	46
98	47	98	47
98	48	98	48
98	49	98	49
99	50	98	50
99	51	98	51
99	52	98	52
99	53	98	53
99	54	99	54

99	55	99	55
99	56	99	56
100	57	100	57

و يمكن اعتبار الدرجة الميئية الأقل من 30 درجة منخفضة مثل الدرجة 21 في حالة الغضب و الدرجة 27 في سمة الغضب. أما الدرجة المرتفعة فهي التي تزيد عن الدرجة الميئية 70 . أما الدرجة التي تقع بين الميئي 30 و الميئي 70 فهي درجة متوسطة من الغضب كحالة و سمة.

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية من خلال التطرق للمنهج المناسب للدراسة وهو المنهج العيادي ثم إعطاء مواصفات الحالات المدروسة وأدوات جمع المعلومات التي تمثلت في الملاحظة العيادية والمقابلة العيادية ومقياس الغضب وتطرقنا كذلك إلى الدراسة الأساسية وحدودها الزمانية والمكانية مع إبراز مواصفات الحالات المدروسة التي تمت عليها الدراسة ومنتقل في الفصل الموالي إلى عرض الحالات العيادية ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.

الفصل الخامس: عرض الحالات ومناقشة الفرضيات

أولاً: عرض النتائج

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة الأولى
2. عرض وتحليل نتائج الدراسة الثانية
3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الثالثة
4. عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة

ثانياً : مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج

1. مناقشة الفرضية الأولى في ضوء النتائج .
2. مناقشة الفرضية الثانية في ضوء النتائج.

أولاً : عرض نتائج الدراسة

أ. تقديم الحالة الأولى

- الرمز: س.
- السن: 50
- الجنس: ذكر.
- السكن : بمستغانم
- المستوى التعليمي: الثالث ثانوي
- المستوى الاقتصادي: متوسط
- الحالة الاجتماعية: متزوج.
- المهنة: سائق أجرة
- الأب: متوفى.
- الأم : متوفية .
- ترتيب الحالة في العائلة: المرتبة الأخيرة
- نوعية الزواج: من العائلة
- عدد الأبناء: 2 أبناء
- سبب دخول المستشفى: حروق على مستوى الرجل
- نوع المرض : مرض السكري وضغط الدم
- مدة الإصابة بضغط الدم: ثلاث سنوات
- السيميائية العامة للحالة الأولى

1. البنية الجسمية

- الهندام: نظيف ومرتب.
- السلوك الظاهري: نشيط .
- السلوك التعبيري: يستجيب للسؤال.
- الانتباه: جيد.
- التركيز: جيد .
- المزاج : جيد ويضحك .
- نبرة الصوت: عادية.
- الحركة: كثيرة.
- الاتصال البصري واللفظي: كان الاتصال مع الحالة سهل وأبدى موافقته الكاملة للمقابلات معنا .

2. النشاط العقلي

- اللغة والكلام: يتكلم بلغة بسيطة ومفردات واضحة.
- محتوى الأفكار: متسلسلة ومتناسقة.

3. علاقات الحالة

مع العائلة: علاقات جيدة و لا يسودها التقاطع.
المحيط الاجتماعي: علاقات جيدة مع الناس و يحب العلاقات و التفتح مع الآخرين.

جدول سير المقابلات العيادية مع الحالة الأولى:

الجدول رقم (03) يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الأولى

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة	مكان إجراء المقابلة
01	2023/04/04	17 دقيقة	التعرف على الحالة وكسب الثقة/جمع البيانات الأولية	مصلحة طب الأعصاب
02	2023/04/04	20 دقيقة	اكتشاف التاريخ المرضي/العلائقي لدى الحالة	بالمركز الاستشفائي الجامعي
03	2023/04/05	40 دقيقة	اكتشاف المعاش النفسي الاجتماعي/الصحة النفسية والجسمية لدى الحالة	
04	2023/04/08	20 دقيقة	تطبيق اختبار الغضب	

عرض ملخص المقابلات مع الحالة الأولى

الحالة (س) يبلغ من العمر 50 سنة متزوج وأب ل2 أبناء أنثى تبلغ من العمر 21 سنة وذكر يبلغ 15 سنة ذو مستوى تعليمي متوسط يعمل كسائق أجرة وهو الابن الأخير في عائلته أبواه متوفيان

الحالة (س) متزوج ويعيش منفردا عن عائلته، يتميز بجسم متوسط وهندام نظيف، نشيط وبشوش الوجه، يحب التواصل الاجتماعي، استجاب لمعظم أسئلتنا التي طرحت عليه، يفتنه ويركز في كل الكلام،

ادخل للمركز الاستشفائي بسبب انتفاخ وتورم أصابع قدمه اليسرى وحروق على مستوى الرجل بسبب خطأ من طرفه حيث صرح الحالة بقوله ' كنت باغي نكمد رجليا بالماء حامي بعد التعب من العمل شعلت سخان الماء وجا الماء حار ونحرقنا '

حيث يعاني الحالة من داء السكري وارتفاع ضغط الدم حيث كانت إصابته بمرض السكري خبر مفاجئ من طرف الطبيبة لأنه لم يكن يدري حيث يقول الحالة ' قالتلي الطبيبة بلي عندك السكر ' حيث الحالة مر في مرحلة (كوفيد 19) في ديسمبر 2022 بوعكة صحية

على إثرها تم اكتشاف انه مصاب بالسكري وبعدها بأربعة أشهر ظهرت عليه على مستوى الرجل اليسرى بقع داكنة حيث تم الاكتشاف بأنه مصاب أيضا بضغط الدم،

فمن ناحية العائلة لدى أم الحالة المتوفية كانت مصابة بمرض السكري أيضا لديه أخته أيضا مصابة بضغط الدم والسكري وأخوه المتوفي أيضا كان لديه السكري وضغط الدم أما بالنسبة للأب فصرح الحالة 'كون غي جينا كيما الوالد يعرف غي القصبة والسما والبحر' يعني انه كان بصحة جيدة حتى توفي بمشيئة الله .

ومن ناحية علاقاته فقبل موت الأم كانت الأوضاع متوترة بين أمه وزوجته فكان يتقلق كثيرا حيث صرح انه حتى وصل إلى مرحلة الطلاق تم يرجع كل شي إلى طبيعته وقال أيضا 'لبغات الام هيا الظالمة أنا نجي معاها بسكو عزيزة عليا وهيا لي رباتني'

بعد موت الأم كانت فاجعة للحالة وصدمة choc له لكنه لم يبادر بالبكاء حيث صرح 'تبلوكيت ومبكيثش مامنتش بلي راحت وخلاتني بسكو كنت قريب منها بزاف وتربيت عندها'.

أما من ناحية علاقته مع أولاده فقد ذكر 'نزقي عليهم ونضربهم باش ولدي يخرج راجل وباش نربيهم ونعلمهم'.

في مرحلة الكورونا والغلق الكلي نفسيا كان قلق حيال الوضعية التي تواجهه و كيف يتعامل معها من حيث المصاريف علما انه كان سائق أجرة ولا دخل له من غير ذلك.

إنتبهنا من خلال المقابلات أن الحالة (س) يعاني من القلق وإضافة إلى ذلك يرى بأنه مقيد وان دخوله إلى المستشفى انعكس عليه سلبا 'دروك أنا راني هنا ومرتي معايا شكون لي يقوم بولادي ويوكلهم'، وبالنسبة له فإن المرض أدى إلى تقييد حركته اليومية يرى.

■ تطبيق مقياس الغضب كحالة وسمة.

نتائج تطبيق المقياس للحالة الأولى.

الجدول رقم (04) نتائج مقياس الغضب كحالة وسمة على الحالة الأولى.

الحالة الأولى	
س	س
سمة	سمة

رقم البند	إجابة المفحوص	الدرجة المتحصل عليها	رقم البند	إجابة المفحوص	الدرجة المتحصل عليها
.1	كثيرا جدا	04	.1	كثيرا جدا	04
.2	أحيانا	03	.2	درجة معتدلة	04
.3	إطلاقا	04	.3	كثيرا جدا	01
.4	أحيانا	03	.4	درجة معتدلة	02
.5	درجة معتدلة	03	.5	درجة معتدلة	02
.6	إطلاقا	04	.6	كثيرا جدا	01
.7	كثيرا جدا	04	.7	كثيرا جدا	03
.8	إطلاقا	01	.8	إطلاقا	04
.9	كثيرا جدا	04	.9	كثيرا جدا	04
.10	إطلاقا	01	.10	إطلاقا	04
.11	كثيرا جدا	04	.11	كثيرا جدا	01
.12	كثيرا جدا	04	.12	كثيرا جدا	02
.13	أحيانا	04	.13	كثيرا جدا	04
.14	كثيرا جدا	04	.14	كثيرا جدا	01
.15	أحيانا	02	.15	أحيانا	04
المجموع	/	49 درجة	المجموع	/	41 درجة

التعليق على الجدول

تحصل الحالة (س) في مقياس الغضب كحالة وسمة على درجة (49) في الحالة الغضب و التي تقابلها درجة الميئني المقدرة بـ98، و على درجة (41) في سمة الغضب و التي يقابلها درجة الميئني بـ93 والتي تندرج تحت الغضب المرتفع.

استنتاج عام حول الحالة الأولى

انطلاقاً من نتائج المقابلات والملاحظات ومقياس الغضب كحالة وسمة تبين أن الحالة من خلال الاختبار على درجة (49) في الحالة الغضب و التي تقابلها درجة الميئني المقدرة بـ(95)، فهو يعاني من غضب شديد جدا و هذا نتيجة التفكير الزائد في المستقبل ومن خلال التوتر والانزعاج و تدهور المستوى الاقتصادي للحالة من حيث العجز الذي أصبح فيه يمثل له حاجز للتكفل الأمثل بمسؤولية زوجته وأبنائه جعله يعاني من القلق والأرق كعرض جسمي، وصدمة فقدان أمه التي مرت عليه و عبر الحالة أيضا على درجة (41) في سمة الغضب و التي يقابلها درجة الميئني بـ (93) عن وجود مستوى مرتفع من نسبة الغضب وهذا ما التمسناه في العدوانية التي كانت تجاه زوجته أي انه يميل للاستجابة لكل المواقف وغالبيتها بالغضب.

ب. تقديم الحالة الثانية

- الرمز: احمد
- السن: 74 سنة
- الجنس: ذكر.
- السكن: أصله من غليزان قاطن بمستغانم .
- المستوى التعليمي: الثالث ثانوي.
- المستوى الاقتصادي: حسن
- الحالة الاجتماعية: متزوج.
- المهنة: كان عامل في دهان الجدار و الزجاج

- الأب: متوفى.
- الأم: متوفية.
- ترتيب الحالة في العائلة: الابن الأوسط.
- نوعية الزواج: متزوج مرتين مطلق من الأولى وأعاد الزواج.
- عدد الأبناء: 6 أبناء 4 ذكور 2 إناث.
- سبب دخول المستشفى: ارتفاع ضغط الدم.
- نوع المرض: مرض السكري وضغط الدم والكوليستيرول.
- مدة الإصابة بضغط الدم: ثلاث سنوات.
- السيميائية العامة للحالة الثانية

1. البنية الجسمية

- الهندام: نظيف ومرتب.
- السلوك الظاهري: نشيط.
- السلوك التعبيري: يستجيب للسؤال.
- الانتباه: جيد.
- التركيز: جيد.
- المزاج: جيد.
- نبرة الصوت: صوت متعب.
- الحركة: كثيرة.
- الاتصال البصري واللفظي: كان الاتصال مع الحالة سهل وأبدى موافقته الكاملة للمقابلات معنا.

2. النشاط العقلي

- اللغة والكلام: يمتلك لغة و ثقافة واسعة لكن ليس سريع الفهم في بعض النقاط و التي تتوجب الإعادة و التوضيح.

3. علاقات الحالة

- مع العائلة: علاقات غير جيدة مع الإخوة، فهي علاقات سطحية فقط.
- المحيط الاجتماعي: علاقات عادية لكنه قليل التفاعل مع الناس.
- النظرة المستقبلية: متشائم نظرا لما تعرض له من احباطات من جهة أفراد عائلته وصحته.

جدول سير المقابلات العيادية مع الحالة الثانية
الجدول رقم (05) يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الثانية

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة	مكان إجراء المقابلة
01	2023/05/02	17 دقيقة	التعرف على الحالة وكسب الثقة/جمع البيانات الأولية	مصلحة طب الأعصاب بالمركز الجامعي الاستشفائي
02	2023/05/02	20 دقيقة	اكتشاف التاريخ المرضي/الشخصي/العلائقي لدى الحالة	مصلحة طب الأعصاب بالمركز الجامعي الاستشفائي
03	2023/05/03	40 دقيقة	اكتشاف المعاش النفسي الاجتماعي/الصحة النفسية لدى الحالة	مصلحة طب الأعصاب بالمركز الجامعي الاستشفائي
04	2023/04/04	20 دقيقة	تطبيق اختبار الغضب	مصلحة طب الأعصاب بالمركز الجامعي الاستشفائي

عرض ملخص المقابلات مع الحالة الثانية

الحالة (أ) يبلغ من العمر 74 سنة من أصل غيليزاني وقاطن بمستغانم متزوج مرتين مطلق من الأولى ولديه معها بنتان والزوجة الثانية 4 أولاد بنت متوفية مستواه الاقتصادي جيد يتميز بجسم ضخم وهندام نظيف ومرتب استجاب لمعظم أسئلتنا التي طرحت عليه وكثير الكلام .

سبب دخول الحالة للمركز الاستشفائي هو ارتفاع لضغط الدم حيث تبين أن الحالة مصاب بالسكري وضغط الدم والكوليستيرول كانت إصابته بضغط الدم منذ 3 سنوات بحيث يتناول أدوية مضادة لارتفاع ضغط منها: **Aspégic** أما السكري فلم يكن يعلم.

من ناحية الجو العائلي كانت الأوضاع متوترة من حيث زواجه وصولاً إلى عائلته حيث مر الحالة بزواج الأول غير مستقر كان الحالة قاطن في غليزان مع زوجته وبناته الاثنتان كانت العلاقة تتخللها مشاكل غير منتهية من عدم التفاهم بين الزوجين حيث ذكر الحالة 'كنا ديما ندابزو بسكو هيا متساعفنيش وحننا ساكنين في دوار وهيا تدي البنات وتخرج بلا متقولي والناس يهدرو وهذا لي قلقتي ' مرورا ب أب الزوجة الذي أصبحت العلاقة متوترة بينهما وأصبح في مشاكل كبيرة وصلت إلى القضاء بعد ذلك تم الطلاق وقام الحالة بتغيير الولاية كي يرتاح وجاء إلى مستغانم حيث صرح الحالة 'بلعت الدار وخرجت منها غي باش نريح من نسيبي ومن همومهم ومشاكلهم وكنت نحوس غي نبيعها !'

بعدها استقر بمستغانم وتم زواجه من ابنة صاحبه في غضون شهر وقال نعم الزوجة وله معها أربعة أولاد وبنت متوفية , من خلال حديث الحالة ذكر ' توضيت وكنت رايح نصلي الفجر فطريق دارت بيا الارض وتغاشيت ضربة وحدة مطقتش نتمشى حتى صبت ناس رافديني' بعد الكشف تبين الحالة انه مصاب بالسكري وضغط الدم ,أما من ناحية العلاقة بين إخوته متوترة بعض الشيء بسبب الإرث و الأراضي المتبقات، وكانوا في صراعات كثيرة بسبب ذلك الحالة بدأ يشعر كثيرا بالآم على مستوى الظهر و الأطراف و مرات صعوبات في التنفس , بعد المرض و أخذ الدواء نقصت أعراض ضغط الدم لكن أصبح أكثر غضبا و توترا من قبل، حيث يشعر بفشل في الأطراف و سرعة دقات القلب و صعوبة التحكم بالنفس والكلام حتى يصل به إلى الإغماء.

فالحالة أهم ما يثير غضبه هو الصوت المرتفع، إعادة الكلام، انتظار شيء ما، مشاكل الأبناء، وعند الغضب يشعر بثقل في الأطراف و احمرار في الوجه و التبول اللاإرادي وصولا إلى الإغماء.

■ تطبيق مقياس الغضب كحالة وسمة

نتائج تطبيق المقياس للحالة الثانية .

الجدول رقم (06) نتائج مقياس الغضب كحالة وسمة على الحالة الثانية.

الحالة الثانية الثانية (احمد)					
ك			ك		
سمة			سمة		
الدرجة المتحصل عليها	إجابة المفحوص	رقم البند	الدرجة المتحصل عليها	إجابة المفحوص	رقم البند
04	كثيرا جدا	.1	04	كثيرا جدا	.1
04	كثيرا جدا	.2	04	كثيرا جدا	.2
02	أحيانا	.3	03	بدرجة معتدلة	.3
02	أحيانا	.4	03	بدرجة معتدلة	.4
04	كثيرا جدا	.5	04	كثيرا جدا	.5

04	كثيرا جدا	.6	03	درجة معتدلة	.6
04	كثيرا جدا	.7	04	كثيرا جدا	.7
04	كثيرا جدا	.8	03	درجة معتدلة	.8
04	كثيرا جدا	.9	03	درجة معتدلة	.9
02	أحيانا	.10	02	أحيانا	.10
04	كثيرا جدا	.11	03	درجة معتدلة	.11
02	أحيانا	.12	04	كثيرا جدا	.12
04	كثيرا جدا	.13	02	أحيانا	.13
02	أحيانا	.14	04	كثيرا جدا	.14
04	كثيرا جدا	.15	04	كثيرا جدا	.15
50درجة	/	المجموع	50درجة	/	المجموع

التعليق على الجدول

تحصل الحالة (احمد) في مقياس الغضب كحالة وسمة على درجة (50) في الحالة الغضب و التي تقابلها درجة الميئني المقدرة 98، و على درجة (50) في سمة الغضب و التي يقابلها درجة الميئني بـ99 والتي تدرج تحت الغضب المرتفع

استنتاج عام حول الحالة الثانية

انطلاقا من نتائج المقابلات والملاحظات ومقياس الغضب كحالة وسمة تبين أن الحالة من خلال الاختبار على درجة (50) في الحالة الغضب و التي تقابلها درجة الميئني المقدرة بـ(98)، وعلى درجة (50) في حالة الغضب والتي تقابلها درجة الميئني المقدرة بـ(99) في سمة الغضب وحسب الدرجة فهي تعبر عن وجود مستوى مرتفع وهذا يعني عن الغضب شديد و هذا نتيجة ضغوطات نفسية اجتماعية عائلية التي مر بها وفي الصراع على الورث و الأراضي بين الإخوة . كما ظهر أن الإغماء لم يكن عاملا أساسيا في الإصابة بمرض ضغط الدم و أظهرت المشكل العضوي للحالة.

ج. تقديم الحالة الثالثة

➤ الرمز: جميلة.

- السن: 37 سنة.
- الجنس: أنثى.
- السكن : بوقيرات بمستغانم .
- المستوى التعليمي: مستوى ابتدائي.
- المستوى الاقتصادي: متوسط.
- الحالة الاجتماعية: متزوجة.
- المهنة: مأكثة في البيت.
- الأب: متوفى.
- الأم: على قيد الحياة.
- ترتيب الحالة في العائلة : البنت الكبرى .
- نوعية الزواج: زواج عن حب.
- عدد الأبناء: 2 أبناء.
- سبب دخول المستشفى: ارتفاع ضغط الدم و AVC.
- نوع المرض : مرض ضغط الدم .
- مدة الإصابة بضغط الدم: سنتين.
- السيميائية العامة للحالة الثالثة

1. البنية الجسمية

- الهندام: نظيف ومرتب.
- السلوك الظاهري: مرهقة.
- السلوك التعبيري: تستجيب للسؤال.
- الانتباه: مشتت قليلا.
- التركيز: جيد .
- المزاج: جيد.
- نبرة الصوت: صوت متعوب.
- الحركة: قليلة.
- الاتصال البصري واللفظي: كان الاتصال مع الحالة سهل وأبدى موافقته الكاملة للمقابلات معنا .

2. النشاط العقلي

- اللغة والكلام: تمتلك لغة بسيطة لكن ليست سريعة الفهم في بعض النقاط و التي تتوجب الإعادة و التوضيح.

3. علاقات الحالة

مع العائلة: علاقات جيدة مع الإخوة، فهي لكن مع الزوج وعائلته متوترة

المحيط الاجتماعي: علاقات عادية لكنه قليلة التفاعل مع الناس .
النظرة المستقبلية: متشائم نظرا لما تعرض له من احباطات من جهة الزوج وصحته.

جدول سير المقابلات العيادية مع الحالة الثالثة

الجدول رقم (07) يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الثالثة

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة	مكان إجراء المقابلة
01	2023/05/16	17 دقيقة	التعرف على الحالة وكسب الثقة/جمع البيانات الأولية	مصلحة طب الأعصاب
02	2023/05/16	20 دقيقة	اكتشاف التاريخ المرضي/الشخصي/العلائقي لدى الحالة	بالمركز الجامعي
03	2023/05/17	40 دقيقة	اكتشاف المعاش النفسي الاجتماعي/الصحة النفسية لدى الحالة	الاستشفائي
04	2023/04/18	20 دقيقة	تطبيق اختبار الغضب	

عرض ملخص المقابلات مع الحالة الثالثة

الحالة (ج) من العمر 37 سنة متزوجة ولديها ولدان بنت وولد متزوجة في ولاية معسكر تمتاز بجسم نحيف وبشرة سمراء استجابت لمعظم أسئلتنا لكنها غير كثيرة الكلام. سبب دخول الحالة للمركز الاستشفائي هو ارتفاع لضغط الدم و AVC في الجهة اليسرى وتعاني أيضا من مرض الكلى , فالحالة تع تشخيصها أنها مصابة بارتفاع ضغط الدم منذ سنتين بسبب تدهور صحتها الجسمية ودخولها المستشفى.

من ناحية علاقاتها فلحالة لديها علاقة متوترة مع الزوج بحد ذاته لأنه لم يعد يهتم بها بسبب مرضها فأهملها وأراد الزواج عليها حيث تبين أن الحالة تعاني من ألم نفسي كبير حيث أنها في كل مقابلة تبادر بالبكاء.

صرحت الحالة من خلال حديثها أنها تعيش حالة من القلق خاصة مع الناس التي تعيش معهم ويظهر في قولها 'منبغيش يجو عندي خاطر يعايروني بلي راني مريضة ويعمرولي راسي ويقلقوني !'.

أيضا ما اثر على زيادة المشاكل لديها هو مرضها وزيادة مضاعفاته، بحيث أن إصابتها ساهمت في عجزها عن القيام بأدوارها داخل البيت، حيث أصبح زوجها يهددها بإعادة الزواج وبتتركها " راجلي راه غابني ويقولوني نزوج عليك تأمني رقاد ومانيش نرقد كي طاحت بيا الصحة بغا يسمح فيا."

■ تطبيق مقياس الغضب كحالة وسمة

نتائج تطبيق المقياس للحالة الثالثة

جدول رقم (08) نتائج مقياس الغضب كحالة وسمة على الحالة الثالثة

الحالة الثالثة (جميلة)					
كسمة			كحالة		
رقم البند	إجابة المفحوص	الدرجة المتحصل عليها	رقم البند	إجابة المفحوص	الدرجة المتحصل عليها
01	إطلاقا	.1	02	أحيانا	.1
01	إطلاقا	.2	02	أحيانا	.2
01	إطلاقا	.3	04	كثيرا جدا	.3
01	إطلاقا	.4	04	كثيرا جدا	.4
01	إطلاقا	.5	04	كثيرا جدا	.5
01	إطلاقا	.6	01	إطلاقا	.6
02	أحيانا	.7	01	إطلاقا	.7
01	إطلاقا	.8	01	إطلاقا	.8
01	إطلاقا	.9	02	أحيانا	.9
04	كثيرا جدا	.10	01	إطلاقا	.10
01	إطلاقا	.11	01	إطلاقا	.11
04	كثيرا جدا	.12	01	إطلاقا	.12
02	أحيانا	.13	01	إطلاقا	.13
04	كثيرا جدا	.14	01	إطلاقا	.14
03	درجة معتدلة	.15	01	إطلاقا	.15
28 درجة	/	المجموع	26 درجة	/	المجموع

التعليق على الجدول

تحصل الحالة (جميلة) في مقياس الغضب كحالة وسمة على درجة (26) في الحالة الغضب و التي تقابلها درجة الميئني المقدرة ب(57)، و على درجة (28) في سمة الغضب و التي يقابلها درجة الميئني(34) والتي تندرج تحت الغضب المتوسط .

استنتاج عام حول الحالة الثالثة

انطلاقا من نتائج المقابلات والملاحظات ومقياس الغضب كحالة وسمة تبين أن الحالة من خلال الاختبار على درجة (26) في الحالة الغضب و التي تقابلها درجة الميئني المقدرة ب(57)، فهي تعاني من غضب متوسط و هذا نتيجة ضغوطات نفسية اجتماعية العائلية التي مرت بها وعبرت الحالة أيضا على درجة (28) في سمة الغضب و التي يقابلها درجة الميئني ب (34) عن وجود مستوى متوسط أيضا من سمة الغضب لديها الحالة لديها ارتفاع في ضغط الدم وتدهور صحتها بسبب الضغوطات التي تتعرض لها من خلال معاشته من خذلان وإهمال .

د. تقديم الحالة الرابعة

- الرمز: حورية.
- السن: 77 سنة.
- الجنس: أنثى.
- السكن : مستغانم
- المستوى التعليمي: الرابعة ابتدائي.
- المستوى الاقتصادي: حسن.
- الحالة الاجتماعية: متزوجة.
- المهنة : مائكة في البيت تعمل أعمال حرة في البيت.
- الأب: متوفى.
- الأم : متوفية .
- ترتيب الحالة في العائلة: السادسة.
- عدد الأبناء: 5 أبناء.
- سبب دخول المستشفى: ارتفاع ضغط الدم.
- نوع المرض : مرض ضغط الدم .
- مدة الإصابة بضغط الدم: 2013
- السيميائية العامة للحالة الرابعة

1. البنية الجسمية

- الهندام: نظيف ومرتب.
- السلوك الظاهري: مرهقة.

السلوك التعبيري: تستجيب للسؤال.
الانتباه والتركيز: جيد .
المزاج: جيد.
نبرة الصوت: صوت متعوب.

الحركة: الحالة نشيطة الحركة، تكثر من الحركات أثناء الكلام، تستعمل يديها أثناء الكلام.

الاتصال البصري واللفظي: كان الاتصال مع الحالة سهل وأبدى موافقته الكاملة للمقابلات معنا .

2. النشاط العقلي

اللغة والكلام: تمتلك لغة بسيطة لكن ليست سريعة الفهم في بعض النقاط و التي تتوجب الإعادة و التوضيح.

3. النوم

تعاني كثيرا من اضطرابات في النوم.

4. علاقات الحالة:

مع العائلة: علاقات جيدة مع الإخوة.
المحيط الاجتماعي: علاقات عادية تتفاعل مع الناس.

النظرة المستقبلية: متشائمة.

أ. جدول سير المقابلات العيادية مع الحالة الرابعة

الجدول رقم (09) يبين سير المقابلات العيادية مع الحالة الرابعة

رقم المقابلة	تاريخ المقابلة	مدة المقابلة	هدف المقابلة	مكان إجراء المقابلة
01	2023/05/07	17دقيقة	التعرف على الحالة وكسب الثقة/جمع البيانات الأولية	مصلحة طب الأعصاب
02	2023/05/08	20دقيقة	اكتشاف التاريخ المرضي/الشخصي/العلائقي	بالمركز الجامعي
03	2023/05/08	40 دقيقة	اكتشاف المعاش النفسي الاجتماعي/الصحة النفسية لدى الحالة	الاستشفائي
04	2023/04/10	20 دقيقة	تطبيق اختبار الغضب	

عرض ملخص المقابلات مع الحالة الرابعة

الحالة (حورية) من العمر 77 سنة متزوجة لديها 5 أبناء ذو قامة قصيرة ممتلئة الجسم، عيّن سوداويتين و بشرة بيضاء و لباس نظيف و مرتب في بداية المقابلة تم التعرف على طفولة الحالة والعلاقات الاجتماعية و السوابق المرضية للحالة، حيث عاشت طفولة عادية من ناحية اللعب ومليئة بالحنان ، كانت مردودها الدراسي متوسط، كانت تميل إلى والدتها، لأن والدها كان قاسي و سريع الغضب تقول بأن العلاقة مع والدها تميزت بالبرودة وكانت جافة. وتذكر أن أباه كان يناديها بكثرة باسم حيوان 'ياحمارة جيبي، نوضي، رواحي'. تقول أن والدها لا يبدي مشاعره 'با عمره ما ضحك معنا ولا زعق معانا دايمن مزير وجهه' كان يظهر غضبه بسرعة خاصة مع والدتها وكثير من الأحيان كانت تتعرض للضرب و تعنيف مما أثر على الحالة النفسية للحالة . كانت علاقاتها بإخوتها و عائلتها جيدة و وطيبة،

- الحالة (حورية) لم تعاني من أي مرض من قبل ،وبسبب العصبية والغضب تعرضت لمرض ارتفاع الضغط الدموي لكنها تقول أنها تقبلت المرض "حاجة مولانا الحمد لله"، وكانت تعاني أمها من ارتفاع في ضغط الدم منذ مدة ،كما تعاني شقيقتها من ارتفاع حاد في ضغط الدم مع تناول علاجها المضاد لارتفاع الضغط Aspégic.

- عاشت الحالة حياة عادية قبل الإصابة بالمرض وبعد المرض و أخذها للدواء نقصت أعراض ضغط الدم لكنها أصبحت أكثر غضبا وتوترا من قبل. عندما يشتد بها الغضب لمدة من الزمن تحس بفشل في الأطراف و حدوث إمساك و تعرق و آلام شديدة في الرأس و اضطرابات في النوم جراء التفكير المستمر في شؤون الحياة لأن الحالة زوجها بناء ولا يحب العمل . 'راجلي راه مهبلني نعييا فيه نوض تخدم ما يبغيش ماشي كيما رجال الناس' مما يدفعها للغضب .و من أبسط الأشياء ثم ارتفاع الضغط الدم . حيث أن الحالة (ح) أهم ما يثير غضبها هي مشاكل الزوج، الحالة المزاجية المتقلبة.

■ تطبيق مقياس الغضب كحالة وسمة

نتائج تطبيق المقياس للحالة الرابعة

جدول رقم (10) نتائج مقياس الغضب كحالة وسمة على الحالة الرابعة

الحالة الرابعة (حورية)					
ك			ك		
سمة			سمة		
الدرجة المتحصل عليها	إجابة المفحوص	رقم البند	الدرجة المتحصل عليها	إجابة المفحوص	رقم البند

01	إطلاقا	.1	04	كثيرا جدا	.1
02	أحيانا	.2	03	أحيانا	.2
02	أحيانا	.3	02	كثيرا جدا	.3
02	أحيانا	.4	02	كثيرا جدا	.4
01	إطلاقا	.5	02	كثيرا جدا	.5
01	إطلاقا	.6	01	إطلاقا	.6
04	أحيانا	.7	01	أحيانا	.7
01	إطلاقا	.8	01	أحيانا	.8
04	إطلاقا	.9	02	أحيانا	.9
04	كثيرا جدا	.10	01	إطلاقا	.10
01	إطلاقا	.11	02	أحيانا	.11
01	إطلاقا	.12	03	درجة معتدلة	.12
02	أحيانا	.13	01	إطلاقا	.13
01	إطلاقا	.14	01	إطلاقا	.14
01	إطلاقا	.15	02	أحيانا	.15
29درجة	/	المجموع	28درجة	/	المجموع

التعليق على الجدول

تحصل الحالة (جميلة) في مقياس الغضب كحالة وسمة على درجة (28) التي تقابلها الدرجة الميئنية (62) في الحالة الغضب، و على درجة (29) التي تقابلها درجة الميئنية (39) في سمة الغضب والتي تندرج تحت الغضب المتوسط .

استنتاج عام حول الحالة الرابعة

يتضح من خلال المقابلات و نتائج اختبار الغضب أن الحالة تعاني من غضب متوسط و هذا نتيجة التفكير الزائد في المستقبل و تحمل كامل مسؤولية العائلة فانتمت المشاعر السلبية من الأب للحالة نتيجة تعنيف الزائد، وهذه العوامل تشكلت في شكل تراكمات و ضغوطات نفسية من الغضب و توتر مما كانت سببا في ظهور ضغط الدم.

عند الشعور بالغضب تظهر لها انعكاسات نفسية و جسمية من إمساك و فشل على مستوى الأطراف مما يؤثر على صحتها.

استنتاج عام حول الحالات الأربعة

من خلال الملاحظات العيادية و تحليل مضمون المقابلات العيادية مع الحالات الأربعة نستنتج من خلال دراستها نقاط مشتركة منها:

يعتبر الغضب سببا مفعرا لارتفاع ضغط الدم من جهة ومن جهة أخرى كرد فعل انفعالي حول عدم القدرة على التكيف مع الوضعية الضاغطة التي تنتجها ظروف الحياة، وهذا مابرز مع الحالات المدروسة .

فمن خلال المقابلات التي أجريت مع الحالات الأربعة التي تعاني من نسبة الغضب والتي كانت بدرجات متفاوتة وهذا ماأكده الاختبار المطبق من قبل،فيما يخص الحالة الأولى حصلت على درجة 49 بدرجة ميئينية41 وتدخل هذه القيمة ضمن الدرجة المرتفعة حيث أن الحالة يعاني من غضب شديد جدا و هذا نتيجة التفكير الزائد في المستقبل و تحمل كامل مسؤولية العائلة وإحساس بالعجز بسبب مرضه وتحصلت الحالة الثانية على درجة 50 بدرجة ميئينية 50 وتدخل هذه القيمة أيضا ضمن الدرجة المرتفعة حيث تسبب المشاكل وارتفاع في نسبة الغضب التي ساهمت في ظهور ارتفاع ضغط الدم كما تحصلت الحالة الثالثة على درجة 26 تقابلها الدرجة الميئينية ب28 حيث تعد درجة متوسطة للغضب ولكن مع هذا انتقلت المشاعر السلبية من الزوج للحالة نتيجة تعنيف الزائد واللامبالاة من طرفه ،وهذه العوامل تشكلت في شكل تراكمات و ضغوطات نفسية من الغضب و توتر مما كانت سببا في ظهور ضغط الدم.

وتقابلها الحالة الرابعة على درجة 28 بدرجة ميئينية 29 وتدخل هذه القيمة ضمن الدرجة المتوسطة حيث عانت الحالة في حياتها بسبب طفولتها والحرمان من عواطف الأبوة بحيث تشكلت عنها تراكمات وأصبحت عصبية مما أدى إلى ارتفاع في ضغط الدم،فمنهم من كان رد فعله سلبا عند اكتشافه بأنه مريض بمرض مزمن (ارتفاع ضغط الدم) وهذا مايعني من عدم تقبله للمرض وبالتالي وجود مشكلة التكيف مع المرض في حد ذاته ، ومن الحالات كان متقبل لذلك بشكل نسبي كالحالة الأولى وبالتالي ظهرت ميكانيزمات الدفاع (الكبت ،الإنكار) كاستراتيجيات أولية للتكيف واختلفت من مريض لآخر لأسباب متعددة وهذا كله بهدف التخلص من الصراعات الناتجة عن مشكلات نفسية التي يعيشها المريض

(الضغط النفسي ،الاكتئاب ،القلق ، مشكلة التكيف مع المرض ، مشكلة الالتزام الصحي) وهذه المشكلات من بين الكثير منها موجودة في معاش نفسي لمريض بارتفاع ضغط الدم . ومن خلال كل الحالات الأربعة يظهر من إجاباتهم عن أسئلة المحاور أن لديهم معاش نفسي سيئ ، وصعوبة في التكيف مع المرض وهذا ما قد يكون السبب في الظهور المبكر لمضاعفات المرض.

ثانيا : مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج

نص الفرضية الأولى : يؤثر الغضب على المصاب بالضغط الدموي .

■ من اجل اختبار صحة الفرضية الأولى قمنا بدراسة عيادية لأربع حالات (02 حالات من جنس الذكور) و (02 حالات من جنس الإناث) .
من خلال مقياس الغضب كحالة وسمة وبعد تطبيقه تحصلت الحالات (الأولى والثانية) على درجة مرتفعة من نسبة الغضب أما بالنسبة للحالات (الثالثة والرابعة) فتحصلتا على درجة متوسطة. فاستنادا لدراسة (كوخ Koch 2004) الذي توصل إلى أن للغضب آثار سلبية على الصحة النفسية و الجسدية للإنسان منها اضطراب ضربات القلب و التنفس وارتفاع ضغط الدم و كذلك اضطراب القدرة على الانتباه والإدراك و التذكر و الوعي بالموقف (عبد التواب حسين 2011، 209). أيضا قد أشار دياموند (Diamond 1987) أن الغضب والاستياء يرتبط بمرضى ضغط الدم المرتفع ، وبعض الأدلة الحديثة تشير إلى أن العدائية والغضب قد يكونان عاملاً مهماً للإصابة به ، وكما جاء عند الأخصائي النفسي سبيلجرز في دراسته حيث قال أن الغضب هو مجموعة من الأحاسيس تصاحبها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية منها تغير في عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم .

<https://www.feedo.net/QualityOfLife/HumanRelationships/Anger.htm>

حيث ساهم الغضب وخصوصا كبت الغضب عند الحالة الثالثة (جميلة) أدى إلى مشكلات نفسية ولكن الغضب المتكرر وشبه الدائم يؤدي أيضاً إلى الإفراز المطول لهرمونات التوتر، التي تدمر الخلايا العصبية في مناطق الدماغ المرتبطة بالحكم والذاكرة قصيرة المدى، ويضعف جهاز المناعة، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض شديدة، ويؤثر في القلب والشرابين حيث نجد ما يدعم نتائج الدراسة الحالية دراسة سوين (2001 Swinn) أن الغضب يؤثر على الجهاز المناعي ويؤدي إلى الاستهداف للإصابة بالعدوى كما أنه يسهم في الإصابة بأمراض القلب الوعائية و الشريانية و ضغط الدم المرتفع و التي تعتبر السبب الثالث من أسباب الوفيات في العالم .(عبد التواب حسين 2011، 209)

وعليه يمكننا القول أن الفرضية الأولى التي قمنا بطرحها قد تحققت جزئياً وبنسب متفاوتة على حالتين الحالة (الأولى والثانية) من دراستنا بدرجة مرتفعة في حين تحصلت (الحالة الثالثة والحالة الرابعة) على درجة متوسطة حسب نتائج المقياس.

نص الفرضية الثانية : هناك فروق في مستويات الغضب لدى المصاب بالضغط الدم تو عر لمتغير الذكور.

من خلال تحليلنا الحالات الأربعة نجد أن الحالات الأولى والثانية ذكور لديهم مستوى مرتفع أكثر من الحالات الثالثة والرابعة إناث وعليه فان مستوى الغضب يختلف حسب جنس المريض وهذا راجع إلى اختلاف البنية الجسمية للذكر عن الأنثى وأيضا إلى التزامات

وواجبات كل جنس منهما ، فالمعروف أن الرجل أكثر نرفزة وغضب من المرأة وحسب تصريحات الحالة الأولى والثانية أنهما يلجان إلى الغضب والنرفزة وإظهار رد فعل عنيفة تجاه المواقف الضاغطة وإظهاره عكس الحالة الثالثة والرابعة حيث يلجان إلى كبت الفعل مما يؤدي إلى تراكمات نفسية. يمكن أن نرجع ذلك إلى التنشئة الاجتماعية وأساليب الآباء التربوية لها دور كبيرا، أما بالنسبة للحالات الثالثة والرابعة من جنس الإناث فتحصلنا على درجة متوسطة، إلى ما ذكره (سعفان، 2220، ص18) ومع هذا المرأة تشعر بالغضب عند اتهامها بأنها عديمة القيمة، أو أنها الجنس الأقل والضعيف خاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها ومسئوليتها، وفرض نظام صارم من القيود والأوامر عليها، كما أن المرأة تعيش كما كبيرا من الضغوطات الاجتماعية، والنفسية، وعدم مساواتها بالذكور في التعبير عن غضبها ، حيث يتم تنشئتها اجتماعيا على قمع الغضب وهذا ما يؤدي إلى الأمراض ، وكونه أيضا لا يتفق مع دورها الأنثوي وأنه من حق الرجل، وقد يتسبب ذلك في ظهور بعض المشكلات النفسية كالشعور بالاكتئاب أو القلق .

الخاتمة

تعتبر مرض ضغط الدم ضمن أمراض العصر الأكثر انتشارا في دول العالم والتي تعد الجزائر منها بحيث يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة الضغط على جدار الأوعية الدموية مرتفعة بشكل مستمر أي عندما يرتفع ضغط الدم إلى مستويات غير صحية بالإضافة إلى المضاعفات التي يمكن أن تنجم عنه فتأثيرات هذا المرض ليست فقط على مستوى الصحي والجسمي فقط بل تمتد إلى مستوى نفسي لأنه يميل حلقة وصل بين هذين الجانبين كما يمثل هذا المرض حالة طويلة الأمد ترافق المصاب حتى الموت كل هذا يؤثر سلبا على نفسية المرض حيث يرافق الإنسان عدة مشاعر تؤثر عليه مثل الغضب الذي ينتج عن مواقف ضاغطة تختلف الاستجابة من شخص إلى آخر حيث يعتبر الغضب من احد العوامل التي تؤثر على حالة نفسية المريض بالسلب ومع هذا لن يستطيع الشخص أن يغير من هذا كله لكن بوسعه أن يغير من الأحداث التي تؤثر عليه فالسيطرة على الغضب واستجاباته التي يصدرها تجعل الفرد سعيدا.

التوصيات

1. الدعم النفسي والسند الاجتماعي الذي يمكن أن يحقق نتائج ايجابية لدى المصاب .
2. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي الذي يعد هاما جدا في التأثير على الصحة العامة للجسم.
3. إقامة دورات وبرامج تخفف من شدة الضغوطات التي يعاني منها المصاب.
4. تكوين أخصائيين في مجال علم النفس الصحة لاهتمام بذوي الأمراض المزمنة.
5. أهمية التعاون بين الأخصائيين والأطباء المختصين في أمراض الأوعية الدموية عامة ، والأمراض المزمنة على الخصوص.
6. ممارسة تقنية الاسترخاء لتقليل من حدة الغضب ومضاعفاته .
7. ضرورة وجود أخصائيين نفسانيين في مصالح الأمراض المزمنة.
8. الدعم النفسي والسند الاجتماعي الذي يمكن أن يحقق نتائج ايجابية لدى المصاب .
9. ضرورة توفير أماكن لترويح عن النفس لدى المصابين بالضغط الدموي.
10. الحرص على تحسين نوعية وجودة الطعام خصوصا لمرضى ضغط الدم في المستشفى من خلال إتباع الحمية الغذائية المناسبة لهذا المرض مع بذل الجهد في تحسين نوعية الحياة لدى هذه الفئة من المرضى.
11. مشاركة مصادر الدعم المتكفلين بالمرضى بضغط الدم في الخطة العلاجية للمريض.

صعوبات الدراسة

من الصعوبات التي واجهتنا في ظل هذه الدراسة:

1. مع توفر الحالات لكن صعوبة العمل معهم لان معظمهم كبار السن لا يقدر على التكلم ومنهم مريض بAVC
2. عدم توفر مراجع كثيرة باللغة العربية فيما يخص متغير ضغط الدم.

قائمة المصادر والمراجع

- خليل إسماعيل إبراهيم وآخرون(2009) الآثار الاقتصادية والاجتماعية لمعاناة ذوي الأمراض المزمنة في العراق المجلة العراقية لبحث السوق وحماية المستهلك مجلد 4 عدد 2, 2009.
- قاموس المورد البعلبكي بيروت لبنان (2019) (المراجع والموسوعات والأطالس والقواميس العلمية).
- الخالدي أديب (2001)، الصحة النفسية، ط1، الدار العربية للنشر و التوزيع، القاهرة.
- عادل شكري (2006)، سلوك النمط "أ" دراسة في علم النفس الصحة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عكاشة أحمد (1982)، علم النفس الفيزيولوجي، ط6، دار المعارف، القاهرة.
- د/مي موسى يوسف ، مدرس علم النفس كلية الآداب / جامعة عين شمس العلاقة بين عمليات تحمل الضغوط والإصابة بضغط الدم المرتفع لدى عينة من المرضى بضغط الدم ، دراسة ارتباطية مقارنة.
- إيمان عزت عبادة (2005) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بكل من الغضب والعدائية دراسة فارقه بين مرضى القلب والأصحاء، رسالة ماجستير- جامعة عين شمس كلية الآداب ، قسم اجتماع.
- الحنفي عبد المنعم، 1993 ،موسوعة إعلام علم النفس، مكتبة مديولي، القاهرة.
- عبد الرحمان محمد السيد وعبد الحميد فوقية حسن 1998 مقياس الغضب كحالة وسمة، دار القباء للطباعة والنشر، القاهرة.
- عباس، محمود عوض(1999)، مدخل إلى علم النفس النمو ،دار المعرفة الجامعية، مصر.
- طه، عبد العظيم حسين (2007)، إدارة الغضب والعدوان، ط ،دار الفكر، ناشرون وموزعون، الأردن.
- شيلي تايلور، 2008 ،علم النفس الصحي، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- قاسم، محمد سمور، محمد مصطفى عواد 2004، الغضب كحالة وسمة لدى عينة من جامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة العلوم التربوية جامعة قطر العدد 4.
- العقاد، عصام عبد اللطيف 2001 سيكولوجية العدوانية وترويضها، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- كفاقي، علاء الدين 1999 الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي ، ط1 . دار الفكر العربي، القاهرة .
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ص1

- وادي، منى محمد(2016) مكونات انفعال الغضب وعلاقته بالتوافق الدراسي، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية غزة.
- دافيدوف، ليندا.(2000)، الشخصية:الدافعية-الانفعالات،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة.
- أبو لبن، ابتسام محمد عبد الفتاح(2009)انفعال الغضب لدى الأطفال الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية وغير الملتحقين بها في محافظتي القدس وبيت لحم ،رسالة ماجستير جامعة القدس.
- سعد محمد سعد ال رشود (2006)، فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدوانية لدى طلاب المرحلة الثانوية ،كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ،الرياض.
- إدوارد موري(1989)ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي ، الدافعية والانفعال ،القاهرة ط١، دار الشروق للطباعة والنشر
- ايما ويليامز وربیکا بارلو(ترجمة) قسم الترجمة بدار الفاروق2005: إدارة الغضب، ط١ القاهرة دار الفاروق للنشر والترجمة .
- السيد عبد الحميد سليمان (2006)الغضب وعلاقته بالدافع للانجاز وموضع الضبط ونوع التعليم لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد الخامس ابريل 2006ص 85- 124
- محمد محسن إبراهيم(2000)أمراض ضغط الدم أنواعها، أسبابها، مخاطرها الطبعة الأولى، مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- سارا بروير (2015)التغلب على ارتفاع ضغط الدم البرنامج الصحي التكميلي الشامل ، مكتبة جرير.
- جي دي بيفرز (2013) ضغط الدم ترجمة مارك عبود المجلة العربية فهرسة مكتبة الملك فهد المجلة العربية.
- زيتون عايش محمود (1999)،علم بيولوجيا الإنسان ،دار النشر والتوزيع القاهرة،الطبعة الثانية.
- عطوف،محمود ياسين(1984)،علم النفس الإكلينيكي،ط1، دار العلم للملايين،بيروت.
- أرثرشنايدر،ترجمة عماد أبو سعد(1989)، ضغط الدم،الدار العربية للعلوم، بيروت.
- عماد بشارة(1982)ارتفاع الضغط الشرياني في 132 سؤال وجواب، طبعة1، دمشق.
- لكحل رفيقة (2010) تأثير التربية الصحية على الالتزام الصحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم ،مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الصحة ،جامعة باتنة.

- أبو دلبوح، أسماء(2008) الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. عمان: دار اليازوري.
 - اخرس، نائل محمد والشيخ، تاج السر عبد الله 2007مدخل إلى علم النفس. ط1. الرياض، مكتبة الرشد.
 - دويدار، محمد عبد الفتاح.(1999)، مناهج البحث في علم النفس، ط2، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية .
 - عبد العزيز القوسي أسس الصحة النفسية ،مكتبة النهوض المصرية ،الطبعة 1375هـ
 - كتاب إدارة الغضب ،مكتبة جرير، جيل لندنفيلد.
 - دليل المعلومات التوعوية الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم وطرق الوقاية منه 2013-04-10.
 - باشا ،حسان شمسي (2007) ارتفاع ضغط الدم ،الأسباب ،الأعراض ،العلاج ط4، دار القلم دمشق.
 - سعفان محمد، أحمد، دراسات في علم النفس والصحة النفسية- اضطراب انفعال الغضب- دار الكتاب الحديث، (2003)القاهرة ، مصر.
- مجلات علمية

- حوليات الطب السلوكي في 22 مارس 2022
- مجلة ارتفاع ضغط الدم، وزارة الصحة مملكة البحرين، (2012)
- دليل المعلومات التوعوية الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم وطرق الوقاية منه 2013

المراجع باللغة الأجنبية

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988): Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 466-475.
- Avrillé, James R. 1983 studios on Anger and Agression. Implication for théories of émotion Américan psychologist . Vol,83, No.11, 1145-1160
- Johansen, T (2006), Predicting treatment outcomes of an anger management treatment program using the stages of change model, PH., D., Adler School of Professional Psychology, United States – Illinois
- Silva, J. (2006). “Mindfulness Based Cognitive Therapy for the Reduction of Anger in Married Men” Ph.D. Dissertation. Hofstra University
- Q. Dormat (1989) , petit Larousse médical , 2eme , édition, paris
- Havad ,H ,and Lori ,A. 1995 psychiatric in patient children's family perception and anger expression, journal of émotional and behavioral disorders .3:3-7

من الانترنت

- <https://www.sciencedaily.com/releases/2022/03/220331121236htm> .
- University of Konstanz March 31, 2022 Men with high blood pressure have a biased recognition of other people's anger, as shown in a new study.
- <https://www.starshams.com/2022/04/anger.html>.

الملاحق

ق

ملحق رقم 01: نموذج خاص باختبار الغضب كحالة

التعليمة :

فيما يلي عدد من البنود التي يستخدمها الناس في وصف مشاعرهم من فضلك إقرأ كل بند ووضح ما الذي تشعر به في هذه اللحظة ثم ضع علامة () في المربع الذي يقع لأسفل إختيارك أمام البند، فإذا كان البند لا ينطبق عليك إطلاقاً ضع العلامة تحت كلمة إطلاقاً، أما إذا كان ينطبق عليك أحياناً فضع العلامة تحت كلمة أحياناً .. وهكذا.

لا يوجد زمن محدد للإجابة و لكن يفضل أن تجيب بسرعة مع ملاحظة أن هذه البيانات سرية و لغرض البحث العلمي فقط.

م	بنود المقياس	إطلاقا	أحيانا	بدرجة معتدلة	كثيرا جدا
01	أنا ثائر (عصبي)				
02	أشعر بالغضب				
03	أحترق من الغيظ				
04	أشعر وكأن أحدا أثارني و هييجني				
05	أشعر بالإحباط				
06	أشعر و كأن أحدا أغضبني				
07	أشعر كما لو كنت على وشك الانفجار				
08	أشعر كما لو كنت أضرب بعنف على المنضدة (الطاولة)				
09	أشعر كما لو كنت أصرخ وأصيح في شخص آخر				
10	أشعر كما لو كنت أسب أو أشتتم				
11	أشعر كما لو كنت هائجا				
12	أشعر كما لو كنت أضرب شخصا ما				
13	أشعر كما لو كنت أكسر الأشياء				
14	أنا متضايق				
15	أشعر أني سريع الاستياء (الغيظ)				

ملحق رقم 02: نموذج خاص باختبار الغضب كسمة

التعليمة :

فيما يلي عدد من البنود التي إعتاد الناس أن يصفوا بها أنفسهم. من فضلك إقرأ كل بند و وضح مدى انطباقه عليك ثم ضع علامة () في المربع الذي يقع أسفل إختيارك أمام البند، فإذا كان البند لا ينطبق عليك إطلاقاً ضع العلامة تحت كلمة إطلاقاً، أما إذا كان ينطبق عليك أحياناً فضع العلامة تحت كلمة أحياناً .. و هكذا.

لا يوجد زمن محدد للإجابة و لكن يفضل أن تجيب بسرعة مع ملاحظة أن هذه البيانات سرية و لغرض البحث العلمي فقط.

م	بنود المقياس	إطلاقا	أحيانا	بدرجة معتدلة	كثيرا جدا
01	طباعي حادة و عنيفة				
02	أنا سريع الانفعال				
03	أنا شخص عجول (أو متهور)				
04	أغضب بشدة عندما أطلب على أفراد لتوضيح أخطائي				
05	أغضب بشدة عندما أنتقد أمام الآخرين				
06	أغضب عندما يتم تعطيلي (عن أمر ما) بسبب أخطاء الآخرين				
07	أشعر بالغضب عندما أعمل شيء جيد ثم أحصل على تقدير ضعيف				
08	ألقي ما في يدي عندما أغضب				
09	أشعر بالضيق عندما لا يقر (يعترف) الآخرين بإجادتي في عمل أدتيه				
10	يضايقني هؤلاء الأشخاص الذين يعتقدون أنهم دائما على حق				
11	عندما ينتابني الغضب أقول ألفاظ كريهة (بذيئة)				
12	أشعر بالسخط أو التوتر				
13	أشعر بالغضب				
14	عندما ينتابني إحباط (خيبة أمل) أشعر كما لو كنت أريد أن أضرب شخصا ما				
15	مما يجعل دمي يغلي أن أشعر أنني واقع تحت ضغط				

مقرر التوجيه للمركز الاستشفائي الجامعي بمستغانم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة

المركز الاستشفائي الجامعي مستغانم
مديرية الموارد البشرية

مقرر رقم 319 المؤرخ في 05 جوان 2023

إن السيد مدير العام للمركز الاستشفائي الجامعي مستغانم

* بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 21-397 المؤرخ في 11 ربيع الأول عام 1443 الموافق ل 18 أكتوبر 2021 تم قائمة المراكز الاستشفائية الجامعية الملحقة بالمرسوم التنفيذي رقم 97-467 المؤرخ في 02 شعبان عام 1418 الموافق ل 02 ديسمبر 1997 الذي يحدد قواعد إنشاء المراكز الاستشفائية الجامعية و تنظيمها و سيرها. و بمقتضى القانون رقم 81-07 المؤرخ في 24 شعبان عام 1401 الموافق 27 يونيو سنة 1981 و المتعلق التمهينو التربص المعدل و المتمم.

بإقتراح من سيد مدير الموارد البشرية للمركز الاستشفائي الجامعي مستغانم

يقرر

لمادة الأولى: يعين السيد (ة) عزت خديجة الرتبة: متربصة في علم النفس العيادي
المصلحة: طب الأعصاب
بتداء من : 04 أفريل 2023 إلى 31 ماي 2023
لمادة الثانية: يكلف السادة نواب المدير بالمركز الاستشفائي الجامعي مستغانم.

ع / المدير العام

المركز الاستشفائي الجامعي - مستغانم
السيد يحيى خديجة
مدير فرعي
للمستخدمين بمديرية الموارد البشرية



* ترسل نسخة إلى السادة :
- المعني (ة) بالأمر للتنفيذ.
- رئيس المصلحة للإطلاع.
- الملف.