

السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى ارتفاع ضغط الدم بمدينة بنغازي

د.انتصار علي عبدالونيس الشهيبي - قسم التنقيف الصحي - كلية الصحة العامة.
د. سعاد بوبكر الجوهري - قسم علم النفس - كلية الآداب المرج .
أ.ابتسام مصباح محمود المقصبي - قسم علم النفس - كلية الآداب والعلوم قمينس
جامعة بنغازي.

المُلخَص :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف العلاقة بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى عينة من مرضى ارتفاع ضغط الدم ، تحديد الفروق بين المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم في السلوك الصحي والصحة النفسية وفقا للمتغيرات الشخصية التالية (النوع ، المؤهل العلمي) ، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ، واستخدمت الباحثات مقياسي السلوك الصحي و الصحة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (100) مريض من مرضى ارتفاع ضغط الدم المترددين على عيادات ومستشفيات مدينة بنغازي ، واستخدمت الباحثات في تحليل بيانات الدراسة الحزمة الإحصائية spss لإجراء المعاملات الإحصائية المستخدمة ، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مرضى ارتفاع ضغط الدم في كلا من السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير النوع لصالح الإناث ، كما أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مرضى ارتفاع ضغط الدم في كلا من السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير المؤهل العلمي لصالح المؤهل الجامعي ، أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي و الصحة النفسية لدى مرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم

Abstract :

This study aims to reveal the nature of the relationship between health behavior and mental health among a sample of patients with high blood pressure . The sample consisted of (60) people with high blood pressure.

The health behavior standard, prepared by the two researchers , and the Lukdberg mental health scale were applied using the Statistical Package for Social Science system and the pearson correlation coefficient .

The study results that there is a low level of healthy behavior . among patients with high blood pressure.

The results of the study also showed that there is a positive correlation between healthy behavior and mental health.

المقدمة :

يرى علماء النفس أن المرض ليس حدثاً عضوياً فقط ؛ وإنما هو فوق ذلك ظاهرة معقدة ترتبط بالعديد من المتغيرات الثقافية والاجتماعية والنفسية والتي تنعكس على الفرد بصورة اتجاهات وسلوك وعادات ، ويعتقد العلماء إن اختزال المرض في بعده البيولوجي أنتج فهماً قاصراً وغير متكامل للظاهرة المرضية. الأمر الذي أدى إلى اغفال جوانب مهمة في الحدّ من انتشار المرض عامة والمرض المزمن خاصة ، ولذلك كانت التوجهات الصحية الحديثة تحض علي الاهتمام بالجوانب الوقائية ، وأفردت معظم وزارات الصحة في العالم تخصصاً مهماً وهو طب المجتمع والطب الوقائي ، ولقد أشارت منظمة الصحة العالمية في تقريرها إلى أن حوالي 57 مليون وفاة سنوياً تكون بسبب الإصابة بالأمراض المزمنة ، ووجد أن الأسباب المؤدية إلى الإصابة بها يمكن تجنبها والبعد عنها وهي تتلخص في الآتي : ارتفاع نسبة الكلوسترول ، ارتفاع ضغط الدم ، السمنة، التدخين ، العادات الغذائية الخاطئة و الابتعاد عن الأنشطة البدنية مثل الرياضة بأنواعها .

إن المشكلات الصحية للأفراد تعود إلي السلوكيات غير الصحية التي يمارسونها في حياتهم اليومية، بالإضافة إلى العديد من العوامل النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية كما تم تحديد العوامل التي تؤثر في صحة الإنسان وسلوكه الصحي وهي، الوراثة، والبيئة والنظام الصحي. وقد اعتبر النشاط البدني، وساعات النوم، والممارسات الغذائية من السلوكيات الصحية التي تؤثر في الصحة والمرض في المجتمعات الحديثة (1).

ولذا يُعد أسلوب الحياة والعادات الصحية التي يمارسها الأفراد ، كالعادات الغذائية والنشاط الرياضي ، والنوم من المتغيرات المهمة التي تؤثر في صحتهم ، لوجود علاقة بين الصحة والسلوك ، وتعود معظم أسباب مشاكل الأفراد الصحية المرتبطة بالأمراض المزمنة إلي سلوكيات غير صحية يمارسها الأفراد ، فالارتقاء بالصحة يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك ، وأنشطة صحية يومية علي الصعيد الشخصي، من أجل المحافظة علي مستوى صحي سليم ، انطلاقاً من نظريات النظم الصحية التي تنظر إلى الصحة النفسية للأفراد ، بأنها محصلة تكامل مختلف جوانبه الجسمية، العقلية ، النفسية ، الانفعالية، والحركية، وقيام مختلف أجهزة جسم الإنسان بكامل وظائفها علي أكمل وجه.

وهناك سلوكيات مرتبطة بالصحة ، وسلوكيات تحافظ على الصحة ، فالسلوكيات المرتبطة تشير إلى السلوكيات المؤثرة بصحة الأفراد ، وتشمل جوانب إيجابية وسلبية،

وتتمثل الإيجابية في التمارين الرياضية، وعدم التدخين، وتناول الإفطار، والسلبية كالتدخين، وشرب الكحول، وتناول المواد الغذائية الدسمة، فالسلوكيات التي تحافظ علي الصحة تأخذ جانباً واحداً هو الجانب الإيجابي، الذي يحافظ على الصحة ويحسنها، ويختلف الأفراد في أنماطهم الصحية، وممارستهم للسلوكيات الصحية، فمنهم من يقوم بممارسة السلوكيات الصحية بشكل مستمر، ومنهم بشكل متقطع، ويمكن إرجاع ذلك إلى التغيير في العادات، والسلوكيات واتجاهات الأفراد وميولهم.

فالسلوك الصحي يتمثل في الأنماط والعادات السلوكية التي يمارسها الأفراد في جميع جوانب حياتهم اليومية، فيقومون بتوظيفها لتحقيق أهدافهم المرتبطة بدوافعهم وحاجاتهم النفسية، وتؤدي المؤسسات الاجتماعية كالمراكز الثقافية ووسائل الإعلام، والمراكز الدينية ووزارة الصحة، والمجتمع العام دوراً مهماً في إكساب الأفراد السلوكيات الصحية الإيجابية (2).

هذا، وتهتم الدراسات الطبية والنفسية بدراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الفرد سواء كانت النفسية أو العضوية، وذلك لوجود ارتباط بين سلوك الأفراد والحالة الصحية لديهم، وبالتالي فإن أغلب الأمراض التي نعاني منها تعود أسبابها إلى سلوك وعادات صحية غير سليمة، فالسلوك هو أحد العوامل المسببة للأمراض والذي يجب دراسته كمتغير يمكن من خلاله التنبؤ أو التحكم في ديناميكية تطور الأمراض (3).

مشكلة الدراسة:

تعتبر الصحة من أهم الموضوعات التي تشترك في دراستها عدة علوم بقصد تطويرها ورفع مستواها لدي الفرد والمجتمع معاً، والصحة العامة أحد فروع العلم التي تدرس كيفية تطوير ورقي الحياة الصحية للفرد سواء من ناحية دراسة الأمراض ومسبباتها وكيفية الوقاية منها، أو بنشر الوعي والتثقيف الصحي للحفاظ علي سلامة البيئة التي يعيش فيها. فالصحة هي حالة من اكتمال لياقة الشخص بديناً وعقلياً ونفسياً، واجتماعياً ولا تقتصر علي مجرد انعدام المرض أو الاضطراب، فهي عملية تفاعلية مستمرة يمكن للفرد أن يتحكم فيها نسبياً من خلال قناعاته وسلوكياته وإدراكاته لذاته ومحيطه، ويمكن الاستدلال عليها من خلال مظاهر الأمن أو الرضا، أو من خلال انخفاض أو ارتفاع مستوي المعيشة وجودة الحياة.

وتعرف الصحة النفسية علي أنها القدرة علي التعامل مع مطالب الحياة اليومية دون أن يرهق الشخص نفسه، أو يبذل من طاقته أكثر مما يستطيع أو ما يتطلبه الموقف، ومن ثم يشعر بأنه كفاء للمواقف المختلفة ويستطيع أن يتعامل معها بإيجابية و بانتظام، وأن يفكر بوضوح، ويسيطر علي انفعالاته، ويفي بالتزاماته ويستمتع بالحياة، وتكون

له مع أغلب الناس في محيطه علاقات سوية، فالصحة النفسية كالصحة الجسمية لها مقوماتها التي تنهض عليها وهي مقومات بيولوجية "الصحة الجسمية"، ونفسية "التربية والتدريب" واجتماعية "الوعي والتنظيف" (4)، ومن هنا تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال التالي :

هل توجد علاقة بين السلوك الصحي و الصحة النفسية لدي عينة من مرضي ارتفاع ضغط الدم ؟

أهداف الدراسة :

1- العلاقة بين السلوك الصحي و الصحة النفسية لدي عينة من مرضي ارتفاع ضغط الدم .

2- الفروق بين المرضي المصابين بارتفاع ضغط الدم في السلوك الصحي و الصحة النفسية وفقاً للمتغيرات الشخصية التالية (النوع ، المؤهل العلمي)

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة في شقيها النظري والتطبيقي وذلك علي النحو الآتي:-

(أ) - الأهمية النظرية:

1- تتناول الدراسة عينة من مرضي ارتفاع ضغط الدم و ذلك لفهم سيكولوجية هؤلاء المرضي وحاجاتهم النفسية والاجتماعية، ومدى تأثير العوامل النفسية في قدرتهم علي التكيف والمواجهة.

2- تتطلب فلسفة السلوك الصحي أن يكون العامل - أيا كان موقعه - على مستوى عالٍ من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية مما يجنبه مشكلات صحية قد تقف حائلاً دون تطوره المهني وتوافقه

3- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات التي تنتمي إلى علم النفس الصحي الذي يهتم بالعوامل النفسية وتأثيرها على صحة الفرد النفسية والبدنية، وأن علم النفس بشكل عام وعلم النفس الصحي بشكل خاص ميداناً واسعاً وخصباً للعمل ولا بد من إيجاد جسور بين التخصصات الطبية والنفسية من خلال علم النفس الطبي والصحي.

1. ترجع أهمية الدراسة لتناولها موضوعاً جديراً بالاهتمام ، ارتفاع ضغط الدم كأحد الاضطرابات السيكوسوماتية والتي أطلق عليها أمراض العصر، علي الرغم من أن الاهتمام بالعلاقة بين النفس والجسم بدأ منذ زمن بعيد، إلا أن تناول دراسة الاضطرابات السيكوسوماتية لا يزال من الموضوعات التي تثير الجدل.

(ب) الأهمية التطبيقية:

1. قد يستفيد من نتائج الدراسة العاملين في المجال النفسي والتثقيف الصحي، وذلك من خلال التعرف علي الحالة النفسية للمرضى عامة والمصابين بارتفاع ضغط الدم خاصة.
2. قد تسفر نتائج الدراسة عن إعداد برامج ارشادية تسهم في تطوير وتنمية اكتساب السلوكيات الصحية لدى العاملين في مجالي التثقيف الصحي والصحة النفسية .
3. قد تسهم نتائج الدراسة في تطوير برامج للتثقيف الصحي تهتم باكتساب الفرد منذ الطفولة للسلوكيات الصحية.
4. قد تقدم الدراسة معلومات مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم لتفهم مرضهم وكيفية التعايش معه.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

- 1- **السلوك الصحي *Healthy behavior*** : تُعرّفه الباحثات بأنه الممارسات الصحية الايجابية "تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة والرعاية الذاتية" وعادات التغذية والطعام والإجراءات الصحية الوقائية والتي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد حتى يتمتع بصحة نفسية وجسمية. ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس السلوك الصحي المستخدم في الدراسة الحالية.
 - 2- **الصحة النفسية *Mental health*** : تعرف إجرائياً علي أنها مجموع الدرجات المحصل عليها المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم علي مقياس الصحة النفسية .
- السلوك الصحي *Health Behavior***: تحتل مسألة السلوك الصحي أهمية متزايدة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلي حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين، وتعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المساعدة علي تنمية الصحة والعمل علي تطويرها، وكذلك تحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل علي تعديلها (6)، فللسلوك والعادات اليومية للفرد في الأكل والنوم واللباس والحركة دوراً كبيراً علي صحته، ولذا فإن البحث في السلوك الصحي يتعلق بطرائق التدخلات التي تؤثر في السلوكيات الصحية للفرد، فهو يختلف عن الطب السلوكي لأنه متعلق بفهم الصحة البدنية والمرض وتطبيق هذه المعرفة في الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل.

تعريف السلوك الصحي : ويشير Ferber بأن السلوك الصحي مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة علي الصحة والمرض وعلي استخدام الخدمات الصحية (7) ، وعرفت (هناك شويخ، 2012) السلوك الصحي بأنه التصرف المؤدي إلي تأثير (إيجابي أو سلبي) علي صحة الفرد(8) ، وأشار (هيثم النادر وآخرون، 2015) إلي أن السلوك الصحي سلوكيات مبنية علي أسس نفسية يتم التركيز فيها علي دور الاتجاهات والمعتقدات في تشكيل السلوك الصحي الإيجابي(9).

وتلاحظ الباحثات من خلال التعريفات السابقة للسلوك الصحي أنه قد تم التطرق إلي تعريفه من خلال وجهتين مختلفتين فمنهم من ينظر إليه من ناحية مجموع الطرق الإيجابية للسلوك الصحي أو مجموع الطرق السلبية له، فالسلوك الصحي هو جميع السلوكيات المكتسبة ومتعلمة من خلال البيئة المحيطة بالفرد .

- أبعاد السلوك الصحي:

أ - **السلوك الصحي الإيجابي :** ويتضمن الممارسات التي من شأنها تنظيم أسلوب الحياة والالتزام بالسلوكيات الصحية التي شأنها أن تعكس فوائد صحية ومن ضمن السلوكيات الصحية الإيجابية التي قد تسهم في تحسين صحة الأفراد (ممارسة الرياضة، سلوكيات النوم الصحية ، سلوك عدم التدخين، وعدم تعاطي المخدرات والكحول، سلوك تجنب تعاطي الأدوية دون استشارة الطبيب المختص).

ب - **السلوك الصحي الوقائي :** يشير إلي الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ علي صحة الفرد من خطر الإصابة بالمرض، فالوقاية هي قيام الفرد بالسلوك الصحي تحسباً لظهور مشكلة معينة أو لظهور مضاعفات مشكلة قائمة بالفعل، ويكون الهدف من هذا السلوك هو الإعاقة الكاملة أو الجزئية لظهور المشكلة أو المضاعفات أو كليهما.

ج - **السلوك الصحي لدى المرضى :** لا تتوقف ممارسات السلوك الصحي على الاصحاء ، فقط ؛ بل تشمل المرضى – أيضاً - ، فعند حدوث المرض يستوجب على المريض القيام بسلوكيات صحية مثل (الالتزام بالتعليمات الطبية ، الفحص الدوري، استخدام الخدمات الطبية) ، وذلك لضمان عدم تفاقم المرض.

العوامل المؤثرة في السلوك الصحي : هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر في السلوك الصحي وهي:-

- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن، تاريخ الحالة، المعارف، المهارات، الاتجاهات).
- العوامل المتعلقة بالجماعة والمجتمع (المهنة، التأهيل، توقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص، الدعم الاجتماعي).

- العوامل الثقافية الاجتماعية (منظومات القيم الدينية والعقائدية، الأنظمة القانونية).

- عوامل المحيط المادي مثل الطقس، الطبيعة، البني التحتية (10).

الصحة النفسية : تعد الصحة النفسية بعدا أساسيا من الأبعاد الخاصة بشخصية كل فرد فهي التي تحدد مدى الاتزان أو الاضطراب عنده، فهي تحقق السعادة والراحة لدى الفرد وتأهله للتوافق النفسي مع نفسه ومع البيئة المحيطة به. وتعد الصحة النفسية واحدة من الصفات النفسية التي ترتبط سلبا أو إيجابا بالأمراض أو الأعراض المرضية التي تصيب بعض أجزاء جسم الإنسان كنتيجة مباشرة للتوتر العصبي أو الضغوط النفسية، وتعرف هذه الأمراض بالأمراض النفسية الجسدية (السيكوسوماتية)، وهذه الأمراض تضم أمراض العصر المعروفة، مثل: ارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، السكري..... وغيرها.

تعريف الصحة النفسية : هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً و اجتماعياً مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع الآخرين، ويكون قادراً علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلي أقصى حد ممكن ويكون قادراً علي مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (11)، وعرفت هنا شويخ (2012م) شعور الفرد بأنه قادر علي خوض الحياة بكل جوانبها (8)، كما تعرف الصحة النفسية علي أنها: التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة علي مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان والإحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا (12).

أهمية الصحة النفسية :

- تجعل الفرد أكثر قدرة علي التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك سلوك الذي ينال رضاه ويرضي الذين يتعاملون معه .

- تجعل الفرد متمتعاً بالاتزان و النضج الانفعالي و بعيداً عن التهور والاندفاع .

- تساعد الفرد علي صحة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد أو توتر .

- تجعل الفرد أكثر قدرة علي الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات .

- تساعد الفرد في فهم نفسه والآخرين وجعل الفرد قادراً علي التحكم في عواصفه وانفعالاته ورغباته يجعله يتجنب السلوك الخاطئ .

وتشمل الصحة النفسية كافة مجالات الحياة الاجتماعية بالمجتمع وفي الأسرة وفي المدرسة وفي العمل بصفة عامة وان الصحة النفسية لكل الأدوار هي في غاية الأهمية (13).

مظاهر الصحة النفسية :

أ- التوافق : أي: انسجام وتوافق تام بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد والمقومات المعرفية العقلية (الإدراك، انتباه تجريد، تخيل ، تفكير، والانفعالية ، اتجاهات ، سلوك اجتماعي... وغيرها).

ب - الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية : أن يكون الفرد متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين ، راضياً عن نفسه ، أي الشعور بالرضا و ارتياح و سرور اتجاه نفسه .

الدراسات السابقة :

1- دراسة : (ابراهيم علي، 1992) ، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الحياتية وظهور الأمراض الجسمية، وذلك لدى عينة تكونت من (40) مريضاً ممن يعانون من أمراض مزمنة، استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الضغوط البدنية وارتفاع ضغط الدم، كما توجد علاقة موجبة بين الضغوط البدنية والانفعالية والقولون العصبي(14).

2- دراسة : *Milligan et al., 1997* ، وهدفت إلى التعرف على بعض أنماط (السلوك الصحي) (التدخين ، وشرب الكحوليات، والنظام الغذائي الصحي، والنشاط البدني)، وبعض المتغيرات النفسية (فعالية الذات، ونمط السلوك الصحي، الاكتئاب)، تكونت عينة الدراسة من (301 ذكور، 282 إناث) متوسط أعمارهم (18) سنة ، واستخدم الباحثون مقياساً لأنماط السلوك الصحي . وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات المرتفعة وكل من إتباع النظام الغذائي الصحي والشرب المعتدل للكحول لدى الإناث ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات وممارسة النشاط البدني عند الذكور، كما لا توجد فروق بين الجنسين في فعالية الذات والتدخين(15).

3- دراسة : *(Sullivan et al., 1997)* ، وهدفت إلى التعرف على الاتجاه نحو الطعام لدى مرضى القولون العصبي والاضطرابات المعوية ، وذلك لدى عينة تكونت من (111) من مرضى الأمراض المزمنة ، (28) فرداً من الأصحاء، واستخدم الباحثون مقياساً للاتجاه نحو الطعام، وأوضحت نتائج الدراسة أن الاتجاه نحو الطعام كان منخفضاً لدى الذين يعانون من اضطرابات معوية يليهم مرضى القولون العصبي ثم مرضى التهابات الأمعاء فالأصحاء(16).

4- دراسة : رمضان زعطوط، 2005م ، وهدفت إلى التعرف على الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى مرضى الأمراض المزمنة ، وذلك لدى عينة تكونت من (200) مريضاً ، واستخدم الباحث استبيان السلوك الصحي ومقياس الدعم الاجتماعي

والكفاءة الذاتية. وأوضحت نتائج الدراسة وجود اتجاه سلبي نحو السلوك الصحي لدى المصابين بالأمراض المزمنة ، كما توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتجاه نحو السلوك الصحي والمتغيرات الديموغرافية "الجنس، والعمر، المستوى الاجتماعي والاقتصادي" (17).

5- **دراسة** : نوف بنت علي آل سليمان، 2007 م ، في السعودية وهدفت إلى التعرف على العوامل المؤثرة في السلوكيات الغذائية والصحية للنساء المصابات بالأمراض المزمنة ، تكونت عينة الدراسة من (604) سيدة مصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم ، (502) سيدة مصابة بمرض السكر ممن تتراوح أعمارهن ما بين (25 – 55) سنة، استخدمت الباحثة مقياس لمعرفة الحالة الاجتماعية والصحية ، والعادات الغذائية، ونمط المعيشة. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين السلوكيات الغذائية والصحية، العادات الغذائية ونمط المعيشة والإصابة بالأمراض المزمنة(18).

6- **دراسة** : نادية عيادي و جبالي نور الدين، 2015 ، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك الصحي لدى عمال الإدارة ، وذلك لدى عينة تكونت من (77) عاملاً ، واستخدم الباحثان مقياس الضغوط المهنية واستبيان السلوك الصحي ، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية والسلوك الصحي لدى عمال الإدارة الجامعية ، كما أوضحت أن عمال الإدارة الجامعية يعانون من الضغوط المهنية بمستوى مرتفع و يمارسون السلوك الصحي بنسبة منخفضة(19).

7- **دراسة** : الصادق عبد الحليم، 2016 ، وهدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى مرضى القولون العصبي ، وذلك لدى عينة تكونت من (100) مريضاً ومريضة من مرضى القولون العصبي المترددين علي مستشفيات الجهاز الهضمي بولاية الخرطوم تراوحت أعمارهم ما بين (18-58) سنة ، واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية. وأوضحت نتائج الدراسة انخفاض الصحة النفسية لدى مرضى متلازمة القولون العصبي ، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية تعزي لمتغير النوع (ذكور- إناث)، وتناول العقاقير المهدئة ، وتوجد علاقة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية واتباع الإرشادات النفسية لدى مرضى متلازمة القولون العصبي ، كما أن مرضى القولون العصبي يعانون من الاكتئاب والقلق والتوتر وتوهم المرض والخوف(20).

8- دراسة: سعيدة خمان و سامية ابرييم ، 2017 م ، عن العلاقة بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى مرضى الأمراض المزمنة ، وذلك لدى عينة تكونت من (70) مريضاً ومريضة من مرضى الأمراض المزمنة ، واستخدمت الباحثتان مقياس السلوك الصحي ومقياس الصحة النفسية. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى مرضى الأمراض المزمنة ، ووجود مستوى منخفض للسلوك الصحي والصحة النفسية لدي مرضى الأمراض المزمنة (21).

9- دراسة: حبيبة ضيف الله ، 2023 م ، عن الأمراض المزمنة وأثرها علي الصحة النفسية للمسنين ، وذلك لدى عينة تكونت من (15) مصاباً بمرض السكري و(15) مصاباً بارتفاع ضغط الدم ، واستخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية ، وأظهرت النتائج أن هناك أثر كبير لهذين النوعين من الأمراض المزمنة علي الصحة النفسية للمسن (22).

تبين من خلال عرض بعض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية (السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدي عينة من مرضى ارتفاع ضغط الدم بمدينة بنغازي) أنها كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين السلوك الصحي والصحة النفسية للأفراد مما يوضح أهمية و دور العوامل النفسية في تأثير علي صحة الفرد الجسمية .

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرضى ارتفاع ضغط الدم في السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير النوع .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرضى ارتفاع ضغط الدم في السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير المؤهل العلمي.
- 3- توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى عينة مرضى ارتفاع ضغط الدم.

منهجية الدراسة:

نوع الدراسة: انتهجت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وهذا المنهج يلائم طبيعة هذه الدراسة من أجل معرفة العلاقة بين السلوك الصحي والصحة النفسية .
مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم بمدينة بنغازي .

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من (100) من مرضى ارتفاع ضغط الدم، منهم (42) ذكور، و(48) أناث، وقد تم اختيار العينة بطريقة العينة العرضية. وتُعرف هذه العينة بأنها "العينة التي يأتي أفرادها عرضاً؛ أي دون ترتيب سابق ويختار الباحث أفرادها لأن هذا ما توفر وأتيح له" (23). والجدول (1) يبين خصائص أفراد العينة.

جدول (1) يبين خصائص أفراد العينة

النسبة	التكرار	المتغير	
32.	32	أعزب	الحالة الاجتماعية
68.	68	متزوج	
31.	31	ثانوي	المؤهل العلمي
69.	69	جامعي	
42.	42	ذكور	النوع
48.	48	إناث	

أداة جمع البيانات: تم استخدام مقياس السلوك الصحي من أعداد (شريفة بن غدقة) (24) ويحتوي المقياس على جزأين الجزء الأول ويشمل المتغيرات الشخصية (النوع، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية) أما الجزء الثاني فشمّل قياس أبعاد السلوك الصحي، وهي ثلاثة أبعاد: (الممارسات الصحية الإيجابية، عادات التغذية والطعام، الإجراءات الصحية الوقائية) توجد ثلاثة بدائل للاستجابة أمام كل عبارة وهي "أوافق"، "أوافق أحياناً" "لا أوافق" بحيث تعطي الاستجابة "أوافق" ثلاث درجات، والاستجابة "أوافق أحياناً" درجتين والاستجابة "لا أوافق" درجة واحدة، مع مراعاة اتجاه العبارات وتتراوح الدرجة علي المقياس ما بين 42-126. ومقياس الصحة النفسية (حبيبة ضيف الله) الذي يقيس مستويات الصحة النفسية حيث تكوّن من (16) فقرة. كما اعتمد في بنائها علي سلم ليكرت الثلاثي الذي يعبر عن التوافر بالبدائل التالية (درجة كبيرة، متوسطة، قليلة) تقابلها الدرجات علي الترتيب (1، 2، 3) (22).

نتائج الدراسة

الفرض الأول: ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مرضى ارتفاع ضغط الدم في السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير النوع. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" *T-Test* للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين (الذكور و الإناث) في مقياس السلوك الصحي والصحة النفسية، و يوضح جدول(2) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين (الذكور والإناث) في مقياس السلوك الصحي والصحة النفسية.

قيمة "ت"	الإناث (ن=42)		الذكور (ن=48)		العينات مقاييس
	ع	م	ع	م	
**3.10	10.52	44.40	9.42	39.50	السلوك الصحي
**3.06	9.17	45.26	7.99	41.08	الصحة النفسية

يتضح من جدول (2) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياسي السلوك الصحي و الصحة النفسية وذلك في اتجاه الإناث، وتشير هذه النتيجة إلي تحقق صحة الفرض

تفسير نتائج الفرض الأول ومناقشتها

يتضح من جدول (2) تحقق صحة الفرض الأول حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرضى في قلق السلوك الصحي والصحة النفسية وذلك في اتجاه الإناث. رمضان زعطوط، (2005، Milligan et al., 1997) وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة كلا من (

وترى الباحثات أن شعور مرضي ارتفاع ضغط الدم بالقلق بصورة مستمرة، نتيجة للضغوط النفسية التي يتعرضون لها جراء معاناتهم، فتجد أن الفرد منهم يشعر دائما بالحزن نتيجة المرض الذي يلازمه طيلة الوقت، وأنه يفكر في المستقبل بصورة مستمرة نتيجة لما يعانيه المريض من مرض مزمن فيبدو متوتراً بصورة مستمرة مما يشعره بالخوف ويجعله يفكر كثيراً في مضاعفات المرض فكما ازدادت أعراض المرض لديه تزداد اضطراباته الانفعالية، فتأثيرات المرض وردود فعل المريض النفسية تزداد لدي المريض باستمرار.

وترى الباحثات أن ممارسة السلوك الصحي يختلف باختلاف الأفراد حتي لو ظل الموقف الذي يستجيبون له ثابتاً، وللعادات الغذائية السائدة في الحياة الاجتماعية في ليبيا بمعنى أن الفرد يعيش علاقة تفاعلية بين احتياجاته من ناحية و متطلبات البيئة المحيطة به من ناحية أخرى، مما قد ينعكس بصورة سلبية في ممارسة السلوك الصحي.

الفرض الثاني: ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مرضي ارتفاع ضغط الدم في السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير المؤهل العلمي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثات بحساب قيمة "ت" *T-Test* للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين حسب المؤهل العلمي (ثانوي و

السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى ارتفاع ضغط الدم بمدينة بنغازي.

جامعي) في مقياس السلوك الصحي والصحة النفسية، ويوضح جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المفحوصين حسب المؤهل العلمي (ثانوي و جامعي) في مقياس السلوك الصحي والصحة النفسية.

جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرضى حسب المؤهل العلمي (ثانوي و جامعي) في مقياس السلوك الصحي والصحة النفسية.

قيمة "ت"	جامعي (ن=69)		ثانوي (ن=31)		العينات مقاييس
	ع	م	ع	م	
**10.16	10.05	98.75	14.16	78.13	السلوك الصحي
**5.38	12.06	69.81	9.20	60.67	الصحة النفسية

يتضح من جدول (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المفحوصين في مقياسي السلوك الصحي و الصحة النفسية وذلك في اتجاه المؤهل الجامعي ،وتشير هذه النتيجة إلي تحقق صحة الفرض.

تفسير نتائج الفرض الثاني ومناقشتها.

يتضح من جدول (3) تحقق صحة الفرض الثاني حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرضى في السلوك الصحي والصحة النفسية وذلك في اتجاه المؤهل الجامعي .

وترى الباحثات انه كلما زاد المستوي التعليمي للأفراد زاد مستوي الوعي الصحي وبالتالي الالتزام بالسلوكيات الصحية و وصول هل حالة من التوازن النفسي وارتفاع مستوي الصحة النفسية لديهم .

الفرض الثالث : ينص علي أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي والصحة النفسية لدى عينة مرضى ارتفاع ضغط الدم.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثات بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات مرضى ارتفاع ضغط الدم علي مقياس السلوك الصحي ودرجاتهم علي مقياس الصحة النفسية، ويوضح جدول (4) قيمة معامل الارتباط بين درجات مرضى ارتفاع ضغط الدم علي مقياس السلوك الصحي ودرجاتهم علي مقياس الصحة النفسية.

جدول (4) قيمة معامل الارتباط "ر" بين درجات مرضى ارتفاع ضغط الدم علي مقياس السلوك الصحي و درجاتهم علي مقياس الصحة النفسية.

المتغيرات	الضغوط النفسية
السلوك الصحي	.42 **

يتضح من جدول (4) أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي والصحة النفسية عند مستوى 0.01، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي والصحة النفسية عند مستوى 0.01.

تفسير نتائج الفرض الثالث ومناقشتها.

كما يتضح من جدول (4) أن هناك علاقة ارتباطية بين " السلوك الصحي والصحة النفسية لدي مرضي ارتفاع ضغط الدم ، وقد كانت هذه العلاقة موجبة بين السلوك الصحي و الصحة النفسية، وتشير هذه النتيجة إلي تحقق صحة الفرض.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (نوف بنت علي آل سليمان ، 2007 ؛ الصادق عبد الحليم ، 2016 ؛ سعيدة خمان وسامية ابرييم، 2017؛ وحببية ضيف الله ، 2023 ؛) فقد أوضحت نتائج هذه الدراسات أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قلق "السلوك الصحي والصحة النفسية لدي مرضي ارتفاع ضغط الدم .

وترى الباحثات أن ارتفاع ضغط الدم مرض عضوي يحدث بسبب وجود خلل وظيفي إلا أن للعوامل النفسية دوراً كبيراً في حدوثه وفي زيادة ظهور أعراضه بشكل عام علي الفرد، ومن هنا نلاحظ أهمية ودور العوامل النفسية في تأثيرها علي صحة الفرد الجسمية والنفسية، وأن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة لا يسبب القلق فحسب بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وبالتالي ينتج عنه انعكاسات سلبية في ممارسة الفرد للسلوكيات الصحية.

استنتاجات الدراسة :

- 1- أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مرضي ارتفاع ضغط الدم في كلا من السلوك الصحي و الصحة النفسية تعزي لمتغير النوع ، لصالح الإناث
- 2- كما أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مرضي ارتفاع ضغط الدم في كلا من السلوك الصحي والصحة النفسية تعزي لمتغير المؤهل العلمي لصالح المؤهل الجامعي.
- 3- أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين السلوك الصحي و الصحة النفسية لدي مرضي المصابين بارتفاع ضغط الدم
- 4- تشير نتائج الدراسة إلي قوة العلاقة بين ممارسة السلوك الصحي وارتفاع مستوي الصحة النفسية لدي المرضى .

توصيات الدراسة :

- 1- إعداد برامج التدخل الإرشادي لتطوير الخدمات النفسية؛ لمساعدة مرضى ارتفاع ضغط الدم المترددين علي العيادات والمستشفيات لتوفير المعلومات الصحية المتعلقة بالمرض والسلوكيات الصحية التي يجب إتباعها.
- 2- وضع برامج تثقيفية لتوعية مرضى ارتفاع ضغط الدم ، وتوضيح أهمية العوامل النفسية وتأثيرها في الحالة الصحية للمرضى.
- 3- مراعاة الفروق بين مرضى ارتفاع ضغط الدم المترددين علي العيادات والمستشفيات من حيث (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، الحالة الاجتماعية) أثناء إكساب المريض مهارات السلوك والعادات الصحية .
- 4- الاهتمام بالمعتقدات الصحية والسلوك الصحي الايجابي في مواجهة الأمراض، وطرق الإقلاع عن السلوكيات السلبية.
- 5- توعية أعضاء الفريق العلاجي بأهمية المعتقدات الصحية والعوامل النفسية في مواجهة الأمراض.

الهوامش :

1. منظمة الصحة العالمية (2009). الرعاية الصحية الأولية . تقرير خاص بالصحة في العالم القاهرة.
2. أحمد محمد عبدالخالق وعصمت عبدالمقصود(1981). السلوك الصحي وتدريب الصحة . مصر : دار المعارف .
- 3 - Lennon, B . (2000). From reality therapy to reality therapy in action. International Jornal Of Reality Therapy. Vol(20).No(1) Pp 41-46 .
- 4 . عبد الرحمن العيسوي (1997). علم النفس الطبي. القاهرة: دار المعارف.
- 5 . عبدالمنعم الخفني (1990). موسوعة الطب النفسي- الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية
- 6 . شهرزاد نوار ونرجس زكري (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدي مرضى السكري: دراسة ميدانية بورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(2) 85 – 108.
- 7 . جولتان حسن حجازي (2009). قلق الموت وعلاقته بالسلوك الصحي لدي مرضى القلب في محافظات غزة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. 143(3). 213-250.
- 8 . هناء شويخ (2012). علم النفس الصحي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 9 . هيثم محمد النادر وبشير أحمد العلوان ومحمد خالد القضاة (2016). السلوك الصحي وعلاقته بفاعلية الذات لدي طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4(31). 93-120.
- 10 . مازن عبدالهادي أحمد ونزار حسين النفاخ وسلمان عكاب سرحان(2008). السلوك الصحي واتجاهاته لدي الرياضيين. مجلة علوم التربية الرياضي ، 7(1). 86-120.
- 11 . حامد عبدالسلام زهران (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. 3ط . عالم الكتب . القاهرة .

- 12 . بطرس حافظ بطرس (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. عمان. دار المسيرة للنشر والطباعة.
- 13 . عبد المجيد الخليدي و كمال حنين وهي (1997). الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال . بيروت . دار الفكر العربي .
- 14 . ابراهيم علي ابراهيم (1992). الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض الأمراض السيكوسوماتية، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر. 1(1) 187-204.
- 15 . Milligan, R .,Burke ,V ., Beillin , L., Richards , J., Dunbar , D ., Spencerm M (1997). Health _ related behaviours and Psycho_ social character is tics of 18 year old Australians social science and medicine. Vol 45. No 1. Pp 1544-1562.
- 16 .Sullivan, G., Blewett, A., Jenkins,P., &Allison ,M.,(1997).Eating attitudes and the Irritable bowel syndrome.Gen,Hosp.Psychiatry . Vol 19.No 1.Pp62-64.
- 17 . رمضان زعطوط (2005). علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المرضى المزمين بورقلة. رسالة ماجستير، جامعة ورقلة، الجزائر .
- 18 . نوف بنت علي آل سليمان (2007). العوامل الغذائية والصحية المرتبطة بالإصابة بالأمراض المزمنة لدى السيدات السعوديات. رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- 19 . نادية عيادي وجبالي نور الدين (2015). العلاقة بين الضغوط المهنية وممارسة السلوك الصحي لدى عمال الإدارة. مجلة دراسات وأبحاث، (20). 289-280.
- 20 . الصادق محمد عبد الحليم (2016). الصحة النفسية لدى مري القولون العصبي المترددين علي مستشفيات ولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.
- 21 .سعيدة خمان و ساميه ابرييم (2017). السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة) جامعة ام البواقي .
- 22 .حبيبة ضيف الله (2023) . الأمراض المزمنة و أثرها علي الصحة النفسية لدي المسنين . مجلة العلوم الاجتماعية . جامعة عمار ثلجي الاغواط . الجزائر 17 (1).
- 23 . لويس كوهين ، و لوانس ماتنون(1990).مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، ترجمة كوثر حسين كوجاك و وليم تاووضروس .القاهرة :الدار العربية للنشر والتوزيع .
- 24 . شريفة بن غذفة (2007). السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة – دراسة مقارنة بين الريف والمدينة . رسالة ماجستير . كلية الآداب والعلوم الاجتماعية والإنسانية .جامعة محمد خيضر .الجزائر .