

**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**

**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم والسكري نمط B**

**الباحثة / زينب حسني ابو حسين**

لدرجة الماجستير في الآداب تخصص علم النفس كلية الاداب – جامعة المنوفية

**إشراف**

**دكتور / آمال كمال**

**الأستاذ الدكتور/إلهام خليل**

مدرس التحليل النفسي

استاذ علم النفس الإكلينيكي

كلية الآداب – جامعة المنوفية

هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين مرضي السكري نمط B، ضغط الدم، السكري نمط B-ضغط الدم، والأصحاء بالتفاؤل-التشاؤم وأسلوب الحياة لدى الشباب من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم من ٢٠ لـ ٣٥ عامًا، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات هما مقياس القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم: (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦)، ومقياس أسلوب الحياة: (اعداد/ الباحثة)، واستخدمت الباحثة العديد من الأساليب الإحصائية للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها ومن أهمها: إحصاءات وصفية منها (المتوسط الحسابي، والانحرافات المعيارية)، معامل ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الثنائي، وقد توصلت الدراسة للنتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين أسلوب الحياة والتفاؤل-التشاؤم لدى كل من أفراد عينة الدراسة (مرضى السكري نمط B، مرضى السكري نمط B و ضغط الدم، مرضى ضغط الدم، الأصحاء). وجود فرق دال إحصائيًا بين الأصحاء وجميع المصابين في درجة التفاؤل -التشاؤم عند مستوى دلالة ٠.٠٥، وجود فرق دال إحصائيًا بين الأصحاء وجميع المصابين في درجة التفاؤل -التشاؤم، وجود فرق دال إحصائيًا بين الأصحاء وجميع المصابين في درجة أسلوب الحياة، وجود فرق دال إحصائيًا بين الأصحاء وجميع المصابين في درجة أسلوب الحياة الكلمات المفتاحية: التفاؤل، التشاؤم، أسلوب الحياة، ضغط الدم، مرض السكري نمط B.

**Abstract of the study**

**Study Title: Optimism - pessimism - and lifestyle among young people with high blood pressure, diabetes type B**

The study aimed to study the differences between type B diabetes, blood pressure, type B diabetes, blood pressure, and healthy people with optimism-pessimism and lifestyle among young males and females. **The actual study sample consisted of** from 20 For 35 years, **the researcher has used the descriptive analytical approach. The researcher used a set of tools**, which are the scale of the Arab list of optimism and pessimism: (Ahmed Abdel-Khaleq, 1996), And life style scale: (prepared/researcher), **and the researcher used many statistical methods** to answer the study's questions and verify its hypotheses, the most important of which are: descriptive statistics, including (standard deviations and arithmetic mean), Cronbach's alpha coefficient, stability coefficient by the split-half method, Pearson correlation coefficient, Two-way analysis of variance, **and the study reached the following results:** There is a statistically significant difference between the healthy and all patients in the degree of optimism-pessimism at the level of significance of 0.05, and the presence of a statistically significant difference between the healthy and all subjects. For patients in the degree of optimism - pessimism, the presence of a statistically significant difference between the healthy and all the injured in the degree of lifestyle, and the presence of a statistically significant difference between the healthy and all the injured in the degree of lifestyle.

**Key words:**

**Optimism, pessimism, lifestyle, blood pressure, diabetes type B**

يعتبر موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبي جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه علي أن يقبل علي الحياة بهمه ومثابرة ورغبة، ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل علي الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائما متشكك في النجاح مما قد يؤدي إلي اضطرابه.(المجدلاوي، ٢٠١٢) ويعد اهتمام علم النفس الصحي الإكلينيكي Clinical health psychology أحد فروع علم النفس التطبيقية المعاصرة حيث نشأ هذا العلم في ثمانينات القرن العشرين، ففي النصف الأول من القرن العشرين اختلفت الأمراض المعدية التي تؤدي للوفاه، أما الان ومع التغير المستمر في شكل الأمراض عالميا، اصبحت الأمراض المزمنة من الأسباب الرئيسية للإعاقات والوفيات بصورة أكبر من الأمراض المعدية (مبروك، ٢٠٠٩) ومن هذه الامراض "مرض ارتفاع ضغط الدم والسكري

ويعد اسلوب الحياة أحد المفاهيم النفسية المحورية التي تسهم في فهم وتفسير الجانب السلوكي والمعرفي للفرد وتوجهاته في الحياة، فهو انعكاس لصورة الفرد وقيمة الذاتية وهو النظام الذي تمارس بمقتضاه شخصية الفرد ووظائفها، والمبدأ الذي يفسر لنا تفردنا، فوفقا للعالم الفرنسي ألفرد فإن أسلوب الحياة هو الطريقة الفريدة والمتكاملة التي يختارها الفرد لتحقيق أهدافه في الحياة والتي تعينه علي التكيف والتفاعل مع الحياة بشكل عام.(عامر ، ٢٠١٢)

لهذا تسعى الدراسة الراهنة إلي معرفة التفاؤل - التشاؤم واسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم والسكري نمط B مشكلة الدراسة :

تشكل الأمراض المزمنة أحد أكبر التحديات التي تواجه الأفراد والمؤسسات الصحية بشكل خاص والدول بشكل عام، فبدءاً من استنزافها للإيرادات الاقتصادية الدولية

وصولاً إلى تأثيرها على المريض الذي يعاني من انعكاساتها السلبية من الجوانب الأربعة: صحية، نفسية، اجتماعية، ومادية، وهذه الأمراض المزمنة لا تختار مجتمعا دون آخر، أو بيئة دون أخرى، بل هي صفة صارت تلازم كل المجتمعات المتقدمة منها والمتخلفة، ولا يعدو أن يكون الاختلاف بينها سوى في نسبها المتفاوتة (يزيد، ٢٠١٦)

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية، وذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد اكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة و المثابرة والانجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة.(الأنصاري و كاظم، ٢٠٠٧)

لذا تري الباحثة أن هناك سمة ضرورية لدراسة التفاؤل و التشاؤم وعلاقتها بأسلوب الحياة من منظور متكامل يجمع هذه المتغيرات في دراسة واحدة يمكن تفسير العلاقة المحتملة بينهما وخاصة لدى مرضى السكري وضغط الدم المرتفع، من هنا تأتي أهمية هذه الدراسة، حيث اتضح للباحثة أنه لا توجد دراسات في المجتمع المصري تناولت متغير التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأسلوب الحياة مما دفعها لدراسة هذه المتغيرات. وبناءً على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق بين مرضى السكري نمط B، وضغط الدم والسكري نمط B، وضغط الدم، والأصحاء في التفاؤل-التشاؤم لدى الشباب في ضوء نوع الجنس؟
- ٢- هل توجد فروق بين مرضى السكري نمط B، وضغط الدم والسكري نمط B، وضغط الدم، والأصحاء في أسلوب الحياة لدى الشباب في ضوء نوع الجنس؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التي معرفة العلاقة بين التفاؤل-التشاؤم واسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم،السكري نمط B و ضغط الدم والسكري نمط B،وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين في التفاؤل-التشاؤم واسلوب الحياة.

### أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتصدي لدراسة، حيث أنها تسعى إلي تسليط الضوء علي موضوع يعد مهما في نظر الكثيرين من المهتمين بالدراسات في مجال علم النفس الاكلينيكي لذلك تتضح أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

#### ١/ الأهمية النظرية:

١- تتناول الدراسة الحالية أحد المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الاكلينيكي وهو اضطراب العرض الجسدي (ضغط الدم - السكري نمط B) حيثما تفتقر البيئة العربية والمصرية لمثل هذه الدراسة حيث تربط بين التفاؤل-التشاؤم وأسلوب الحياة والأمراض لدي الشباب .

٢- أهمية المرحلة التي تستخدمها هذه الدراسة والمتمثلة في مرحلة الشباب، تلك المرحلة التي لها امن الأهمية النفسية والاجتماعية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين، نظرا لكون هذه الشريحة تمثل روح الأمة وعمادها وأملها وأساس تقدمها ورفيها.

#### ٢/ الأهمية التطبيقية :

١- تتوقع الباحثة أن تفيد نتائج هذه الدراسة في وضع برامج لرفع التفاؤل وخفض التشاؤم وضبط أسلوب الحياة لدي مرضي الضغط والسكر من الشباب.

٢- قد يستفيد خبراء الإرشاد النفسي ومسؤولين المجتمع والإعلام في التخطيط لبرامج وقائية وعلاجية لحل مشكلة التفاؤل-التشاؤم و أسلوب الحياة لدي مرضي الضغط والسكر نمط B من الشباب.

٣- تكمن أهمية الدراسة في معرفة الفروق بين الجنسين للتفاؤل - التشاؤم وأسلوب الحياة لدي عينة من مرضي السكري وضغط الدم، وعينة من الأصحاء.

---

الباحثة / زينب حسني ابو حسين  
مصطلحات الدراسة:

(١) التفاؤل - التشاؤم:

**التفاؤل : Optimism**

يعرف بأنه إحدى سمات الشخصية التي تمثل التوقعات الإيجابية للنتائج عامة.

**التشاؤم : Pessimism**

يعتبر التشاؤم سمة كامنة داخل الفرد أو استعدادا شخصيا يؤدي به إلي التوقع السلبي للأحداث. (اليحوفي، ٢٠٠٤)

(٢) أسلوب الحياة :

عرف الفرد أدلر Alferd Adler أسلوب الحياة علي أنه الحالة الفريدة للفرد، التي تتكون من المجموع الكلي لدوافعه، واهتماماته وسماته، وقيمة، ومعتقداته حول نفسه والأخرين، كما تظهر في سلوكه ككل، واستراتيجياته في الوصول لأهدافه، والتي تتشكل وتنبور خلال الخمس سنوات الأولى من حياته. (عامر، ٢٠١٢)

(٤) مرض ضغط الدم:

يعد ارتفاع ضغط الدم من أكبر عوامل الاستهداف للأمراض القلب والأوعية الدموية، فهو يؤدي إلي نحو ٤٥% من الوفيات لهذه الأمراض، ينتشر في جميع بلدان العالم، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلي أن هناك نحو ٢ مليار إنسان يعانون من ارتفاع الضغط في العالم (مبروك، ٢٠١٤)

(٥) مرض البول السكري:

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه. والأنسولين هو هرمون ينظّم مستوى السكر في الدم. ويعد إفراط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية.

**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**  
ويعتبر السكر مرتفعاً إذا زادت نسبة الجلوكوز بالدم عن ١٣٠ مليجرامات/١٠٠سم<sup>٣</sup>  
وكذلك إذا ظهر الجلوكوز في البول. (who,2016)  
الإطار النظري والدراسات السابقة

**أولاً : التفاؤل – التشاؤم .**

(١)النظريات التي حاولت تفسير التفاؤل والتشاؤم:

١- نظرية التحليل النفسي :

يري فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، فالفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف، فتقع حادثة مفاجئة له تجعله متشائماً جداً من هذا الموضوع أو الموقف (درويش، ٢٠٠٦)

٢- النظرية المعرفية :

يري كل من (Stang&Multin (1978 أن اللغة والذاكرة و التفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدي المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة، أو الكلام، أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (اليحفوفي، ٢٠٠٢)

٣- نظرية العجز المتعلم

يري صاحب هذه النظرية سليجمان (Seligman) ان الالية المسؤولة عن اكتساب التفاؤل-التشاؤم إنما تعود لاسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهه المواقف المزعجة والمفرحة وهو ما يسمى بالأسلوب التفسيري التفاؤلي والتفسير التشاؤمي، وعرف سليجمان التفاؤل بأنه كيفية تفسير الناس لأنفسهم في نجاحتهم وإخفاقاتهم والناس المتفائلون يرون الفشل سبب يعود إلي شيء ما بالإمكان تغييره لكي يتمكنوا من النجاح في المرة التالية، في حين يلقي المتشائمون اللوم علي انفسهم ويرجعون إلي خاصية دائمية يعجزون عن تغييرها في أنفسهم، ولهذه التغيرات

الباحثة / زينب حسني ابو حسين  
المختلفة مدلولات ومضامين عميقة لكيفية استجابة الناس للحياة.  
(Seligman, 1990)

٤- نظرية التفاؤل عند "شاير" و"كارفر" .

تركز نظرية التفاؤل عند شاير وكارفر ان المشاعر الايجابية مرتبطة بمدى الحركة والتوجه نحو الاهداف، فالانفعال لا يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الاهداف أو بعيدا عنها فقط بل التوقعات المتعلقة بالنتائج أيضا، لذلك فالانفعالات الايجابية لا ترتبط بالتقدم نحو الاهداف فقط بل بالتوقع الايجابي لنتائج ذلك التقدم، اما المشاعر السلبية فترتبط بمدى الحركة المبتعدة عن الاهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التقدم (المشاعر التشاؤمية) كما يفترض شاير وكارفر وجود ارتباط بين التفاؤل والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط في الاساليب التي تركز علي المشكلة فعندما يواجه المتفائلون مشكلات او صعوبات معينة فأنهم يبذلون فيه جهدا اكبر من الجهود التي يبذلها المتشائمون لتجاوزها، كما انهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة عن تلك التي يستخدمها المتشائمون.

(Scheier&Carver,1993): (ب)العوامل التي تؤثر في

التفاؤل - التشاؤم :

١- العوامل البيولوجية :

وتشمل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، حيث تلعب دورا هاما في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت دراسة قام بها Plomin et,al (2006) علي عينة من (٥٠٠) من التوائم المتطابقة وغير المتطابقة أن الوراثة تلعب دورا مهما في التفاؤل والتشاؤم وتسهم بنسبة ٢٥% . (محيسن،٢٠١٢)

٢- العوامل الاجتماعية :

وترتبط بعوامل التنشئة الاجتماعية التي يتشربها الفرد أثناء اكتسابه اللغة و القيم والمعتقدات والأعراف والاتجاهات في المجتمع الذي يعيش في كنفه.(المحادين،٢٠١٤)



**ثانيا : اسلوب الحياة: lifestyle**

(١) : تصنيف اسلوب الحياة :

١- اسلوب الحياة الثقافي :

ويقصد به "مجموعة التفضيلات والعادات التي يعبر عنها الفرد والتي تعكس الأسلوب الثقافي الذي يميزه كاللغة التي يريد التحدث بها والجنسية التي يفضل الفرد أن يكون عليها أو السلالة، بالإضافة إلى ذلك نجد الاتجاهات والسلوكيات التي تقدم لنا صورة كاملة عن مفهوم الثقافة .  
(Lerman,Maldonado&Luna,2008)

٢- أسلوب الحياة المخاطر:

الذي يرتبط بسلوك الجريمة والانحراف من خلال قيام الفرد بالأنشطة اليومية التي تؤدي إلى ارتكاب الجريمة، مثل النزاعات مع الآخرين، والكذب عليهم، وتعاطي المخدرات، والسلوك العدواني، وشرب الكحوليات (Baron , Forde & Kay , 2007)

٣- أسلوب الحياة الانسحابي :

والذي يشير إلى "مجموعة العادات والأنشطة الانسحابية، وطرق المواجهة التجنبية للمشكلات، والتي تفضي في مجملها إلى تزايد مشاعر الاكتئاب لدى الأفراد.

٤- أسلوب الحياة الشاق :

وهو "مجموعة العادات، وطرق مواجهة المشكلات، والأنشطة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية بتكرار مرتفع، والتي تصاحبها استجابات انفعالية مبالغ فيها، بحيث تفضي في مجملها إلى الوقوع في المشقة النفسية. (ابو النيل،٢٠٠٧)

٥- أسلوب الحياة الصحي :

مجموعة السلوكيات والعادات الحياتية التي يتبعها الفرد في حياته والتي تؤثر إيجابيا علي صحته الجسمية والنفسية (جان،٢٠١٧)

**Diabetes Mellitus مرض السكري**

(أ): اعراض وعلامات مرض السكري من النوع الثاني :

- ١- التبول المتكرر خلال الليل .
- ٢- غبش (تشوش) الرؤية .
- ٣- الألم أو التميل أو الخدر في الساقين أو القدمين .
- ٤- اضطراب الجلد كالجفاف والتشقق أو الحكة أو التقيح بسهولة .
- ٥- الالتئام البطي للقرحات في القدم .
- ٦- كثرة الإصابة بالإنفانتانات كإنفانتان المساك البولية والتاسلية والفطور الجلدية .
- ٧- الإرهاق والنعاس في النهار . (Lewis , 2004)

(ب) : أسباب الإصابة بمرض السكري :

١- الوراثة :

فقد دلت الدراسة التي أجريت علي مرضي السكر منذ حوالي ٣٠٠ عام علي أن الوراثة تلعب دورا مهما في الإصابة بمرض السكر، فإن يكون هناك احتمال بنسبة ٣٠% بأن يرث الأطفال المرض، إذا كان أحد الوالدين مصابا بمرض السكر، فإن يكون هناك احتمال بنسبة ٣٠% ويكاد يكون مقتربا من احتمال الإصابة في الأطفال الذين لا يكون اباؤهم أو أمهاتهم مصابين بالمرض. (إبراهيم، ٢٠٠٨)

٢- السمنة :

تتضاعف احتمالية الإصابة بمرض السكري خصوصا من النوع الثاني لدي الأشخاص المصابين بالسمنة حيث أظهرت الدراسات أن معدل الإصابة بالمرض عند الشخص البدين أعلي ٢٠ مرة عن غير البدين ، وأن ما نسبته ٨٠% من المصابين بالسكري هم أشخاص بدينون (البشتاوي، ٢٠٠٤)

٣- الحالة النفسية :

تحدث الكثير من الأمراض الجسمية المزمنة ومن بينها مرض السكري، نتيجة إستمرار الضغوط النفسية التي تسبب إضطراب فسيولوجية تتحول مع الوقت إلي إضطرابات مزمنة إلي الإصابة بمرض السكري (عبد المعطي، ٢٠٠٦) .

يلعب العمر دورا كبيرا في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حيث أنه مع التقدم بالعمر ينخفض مستوى ممارسة الأنشطة البدنية، وغالبا ما يؤدي ذلك إلي حدوث زيادة في الوزن. (عبد المجيد ، ٢٠٠٩).

### رابعا : ضغط الدم المرتفع Essential Hypertension

#### (أ) : أعراض ضغط الدم المرتفع :

- ١- الصداع والدوار الشديد الذي يتسبب في فقدان الوزن .
  - ٢- الشعور بالتوتر والعصبية عند الأفراد الذين كانت طبيعتهم هادئة .
  - ٣- الشعور بالدوخة الخفيفة والغثيان المصحوب بضعف النظر .
  - ٤- ضيق في المعدة .
  - ٥- الوجه المسحوب ، يد باردة / دافئة .
  - ٦- نفوح رائحة العرق .
  - ٧- زيادة في كمية التبول ليلا وأحيانا نزيف من الأنف أو الفم .
- (Sandra, 2003)

#### (ب) : النظريات المفسرة لأسباب ارتفاع ضغط الدم :

##### ١- النظرية الكلوية :

ترجع هذه النظرية اضطراب ضغط الدم المرتفع إلي وجود نقص في كمية الدم التي تصل إلي الكليتين مما يترتب عليه زيادة إفراز مادة الرنين ( Renin ) التي يتبعها إفراز مادة (Angiotensin)، و الأخيرة تؤدي إلي انقباض الأوعية الدموية ، مما ينتج عنه ارتفاع الضغط في الأوعية الدموية عن معدله الطبيعي. (Apple,2003 )

- ٢- النظرية الطبية : خاصة نظرية العامل الوراثي حيث توجد العديد من المؤشرات التي تؤكد إمكانية توارث هذا المرض .
- ٣- نظرية محرك الأوعية :

وهذه النظرية ترجع إرتفاع ضغط الدم إلي زيادة مركز تنظيم قطر الأوعية الدموية والذي يوجد بالجهاز العصبي المركزي والتي ترسل إشارات عصبية تعمل علي إنقباض الأوعية الدموية وبالتالي إرتفاع ضغط الدم

٤- النظرية الغددية : وتفترض هذه النظرية أن سبب إرتفاع ضغط الدم ناتج عن إفراز القشرة الخارجية للغدة الكظرية وهذا الإفراز يؤدي الي زيادة الالدوستيرون Aldosteron في الدم والذي يؤدي إلي تخزين كمية من الصديوم والماء وهذا يؤدي إلي إرتفاع ضغط الدم .

٥- نظرية العوامل المتعددة : وتؤمن هذه النظرية بإمكانية تداخل العوامل السابقة مع بعضها البعض .

٦- نظرية العوامل النفسية والإجتماعية : ويشير أنصار هذه النظرية إلي الأدوار التي تلعبها العوامل النفسية والإنفعالية والإجتماعية في نشأة المرض وتطوره .  
(غانم، ٢٠١٥)

#### الدراسات السابقة :

تشير بعض الدراسات النفسية ايضا بوجه عام إلي أن التفاؤل والمزاج الإيجابي لهما تأثير علي الصحة النفسية والجسمية وأن هناك جانبا مهما يمكن أن يميز بين مريض وآخر ألا وهو توقع الشفاء.حيث اشارت دراسة "رايكونن" وزملاؤه (Raiekkonen et.al(1999) التي استهدفت فحص العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والإصابة بضغط الدم، حيث تبين أن الراشدين المتشائمين والقلقين لديهم مستويات مرتفعة من ضغط الدم، وأقل ايجابية وتفاؤلا من غير المصابين بضغط الدم .  
وقام "فورنير " وزملاؤه (Fournier et.al (2002 بدراسة تأثير المعتقدات التفاؤلية علي استراتيجيات التكيف والمواجهه لدي المصابين بأمراض مزمنة وأوضحت النتائج أن التفاؤل يقوم بدور إيجابي في التحكم في مسار المرض، والتخفيف من شدة الأعراض .

**التفاؤل -التشاؤم -أسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**

وفي دراسة اخري لأوستر و بيركس و ماركيدس و اوتينباشير  
(2006) **Ostir, Berqes, Markides, ottenbacher** إلي معرفة العلاقة بين  
التفاؤل وانخفاض ضغط الدم لدي البالغين ووضحت النتائج ان الاشخاص الأكثر تفاؤلا  
كان لديهم ضغط دم منخفض، مقارنة بالذين كانوا اكثر تشاؤا وايضا دراسة جينس  
وجوهيسون (2002) **jenessa C.johuson** هدفت إلي معرفة العلاقة بين التفاؤل-  
التشاؤم و البالغين الذين يعانون من داء السكري النوع ٢. وكانت النتائج ان الافراد اكثر  
تفاؤلا كان لديهم مستوي منخفض من الاكتئاب و السكر ٢ علي عكس الافراد المتشائمين.  
و دراسة ايفرسون وآخرون (2000) **everson .et al** التي هدفت إلي  
معرفة العلاقة بين التشاؤم وارتفاع ضغط الدم، وظهر ان الرجال الأكثر تشاؤما كانوا  
يتعرضون اكثر بثلاث مرات لأرتفاع ضغط الدم من أقرانهم المتفائلين.

وفي دراسة (2021) **Pazokir et al** هدفت الي فاعلية برنامج التدخل في  
اسلوب الحياة الصحي لدي المصابين بضغط الدم. وأظهرت النتائج انخفاض ملحوظ في  
ارتفاع ضغط الدم ويجب علي مرضي ارتفاع ضغط الدم تغيير اسلوب حياتهم .

و دراسة (2020) **Bernardo S et. al** لفاعلية برنامج لتغيير اسلوب الحياة الصحي  
لدي المرضي المصابين بضغط الدم. وتم مقارنة قبل وبعد التدخل حيث وجد تحسنا كبيرا  
لفاعلية تدخل برنامج تغيير اسلوب الحياة غير الدوائية.

وايضا دراسة (2004) **Taylor & Judith** التي هدفت الي معرفة فاعلية برنامج  
اسلوب الحياة الصحي لعلاج المرضي المصابين بضغط الدم والسكري ٢، وأظهرت  
النتائج تحسن كبير للغاية في الوزن ومؤشر كتلة الجسم وضغط الدم والسكري ٢.

ويتضح من عرض الدراسات السابقة التي تناولت التفاؤل- التشاؤم و اسلوب  
الحياة لدي مرضي السكري نمط B ومرضي ضغط الدم . اللي ان التفاؤل و اسلوب حياة  
صحي يؤدي اللي منع حدوث مرض السكري نمط B وضغط الدم ويزيدوا من سرعه  
الشفاء للمرضي . وان التشاؤم يزيد الاصابه بمرض السكري نمطB ومرض ضغط الدم .  
مما سبق من دراسات واطار نظري تفترض الباحثة الفروض التالية :

- ١- توجد فروق بين مرضي السكري نمطB، وضغط الدم، والسكري نمطB وضغط الدم، والأصحاء بالتفأول-التشاؤم لدي الشباب في ضوء نوع الجنس.
- ٢- توجد فروق بين مرضي السكري نمطB، وضغط الدم، والسكري نمطB وضغط الدم، والأصحاء بأسلوب الحياة لدي الشباب في ضوء نوع الجنس.

### منهج الدراسة :

قامت الباحثة بإستخدام (المنهج الوصفي ) كمنهج للدراسة بإعتبار المنهج الملائم لها وذلك بالنظر إلي طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلي تحقيقها.

### ٢/ عينة الدراسة وطريقة معيانتها:

بناء علي ما تم صياغته من فروض، جاء اختيار الباحثة للعينات للتحقق من صحة هذه الفروض. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) شاب من الذكور والاناث تراوحت اعمارهم من (٢٠ لـ ٣٥ سنة) حيث تكونت عينة الاصحاء من(١٠٠) من الشباب الذكور والاناث، وتكونت عينة المرضي من(٣٠٠) من الشباب الذكور والاناث(١٠٠مريض ضغط الدم، و١٠٠مريض السكري نمطB، و١٠٠مريض ضغط الدم والسكري نمطB) بمحافظة كفر الشيخ بمركز فوة والمتواجدين في العيادات والمراكز الطبية والتي تمثلت في (مستشفى فوة المركزي، عيادة د.حمدي غنية، الوحدة الصحية بقرية قيريط، منية الاشراف، حملة مليون صحة)، وتم اختبار عينة الاصحاء من (كلية الحاسبات والمعلومات، كلية الاداب و كلية العلوم بشبين الكوم، محافظة المنوفية. جمهورية مصر العربية) وايضا من مجموعة مناطق (قرية منية الاشراف، قرية قيريط، مدينة فوة، محافظة كفر الشيخ. جمهورية مصر العربية) خلال الفترة من ٢٠٢٠/٢/١ إلي ٢٠٢١/١/٥ .

التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم  
ادوات الدراسة :

١- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم(أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦).

-وصف القائمة:

تشتمل القائمة العربية للتفاؤل- التشاؤم علي مقياسين فرعيين منفصلين، أحدهما للتفاؤل (٥ ابندا) والآخر للتشاؤم (٥ ابندا). ووضعت البنود علي شكل عبارات يجابوب عنها علي اساس مقياس خماسي، وهذه القائمة (بمقياسيهما) مقياس تقرير ذاتي Self-report، صممت لتقدير سمتي التفاؤل والتشاؤم كل علي حدة لدي الراشدين، وهي قائمة موجزة، سهلة التطبيق، تتطلب دقائق قليلة للإجابة عنها، ودقائق قليلة لتقدير الدرجة عليها (التصحيح).

الخصائص السيكومترية للقائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم في البحث الحالي :

اولا: صدق مقياس التفاؤل-التشاؤم:

قد اعتمدت الباحثه في البحث الحالي علي معامل ارتباط بيرسون وذلك للتأكد من ان المقياس صادق فيما يقيسه، حيث قامت الباحثه بالتحقق من ذلك علي عينة مكونه من (١٠٠) فردا. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (٤)

يوضح معامل الارتباط بيرسون لمقياس التفاؤل-التشاؤم

العوامل	معامل الارتباط
التفاؤل	٥٤٣-
التشاؤم	

ويتضح من الجدول السابق ان معامل الارتباط منخفض ولكن هذا الختبار تم استخدامه في كثير من البحوث العربية والاجنبية وبالتالي فضلت الباحثه استخدامه وايمكانية عقد مقارانات بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات الاخري .

ثانيا: ثبات مقياس التفاؤل-التشاؤم:

الباحثة / زينب حسني ابو حسين

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة (معادلة ألفا كرونباخ )  
(Cronbach`s Alpha(a)) للتأكد من ثبات أداة الدراسة علي عينة استطلاعية مكونة  
من (١٠٠) فردا. والجدول رقم ( ) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة .

جدول رقم(٥)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

العوامل	عدد العبارات	ثبات البعد
العامل الأول/ التفاوض	١٥	٠,٩١٢
العامل الثاني/التشاؤم	١٥	٠,٩٠١

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معامل للعامل الاول التفاوض (٠,٩١٢) والعامل  
الثاني التشاؤم (٠,٩٠١)، وهذا يدل علي أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات  
يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.

٢-مقياس اسلوب الحياة . اعداد (هيفاء علي مرزوق،٢٠١٢).

الخصائص السيكومترية لمقياس اسلوب الحياة في البحث الحالي:

اولا: صدق مقياس اسلوب الحياة :

للتأكد من ان المقياس صادق فيما يقيسه استخدمت الباحثة طريقة الصدق التلازمي  
بين مقياس اسلوب الحياة والصحة النفسية حيث اشارت دراسة كل من(جان٢٠١٧)،  
(رضوان، ٢٠١٦)(Rasmussen,Martin&Sorw,2001) & (Bauman,2000)  
(Bertelson1991) & (Boynton, 1989) & (Groh & Urbanic. 2015) بوجود  
علاقة ايجابية بين الصحة النفسية واسلوب الحياة ولذلك قامت الباحثة باستخدام مقياس  
الصحة النفسية الذي اعده "صلاح فؤاد محمد مكاوي" (٢٠١٥) كصدق لمقياس اسلوب  
الحياة.



**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**

**جدول رقم (٩)**

يوضح معامل الارتباط بين العوامل في مقياس الصحة النفسية ومقياس اسلوب

الحياة للتأكد من الصدق التلازمي لاختبار اسلوب الحياة.

مقياس اسلوب الحياة مقياس الصحة النفسية	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
العامل الأول	٠,٦٧٩	٠,٧١٧	٠,٧١٦	٠,٦٧٩	٠,٦٨٨
العامل الثاني	٠,٨٢٠	٠,٦٥٠	٠,٧٠٢	٠,٦٣٥	٠,٦٣٣
العامل الثالث	٠,٧٥٦	٠,٦١١	٠,٦٠٦	٠,٦٤٠	٠,٦٥٩
العامل الرابع	٠,٧٨٠	٠,٦٨٧	٠,٦١٦	٠,٦٥٩	٠,٦٥٩
العامل الخامس	٠,٦٨٦	٠,٦٩٠	٠,٦٠٧	٠,٦٨٦	٠,٨٥٦
العامل السادس	٠,٦٢٩	٠,٦٩٨	٠,٦٨٥	٠,٦٨٤	٠,٧٠٩
العامل السابع	٠,٧١٠	٠,٦١٦	٠,٦٠٢	٠,٦٥٠	٠,٦٢٤
العامل الثامن	٠,٦٣٤	٠,٦٣٦	٠,٦١١	٠,٦٥٤	٠,٦٤٥

ثانيا: ثبات مقياس اسلوب الحياة :

لقياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة (معادلة الفا كرونباخ )

(Cronbach`s Alpha(a) للتأكد من ثبات أداة الدراسة علي عينة استطلاعية مكونة

من (١٠٠) وقد تم استبعاد من العينة الكلية . والجدول رقم (١٠) يوضح معاملات ثبات

أداة الدراسة .

جدول رقم (١٠)

معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة البحث

الابعاد	عدد العبارات	ثبات البعد
العامل الأول/ أسلوب الحياة المنظم	١١	٠,٨٣٠
العامل الثاني/ أسلوب الحياة الاستقلالي	١٠	٠,٧٩٨
العامل الثالث/ أسلوب الحياة الاجتماعي	١١	٠,٨٤٤
العامل الرابع/ أسلوب الحياة الصحي	١٢	٠,٧٢٢
العامل الخامس/ أسلوب الحياة الإقليمي	٨	٠,٨٠٠

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن معامل الثبات للعوامل تتراوح ما بين ٠,٧٢٢ كحد أدنى وبين ٠,٨٤٤ كحد أعلى ، وهذا يدل علي أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

وللتحقق من صحة الفرض الاول للبحث والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السكري نمط B - ومرضى ضغط الدم ومرضى السكري نمط B وضغط الدم - و الاصحاء بالتفاؤل - والتشاؤم لدى الشباب في ضوء الجنس (ذكور والاناث).

تم استخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة اثر المتغيرات الجنس، المرض والتفاعل بينهما على بالتفاؤل - والتشاؤم ، وتم عرض النتائج على النحو التالي:

**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**  
**جدول (١١) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة الذكور والإناث داخل كل**  
**نمط من الانماط علي متغير التفاؤل-التشاؤم.**

الاجمالي	الاناث (ن=٢٠٠)		الذكور (ن=٢٠٠)		العدد	النمط		
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
٤,٧٢	٤٨,٨٨	٣,٩٥	٤٩,٤٠	٥,٣٧	٤٨,٣٦	٥٠	سكري نمط B	التفاؤل
٤,٩٩	٤٨,٣٠	٣,٧٢	٤٨,٧٦	٦,١٣	٥٢,٠٦	٥٠	ضغط دم	
١٢,١٠	٤٨,٠٦	١١,٨٦	٤٣,٤٠	٦,٠١	٤٧,٨٤	٥٠	سكري نمط B وضغط الدم	
٥,٦٩	٥٣,٠١	٥,١٠	٥٣,٩٦	١٠,٥٢	٥٢,٧٢	٥٠	اصحاء	
٧,٧٥	٤٩,٥٦	٧,٩٠	٤٨,٨٨	٧,٥٦	٥٠,٢٥	٢٠٠	الاجمالي	
٥,٤٩	٤٨,٢٨	٥,٤٣	٤٨,٠٦	٥,٦٠	٤٨,٥٠	٥٠	سكري نمط B	التشاؤم
٥,٤٦	٥٠,٦١	٤,٩٤	٥٢,٧٤	٥,١٥	٤٨,٤٨	٥٠	ضغط دم	
٥,٦١	٥٢,٤٦	٤,٩١	٥٣,٣٤	٦,١٣	٥١,٣٨	٥٠	سكري نمط B وضغط الدم	
١٢,٢١	٣٣,٩١	١١,٨٥	٣٨,٣٨	١٠,٩٦	٢٩,٤٤	٥٠	اصحاء	
١٠,٦٣	٤٦,٢٩	٩,٤٨	٤٨,١٣	١١,٤٠	٤٤,٤٥	٢٠٠	الاجمالي	

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن اثر التباين بين الجنس ونوع المرض علي متغير التفاؤل-التشاؤم.

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
٠,٠٥٧	٣,٦٣٧	١٨٦,٣٢٢	١	١٨٦,٣٢٢	الجنس	التفاؤل
٠,٠٠٠	١٠,٥٤٣	٥٤٠,٠٨٢	٣	١٦٢٠,٢٤٧	نوع المرض	
٠,٠٠٠	١٣,٨١٩	٧٥٧,٨٩٦	٣	٢١٢٣,٦٨٨	تفاعل الجنس مع المرض	
		٥١,٢٢٥	٣٩٢	٢٠٠٨٠,١٨٠	تباين الخطأ	
			٤٠٠	١٠٠٦٥٨٧,٠٠	الإجمالي	
٠,٠٠٠	٢٤,٩٢٧	١٣٥٤,٢٤٠	١	١٣٥٤,٢٤٠	الجنس	التشاؤم
٠,٠٠٠	١٣٠,٥٢٣	٧٠٩١,٠٦٠	٣	٢١٢٧٣,١٨٠	نوع المرض	
٠,٠٠٠	٧,٣٥٣	٣٩٩,٤٧٣	٣	١١٩٨,٤٢٠	تفاعل الجنس مع المرض	
		٥٤,٣٢٨	٣٩٢	٢١٢٩٦,٥٢٠	تباين الخطأ	
			٤٠٠	٩٠٢٢٢٨,٠٠	الإجمالي	

يتضح من بيانات الجدولين السابقين (١١) و(١٢)

١- بالنسبة للتفاؤل .

- عدم معنويه تأثير متغير الجنس علي التفاؤل حيث ان مستوى الدلالة ٠,٥٧ وهو غير دال احصائيا .
- وفي حين يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في التأثير علي التفاؤل حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا .

## التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم

- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي التفاؤل حيث بلغت قيمة "ف" ١٣,٨١٩ عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠٥ حيث يوجد فروق في التفاؤل بين الاصحاء وكلا من (مرضى السكري نمط B - مرضى ضغط الدم - و مرضى السكري نمط B و ضغط الدم ) في عينة الذكور والاناث لحالاح الاصحاء . وبين مرضى السكري نمط B و مرضى ضغط الدم و مرضى السكري نمط B و ضغط الدم فكثرتهم تفاؤل مرضى ضغط الدم ثم مرضى السكري نمطB ثم مرضى السكري نمطB و ضغط الدم في عينة الذكور، كما يوجد فرق بينهم في عينة الإناث حيث ان مرضى السكري نمطB اكثر تفاؤلا يليه مرضى ضغط الدم ثم مرضى السكري نمطB و ضغط الدم .
- بالنسبة للتشاؤم.
- وجود تأثير معنوي لمتغير الجنس علي التشاؤم حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا.
- كما يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في تأثير علي التشاؤم حيث ان مستوى الدله ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا.
- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي التشاؤم حيث بلغت قيمة "ف" ٧,٣٠٣ عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٠٥ حيث يوجد فروق في التشاؤم بين مرضى السكري نمط B و ضغط الدم و( مرضى السكري نمطB - و مرضى ضغط الدم - و الاصحاء) لصالح مرضى السكري نمط B و ضغط الدم عند الذكور والاناث. وبين الاصحاء و مرضى السكري نمطB و مرضى ضغط الدم فأكثرهم تشاؤما مرضى السكري نمطB يليه مرضى ضغط الدم يليه الاصحاء عند الذكور، كما يوجد فرق بينهم في عينة الإناث حيث ان مرضى ضغط الدم اكثر تشاؤما يليه مرضى السكري نمط B يليه الاصحاء.

تتفق هذه النتائج مع نتائج (Ostir, G V,et, al(2006) التي اظهرت ان الاشخاص الأكثر تفاؤلاً كان لديهم ضغط دم منخفض، مقارنة بالذين كانوا أكثر تشاؤماً، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Johnson,et, al(2002) والتي أوضحت أن الافراد الأكثر تفاؤلاً كانوا أعلى مستوي منخفض من مستويات الاكتئاب والسكر علي عكس الافراد المتشائمين، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Everson,et.,al,2000) والتي أظهرت أن الرجال الأكثر تشاؤماً كانوا يتعرضون أكثر بثلاث مرات لأرتفاع ضغط الدم من أقرانهم المتفائلين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من دراسة (عوض، ٢٠١٢؛ عبد الخالق، ٢٠٠٠؛ Charyton,et al.,2005; Kelloniemi,et al,2005; Heinonen,et al.,2009) والتي أشاروا إلى أن للتفاؤل مزايا كثيرة علي عكس من التشاؤم، فالتفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية ويؤدي إلي انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض. وقد أشارت دراسة المجدلاوي (٢٠١٢) إلى أن التفاؤل يؤثر تأثيراً إيجابياً علي صحة الجسم، ويسرع بالشفاء في حال المرض .

## ٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

وللتحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرضى السكري نمط B - ومرضى ضغط الدم ومرضى السكري نمط B وضغط الدم - و الاصحاء باسلوب الحياة لدى الشباب في ضوء الجنس (ذكور والاثاث).

تم استخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة اثر المتغيرات الجنس، المرض والتفاعل بينهما على اسلوب الحياة، وتم عرض النتائج على النحو التالي:

التفاوت -التشاوم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم  
جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة الذكور والاناث داخل كل نمط من  
الانماط علي متغير اسلوب الحياة .

الانحراف المعياري	الاجمالي المتوسط	الاناث (ن=٢٠٠)		الذكور (ن=٢٠٠)		العدد	النمط	اسلوب الحياة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٤,٥٩	٣٥,٠١	٤,٤٤	٣٤,٤٦	٤,٧١	٣٥,٥٦	٥٠	سكري نمط B	المنظم
٤,٠٠	٣٦,٣١	٣,١٤	٣٨,١٨	٣,٩١	٣٤,٤٤	٥٠	ضغط دم	
٥,٣٠	٣١,٦٠	٥,٨٧	٣٠,٩٨	٤,٦٤	٣٢,٢٢	٥٠	سكري نمط B وضغط الدم	
٤,٧٦	٣٧,٦٠	٤,٧٢	٣٨,٥٤	٤,٦٧	٣٦,٦٦	٥٠	اصحاء	
٥,١٨	٣٥,١٣	٥,٥٥	٣٥,٥٤	٤,٦٧	٣٤,٧٢	٢٠٠	المتوسط العام	
٤,٣٣	٣٢,٥٤	٤,٤١	٣٢,١٠	٣,٧٥	٣٢,٢٤	٥٠	سكري نمط B	الاستقلالي
٣,٨٩	٣٣,٥٧	٣,٦١	٣٤,٩٠	٤,١٥	٣٢,٧٤	٥٠	ضغط دم	
٥,٠٧	٢٥,٨٦	٤,٧٥	٢٦,٥٢	٥,٣٣	٢٥,٢٠	٥٠	سكري نمط B وضغط الدم	
٤,٢٠	٣٤,٣٩	٣,٥٩	٣٦,٠٤	٤,٢٥	٣٢,٩٨	٥٠	اصحاء	
٥,٥	٣١,٥٩	٥,٥١	٣٢,٣٩	٥,٤٥	٣٠,٧٩	٢٠٠	المتوسط	

							العام	
٣,٩٨	٣٥,٤٩	٣,٨٥	٣٥,٢٦	٤,١٢	٣٥,٧٢	٥٠	سكرى نمط B	الاجتماعي
٣,٦١	٣٦,٧٩	٣,٦٤	٣٧,٧٤	٣,٣٥	٣٥,٨٤	٥٠	ضغط دم	
٣,٨٥	٣٧,٧٣	٣,٢٠	٣٩,١٦	٣,٩٤	٣٦,٣٠	٥٠	سكرى نمط B وضغط الدم	
٥,٧٨	٣٠,٩٠	٥,٤٢	٣٢,٠٨	٥,٩٧	٢٩,٧٢	٥٠	اصحاء	
٥,١٠	٣٥,٢٣	٥,١٠	٣٥,٢٣	٥,١٨	٣٤,٤٠	٢٠٠	المتوسط العام	
٤,٥٣	٣٨,٨٠	٤,٣٥	٣٨,٧٤	٤,٧٤	٣٨,٨٦	٥٠	سكرى نمط B	الصحي
٤,٧٩	٤٠,٥٨	٤,٠١	٤٢,٠٦	٥,٠٩	٣٩,١٠	٥٠	ضغط دم	
٦,٧٤	٣٢,٦٢	٦,٣٢	٣٤,٤٠	٦,٥٣	٣٠,٨٤	٥٠	سكرى نمط B وضغط الدم	
٤,٤٤	٤١,٧٩	٣,٦١	٤٣,٣٠	٤,٧٢	٤٠,٢٨	٥٠	اصحاء	
٦,٢٥	٣٨,٤٥	٥,٧٩	٣٩,٦٢	٦,٤٨	٣٧,٢٨	٢٠٠	المتوسط العام	
٤,٠٠	٢٤,٧٨	٣,٧٧	٢٤,٤٦	٤,٢٤	٢٥,١٠	٥٠	سكرى نمط B	الاقدمي
٣,٦٣	٢٧,٢٢	٣,١١	٢٨,٤٨	٣,٧٠	٢٥,٩٦	٥٠	ضغط دم	



التفاوت - التباين - وأساليب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم

٣,٩٨	٢٣,١٧	٤,٠٣	٢٢,٧٤	٣,٩٣	٢٣,٦٠	٥٠	سكري نمط B وضغط الدم
٣,٦٠	٢٧,٥٣	٢,٦٩	٢٨,٥٠	٤,١٤	٢٦,٥٦	٥٠	اصحاء
٤,٢٠	٢٥,٦٧	٤,٢٤	٢٦,٠٥	٤,١٣	٢٥,٣١	٢٠٠	المتوسط العام

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن اثر التباين بين الجنس ونوع المرض علي متغير اسلوب الحياة.

اسلوب الحياة	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المنظم	الجنس	٦٧,٢٤٠	١	٦٧,٢٤٠	٣,٢١٢	٠,٠٧٤
	نوع المرض	١٩٩٦,٨٦	٣	٦٦٥,٦٢٠	٣١,٧٩٨	٠,٠٠٠
	تفاعل الجنس مع المرض	٤٣٩,٥٠٠	٣	١٤٦,٥٠٠	٦,٩٩٩	٠,٠٠٠
	تباين الخطأ	٨٢٠٥,٦٤	٣٩٢	٢٠,٩٣٣		
	الاجمالي	٥٠٤٣٥,٠٠	٤٠٠			
الاستقلالي	الجنس	٢٥٦,٠٠٠	١	٢٥٦,٠٠٠	١٤,٠٢٩	٠,٠٠٠
	نوع المرض	٤٥٤٩,٥٨٠	٣	١٥١٦,٥٢٧	٨٣,١٠٨	٠,٠٠٠
	تفاعل الجنس مع المرض	٢٥٦,٠٦٠	٣	٨٥,٣٥٣	٤,٦٧٧	٠,٠٠٠
	تباين الخطأ	٧١٥٣,١٢٠	٣٩٢	١٨,٢٤٨		
	الاجمالي	٤١١٣٨٦,٠٠٠	٤٠٠			

٠,٠٠٠	١٥,٠٧٤	٢٧٧,٢٢٢	١	٢٧٧,٢٢٢	الجنس	الاجتماعي
٠,٠٠٠	٤٩,٨٤٥	٩١٦,٦٦٩	٣	٢٧٥٠,٠٠٧	نوع المرض	
٠,٠٠٣	٢,٩٣٧	٥٤,٠١٦	٣	١٦٢,٠٤٨	تفاعل الجنس مع المرض	
		١٨,٣٩٠	٣٩٢	٧٢٠٩,٠٢٠	تباين الخطأ	
			٤٠٠	٥٠٦٧٨٩,٠٠٠	الاجمالي	
٠,٠٠٠	٢٢,٠٠٨	٥٥٤,٦٠٢	١	٥٥٤,٦٠٢	الجنس	الصحي
٠,٠٠٠	٦٥,٨٧٩	١٦٦٠,١٢٩	٣	٤٩٨٠,٣٨٧	نوع المرض	
٠,٠٠٠	٢,٧٧٣	٦٩,٨٨٣	٣	٢٠٩,٦٤٧	تفاعل الجنس مع المرض	
		٢٥,٢٠٠	٣٩٢	٩٨٧٨,٢٦٠	تباين الخطأ	
			٤٠٠	٦٠٦٩٠٧,٠٠٠	الاجمالي	
٠,٤٨	٣,٩٢٠	٥٤,٧٦٠	١	٥٤,٧٦٠	الجنس	الاقلامي
٠,٠٠٠	٣٠,٧٩٣	٤٣٠,١٣٧	٣	١٢٩٠,٤١٠	نوع المرض	
٠,٠٠١	٥,٤١٣	٧٥,٦٠٧	٣	٢٢٦,٨٢٠	تفاعل الجنس مع المرض	
		١٣,٩٦٩	٣٩٢	٥٤٧٥,٧٦٠	تباين الخطأ	
			٤٠٠	٢٧٠٧٣٠,٠٠٠	الاجمالي	

#### ١- بالنسبة لأسلوب الحياة المنظم :

- عدم معنوية تأثير الجنس علي اسلوب الحياة المنظم حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٧٤
- وفي حين يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في التأثير علي اسلوب الحياة المنظم حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائياً.
- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي اسلوب الحياة المنظم حيث بلغت قيمة "ف" ٦,٩٩٩ عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ حيث يوجد فروق في

### **التفاؤل -التشاؤم -أسلوب الحياة لدي الشباب المصابين بضغط الدم**

اسلوب الحياة المنظم بين الاصحاء وكلا من (مرضى السكري نمط B - مرضى ضغط الدم- ومرضى السكري نمطB وضغط الدم ) لصالح الاصحاء من الذكور والإناث . ويوجد فروق بين مرضى السكري نمطB ومرضى ضغط الدم ومرضى السكري نمط B وضغط الدم فأكثرهم اسلوب حياة منظم سكري نمط B يليه ضغط الدم يليه سكري نمط B وضغط الدم لدي الذكور، كما يوجد فرق بينهم في عينة الإناث حيث ان مرض ضغط الدم اكثرهم تنظيم يليه السكري نمطB يليه السكري نمط B وضغط الدم.

#### **٢- اسلوب الحياة الاستقلالي:**

- وجود تأثير معنوي لمتغير للجنس علي اسلوب الحياة الاستقلالي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥.
- وفي حين يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في التأثير علي اسلوب الحياة الاستقلالي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا.
- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي اسلوب الحياة الاستقلالي حيث بلغت قيمة "ف" ٤,٦٧٧ عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ حيث يوجد فروق في اسلوب الحياة الاستقلالي بين الاصحاء وكلا من (مرضى السكري نمط B - مرضى ضغط الدم- ومرضى السكري نمطB وضغط الدم ) لصالح الاصحاء من الذكور والإناث . ويوجد فروق بين مرضى السكري نمطB ومرضى ضغط الدم ومرضى السكري نمط B وضغط الدم فأكثرهم اسلوب حياة استقلالي ضغط الدم يليه السكري نمط B يليه سكري نمط B وضغط الدم لدي الذكور والإناث.

#### **٣-اسلوب الحياة الاجتماعي:**

- وجود تأثير معنوي لمتغير للجنس علي اسلوب الحياة الاجتماعي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥.
- وفي حين يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في التأثير علي اسلوب الحياة الاجتماعي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا.

- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي اسلوب الحياة الاجتماعي حيث بلغت قيمة "ف" ٢,٩٣٧ عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ حيث يوجد فروق في اسلوب الحياة الاجتماعي بين مرضى السكري نمط B وضغط الدم وكلا من (مرضى السكري نمط B - مرضى ضغط الدم- والاصحاء ) لصالح مرضى السكري نمط B وضغط الدم من الذكور والاناث . ويوجد فروق بين ومرضى السكري نمط B وضغط الدم والاصحاء فأكثرهم اسلوب حياة اجتماعي ضغط الدم يليه السكري نمط B يليه الاصحاء لدي الذكور والاناث.

#### ٤- اسلوب الحياة الصحي:

- وجود تأثير معنوي لمتغير للجنس علي اسلوب الحياة الصحي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .
- وفي حين يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في التأثير علي اسلوب الحياة الصحي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا.
- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي اسلوب الحياة الصحي حيث بلغت قيمة "ف" ٢,٧٧٣ عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ حيث يوجد فروق في اسلوب الحياة الصحي بين الاصحاء وكلا من (مرضى السكري نمط B - مرضى ضغط الدم- ومرضى السكري نمط B وضغط الدم ) لصالح الاصحاء من الذكور والاناث . ويوجد فروق بين ومرضى السكري نمط B وضغط الدم ومرضى السكري نمط B وضغط الدم فأكثرهم اسلوب حياة صحي ضغط الدم يليه السكري نمط B يليه مرضى السكري نمط B وضغط الدم لدي الذكور والاناث.

#### ٥- اسلوب الحياة الاقلامي:

- عدم معنوية تأثير متغير الجنس علي اسلوب الحياة الاقلامي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٤٨ .
- وفي حين يوجد تأثير معنوي لمتغير نوع المرض في التأثير علي اسلوب الحياة الاقلامي حيث ان مستوى الدلالة ٠,٠٠٠ وهو دال احصائيا.

**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**

- يوجد تفاعل دال لتأثير متغير الجنس مع المرض علي اسلوب الحياة الاقلامي حيث بلغت قيمة "ف" ٥,٤١٣ عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ حيث يوجد فروق في اسلوب الحياة الاقلامي بين مرضى ضغط الدم وكلا من (مرضى السكري نمط B مرضى السكري نمطB وضغط الدم- والاصحاء ) لصالح مرضى ضغط الدم من الذكور ويوجد فروق في اسلوب الحياة الاقلامي بين الاصحاء وكلا من(مرضى السكري نمطB - و مرضى ضغط الدم -ومرضى السكري نمط B ضغط الدم ) لصالح الاصحاء لدي عينة الاناث . كما ويوجد فروق بين ومرضى السكري نمط B ومرضى السكري نمط B وضغط الدم والاصحاء فأكثرهم اسلوب حياة اقلامي السكري نمط B يليه السكري نمط B يليه الاصحاء يليه مرضى السكري نمطB وضغط الدم لدي الذكور و يوجد فروق بين مرضى السكري نمطB ومرضى ضغط الدم والسكري نمطB وضغط الدم فأكثرهم اسلوب حياة اقلامي مرضى ضغط الدم يليه مرضى السكري نمطB يليه مرضى السكري نمطB وضغط الدم لدي الاناث.

**تفسير نتائج الفرض الثاني:**

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Sanaeinasab, et al., 2021; Yasmin,et.al.,2020; Huggins,et., al,2015; Huang, et. al., 2017, Tuomilehto,et al.,2001; Ramachandran,et al.,2006;Look AHEAD Research Group,2013; Roberts, et., al, 2017) والتي أجراها على مرض السكري نمط B، والتي أظهرت أن التدخل المكثف في أسلوب الحياة يمنع أو يؤخر تطور مرض السكري من النوع ٢. كما اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من: (Bernardo,et.al.,2020; Yokokawa,et.al.,2014; Taylor,et.,al,2004; Dickinson, et al.,2006) والتي تم إجراؤها على مرضى ضغط الدم، والتي أظهرت نتائجها أن التدخل في اسلوب الحياة قد يكون بشكل خاص والوقاية الأولية علي المدى البعيد من ارتفاع ضغط الدم. وترى الباحثة أن هذه النتيجة تؤكد ضرورة التدخل المبكر والمكثف في أسلوب الحياة لمنع تطور مرض السكري، فالتدخل في أسلوب الحياة والوقاية الأولية يحمي ويقلل من

الباحثة / زينب حسني ابو حسين  
الاصابة بمرض السكري نمط B. وكذلك يقلل من الاصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم  
علي المدي البعيد

#### المراجع:

- ابو النيل، هبة الله محمود (٢٠٠٧). المترينات الصحية لعمل المرأة وتعليمها وأسلوب حياتها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ١٧ ع (٥٤)، ٣٦٠-٣٩٦.
- إبراهيم، إبراهيم عيد الرحمن (٢٠٠٨). الضغوط النفسية لدي مرضى السكري بولاية الخرطوم وعلاقتها بمتغيرات النوع والعمر والحالة الاجتماعية، مجلة كلية الاداب. مج ١٤، ٢٦٠-٢١٥.
- الأنصاري، بدر، وكاظم، علي (٢٠٠٧). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مج ٩ ع (٤)، ١٠٧-١٣٢.
- جان، نادية سراج (٢٠١٧). أسلوب الحياة الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدي طالبات جامعة أم القرى . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع 46 ص 308-265.
- درويش، زينب عبد المحسن (٢٠٠٦) . علاقة التفاؤل والتشاؤم بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (دراسة تنبؤية مقارنة )، مركز البحوث والدراسات النفسية ، الرسالة (٣)، الحولية (٢).
- عامر، ايمن (٢٠١٢) . الفروق بين الموهوبات و غير الموهوبات في اسلوب الحياة لدي طالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين. رسالة ماجستير ،جامعة الخليج العربي عبد المعطي ،حسن (٢٠٠٦).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها .القاهرة:مكتبة زهراء الشرق .
- عبد المجيد، نهال محمد (٢٠٠٩). مرض السكر. في محمد ايوب (محرر). الصحة والغذاء. ط ١ (ص ٨٠ - ٨٤) الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- غانم، محمد حسن (٢٠١٥) ،الدليل المختصر في الاضطرابات السيكوسوماتية(تأصيل نظري ودراسة ميدانية ) ، مكتبة الانجلو المصرية .

**التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم**  
البشتاوي، مهند حسين (٢٠٠٤). السكري والصحة البدنية. عمان، دار المناهج للنشر  
والتوزيع .

المجدلاوي، ماهر (٢٠١٢) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض  
النفسيجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب  
الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية ،  
المجلد العشرون ، العدد الثاني.

المحادين، حسين (٢٠١٤) التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من الطلبة الماليزيين و الأردنيين  
في جامعة مؤتة - الأردن: دراسة مقارنة ، مجلة التربية ، ع١٥٨، ج٣.  
مبروك، عزه (٢٠٠٩).علاقة الاداء المعرفي والمزاجي بمرض ضغط الدم. مجلة  
دراسات عربية في علم النفس ،٨(١)، ١-٥٩.

يزيد، شويعل (٢٠١٦). العلاقة بين الأنماط السلوكية أ،ب وأساليب التعامل مع الضغط  
النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري: دراسة ميدانية.مجلة دراسات لجامعة  
الأغواط، ع(٤٣)، ٢١٥-١٩٢.

اليحفوفي، نجوي(٢٠٠٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية  
الديموغرافية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب،  
(٦٢)، ١٣٢-١٥٠.

مبروك، عزه (٢٠١٤). بعض مؤشرات الاداء المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى  
المسنين المصابين بضغط الدم المرتفع ومرض السكري وغير المصابين بهما.  
حواليات مركز البحوث النفسية ١٠(١٢).

محيسن، عوض (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء  
المتغيرات ،مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج (٢٠) ، ع  
(٢)، ٥٣-٩٣.

- Appel, L. J., Champagne, C. M., Harsha, D. W., Cooper, L. S., Obarzanek, E., Elmer, P. J., Stevens, V. J., Vollmer, W. M., Lin, P.-H., Svetkey, L. P., Young, D. R., (2003). Effects of comprehensive lifestyle modification on blood pressure control: Main results of the PREMIER clinical trial. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 289(16), 2083–2093.
- Baron , W.S.,Forde,D.R.,&Kay,F.M.(2007).Self Control Risky Life Styles and Situation : The Role of Opportunity and Context in General Theory . *Jornnal of Criminal Justice*,35(2) 119-136.
- Bernardo S, Krallman R , Eva kline – Rogers M.S , N.P.,Daniel montyomery Ashley M . Brown M.D , Jean Du Russel – Weston R.N,MPH, Kim A, Eagle M .D , Elizabeth A, Son J (2020). Physiological and lifestyle factors Associated With Abnormal Blood pressure in Abolescent Before and After a school-Based Wellness program in michigan : A Report from project Healthy schools . *Journal of Adolescent Health* .
- Everson SA , Kaplan GA , Goldberq DE , Salonen JT .(2000) Hyprtension in Cidence is predicted by high levels of Hopelessness in finnish men . *Hypertension*:35(2):561-7.
- Fournier.M : de-Ridder , D:and Bensing . J, (2002) How optimism contributes adaptation of chronic illness. A prospective study into enduring effect , of optimism an adaptation moderately by the controllability of chronic illness , personality and individual differences Nov : Vol . 33 (7) : 1163-1183.
- Johuson,Jenessa C .(2002) The contributions of optimism and pessimism to physical and psychological well-being among a dults with Type 2 diabetes .west virginia university, proquest Dissertations publishing.
- Lerman,D.Maldonado,R.,&Luna,D.(2008).A Theory Based Measure of Acculturation : The Shortened Cultural Life Style Inventory . *Journal of Business Research* , 62 (4),399-406.
- Lewis,S.,Weilitz , p., Collier ,I.(2004).*Medical Surgical Nursing* . sixth Edition ,Mosby Company , U.A.A .
- Pazokir,Dehghan A, Evangelou E,Warren H,Gaoh,Caulfield M,Elliohp,Tzoulaki I,(2021).Genetic pred is position to High Blood pressure and Lifestyle factors: Associations with Midlife Blood pressure levels and cardiovascular Events . 137(7),653-661.



- التفاؤل -التشاؤم -وأسلوب الحياة لدى الشباب المصابين بضغط الدم
- Ramachandran, A., Snehalatha, C., Mary, S., Mukesh, B., Bhaskar, A. D., & Vijay, V. (2006). The Indian Diabetes Prevention Programme shows that lifestyle modification and metformin prevent type 2 diabetes in Asian Indian subjects with impaired glucose tolerance (IDPP-1). *Diabetologia*, 49(2), 289-297.
- Ostir GV, Berques I M , Markides KS, ottenbacher K J . (2006) Hypertension in order adults and the role of positive emotions . *PsychosmMed*:68(5):727-33.
- Sandra ,W .(2003) . Ambulatory Blood pressure biositional feedback and systolic blood pressure estimation . In the University of Florida.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Direction in psychological Science*, 2, 26-30.
- Seligman, M.E.P., Nlen, H.A., Thornton, N & Thornton, C.M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *current Direction in psychological science*. 1. 143-146.
- Taylor & Judith W , (2004) . Walter Reed L.E AN: Lite Program : An evaluation of a healthy lifestyle program to treat obesity , type 2 diabetes , essential hypertension, and cholesterol disorders . The George Washington university .
- Who (World Health organization). (2012). Retrieved September 13, 2012 from the Worled Wide Web. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ar/>.