

قياس الإلتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع للممارسين للنشاط الرياضي

أ.د/ جيهان يسرى أيوب^(*)

أ.د/ جيهان يحيى محمود عفيفي^(**)

الباحثة/ أسماء عاطف خضرى عبد الرحمن شاهين^(***)

مقدمة البحث:

تنطلق فكرة الارتقاء بالصحة (Health Promotion) من فلسفة عامة تعني أن الصحة السليمة هي نتاج إنجاز شخصي تراكمي، فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحي في مرحلة مبكرة من عمر الفرد والمحافظة عليه في مرحلتي الرشد والشيخوخة، أما على المستوى الطبي فهي تتضمن تعليم الناس كيفية الوصول إلى إتباع أسلوب حياة صحي ومساعدة الفئات الأكثر عرضة لمخاطر صحية معينة كي يسلكوا بطريقة تمكنهم من الانتباه لما يمكن أن يتعرضوا إليه من مخاطر ويتضمن الارتقاء بالصحة توافر المعلومات التي تساعد الناس على تطوير نظام صحي والمحافظة عليه وتوافر المصادر والوسائل التي تساعد الناس على تغيير العادات الضارة بالصحة، وذلك من خلال البرامج التثقيفية التي تبين للناس المخاطر التي تترتب على القيام بسلوكيات معينة (٩)

ترتبط الرياضة ارتباطا وثيقا بصحة الفرد والمجتمع، فلا يمكن تصور وجود مجتمع يتمتع أفراده بصحة وعافية إلا إذا كانت الرياضة سلوكا واضحا فيه، يمارس أفراده الرياضة بصفة مستمرة ومنظمة وفقا للأسس العلمية للرياضة (٧)

(*) أستاذ فسيولوجيا الرياضة ونائب رئيس جامعة الزقازيق لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

(**) أستاذ التربية الصحية ورئيس قسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(***) باحثة ماجستير فى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

الرياضة والطعام الصحي قد يغنيان مرضي ضغط الدم عن الأدوية حيث أن تعديل نمط حياة مرضي الضغط من خلال ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وتناول الطعام الصحي يمكن أن يقلل من اعتماد المرضي الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم علي الأدوية . وارتفاع ضغط الدم هو السبب الرئيسي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التي تؤدي إلي سكتات دماغية وأزمات قلبية .

من بين عوامل الخطر التي تتسبب في الإصابة بارتفاع ضغط الدم : التقدم في السن والتاريخ المرضي للعائلة ، والزيادة في الوزن والسمنة، وعدم ممارسة الرياضة بانتظام ، والتدخين، واتباع نظام غذائي غير متوازن يحتوي علي كميات قليلة من أملاح البوتاسيوم وفيتامين د ، إضافة إلي الضغط العصبي .

إن ممارسة الرياضة ممكن أن تقلل من ضغط الدم الإنتقاضي ، وهو الضغط الموجود في الشرايين عندما ينبض القلب ، والذي يمثله الرقم العلوي في قياسات الضغط . وهناك تمارين يمكن ممارستها مثل المشي والركض وركوب الدراجات والسباحة.

إن الانتشار السريع للأمراض المزمنة والعبء النفسي والاجتماعي والاقتصادي لرعاية المصابين بها أدى إلى اهتمام الباحثين بالمتغيرات الفاعلة في السلوك الصحي لدى المريض المزمن . (٣)

تشير الابحاث الي مستويات عالية من عدم الالتزام لدي مرضي ارتفاع ضغط الدم المرتفع وتعتبر مستويات عدم الالتزام بالعلاج من المشكلات الرئيسية التي تواجه محاولات ادارة ارتفاع ضغط الدم والنتائج بصورة رئيسية من عدم وجود اعراض للمرض مما يؤدي الي عدم اتباع العلاج بصورة منتظمة بالاضافة الي ذلك تعود حالات عديدة من عدم الالتزام لي المعتقدات الشخصية الخاطئة التي يحملها المريض حول مرضه وطريقة تعامله معه اضعف الي ذلك مضاعفات العقاقير المزعجة مما يضعف التزامه الصحي ويعرضه للمخاطر الصحية . (٣)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس للالتزام الصحي لمرضى ضغط الدم المرتفع ومعرفة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

تساؤلات البحث

١- ما هو مستوى الالتزام الصحي لدى المرضى عينة البحث؟

مصطلحات البحث :

المصطلحات:

الالتزام الصحي:

الالتزام في المجال الصحي هو حقيقة الامتثال للقواعد التي يضعها المختصين في الصحة وإتباع إرشاداتهم الطبية.

هو درجة إتباع المريض للتوصيات الطبية فيما يتعلق بالنظام الغذائي، ممارسة الرياضة أو الدواء (١٣)

الرياضي:

هو الشخص الذي يمارس الرياضة المعتدلة ثلاث مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن ٤٥ دقيقة في اليوم. (تعريف إجرائي).

ارتفاع ضغط الدم :

يكون ضغط الدم مرتفعاً عند تجاوز معدل الضغط الانقباضي 140 mmhg او تجاوز معدل الضغط الانبساطي 90 mmhg (١)

مريض ارتفاع ضغط الدم :

هو كل فرد تم تشخيص ارتفاع ضغط الدم (سواء اساسي او ثانوي) لديه تساوي او تزيد عن السنة ويتلقى علاج تحت اشراف طبي (تعريف اجرائي)

ثانيا الدراسات المرجعية:

اولا الدراسات العربية:

١ - دراسة قام بها "رشيد رزقى" (٢٠١٢) (٢) بهدف التعرف على العلاقة بين الفعالية الذاتية والانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، وقد شملت الدراسة عينة قوامها (١١٤) فردا من الجنسين، واعتمدت الدراسة على مقياس توقعات الفعالية الذاتية العامة لـ رالف شوارتزر (ralf schwarzer)، استبيان الانضباط الصحي من إعداد الباحث، وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية: (وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفعالية الذاتية والالتزام بحصص تصفية الدم لدى مرضى القصور الكلوي - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفعالية الذاتية وإتباع الحمية الغذائية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفعالية الذاتية

والإنقاص من تناول السوائل لدى مرضى القصور الكلوي المزمن - وجود علاقة ارتباطية وجبة بين الفعالية الذاتية وتناول الأدوية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفعالية الذاتية والمتابعة الطبية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الفعالية الذاتية وعدم الإجهاد البدني لدى مرضى القصور الكلوي المزمن.

٢ - قام "لكحل رفيق" (٢٠١١) (٤) بدراسة بهدف التعرف على تأثير تعليم مرضى ارتفاع ضغط الدم على تحسين التزامهم الصحي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قدرها (١٢٠) فرد من المصابين بارتفاع ضغط الدم، وأظهرت النتائج أن مستوى التربية الصحية لمرضى ارتفاع ضغط الدم ضعيف، كما أن تعليم المرضى يحسن من درجة التزامهم الصحي، وأيضا اختلاف مستويات الالتزام لدى المصابين باختلاف المستوى التعليمي ووجود المضاعفات أو عدمها، فيما انعدمت الفروق في الالتزام الصحي بين الجنسين، وبين مختلف المستويات الاقتصادية.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

١ - قام "Sidy mohamed seck et all" (٢٠٠٨) (١٠) بدراسة بهدف تقييم الانضباط الصحي لدى المرضى المصابين بأمراض الكلى المزمن والغير خاضعين للتصفية من جهة

ومن جهة أخرى التعرف على أهم الأسباب التي تحول دون انضباطهم الصحي عند المرضى المصابين بمرض الكلى المزمن والغير خاضعين لتصفية الدم بصحراء إفريقيا، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٤) مريض، وكانت الدراسة تتبعية خلال (٣) أشهر، وتم الاستعانة باستبيان لقياس الانضباط الصحي، وكانت النتائج كما يلي : نسبة الانضباط الصحي منخفضة - العوامل التي تحول دون الانضباط الصحي هي: التعقيد في استعمال مقادير الدواء، النسيان، عدم الوعي بالنظام الصحي، قلة المعلومات، مضاعفات المرض، استعمال العلاجات البديلة ، بالإضافة إلى السعر الباهظ للدواء.

٢- قام " Y.Bezie et al " (٢٠٠٦)(١٢) بدراسة بهدف الوقوف على العوامل المختلفة المؤثرة في الانضباط الصحي لدى مرضى السكري ٢، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قدرها (٩٤) مريض داخل المستشفى بمصلحة أمراض السكري أعمارهم بين (٤١ ، ٨٩) سنة، وقد استخدم الباحث استبيان الانضباط الصحي وكانت النتائج كالتالي :نسبة عدم الانضباط الصحي مرتفعة - (٣٣) مريض لا يحترمون أوقات ومقادير الدواء - المرضى الغير منضبطين صحيا من فئة الشباب وذو مستوى اقتصادي ضعيف - ووجد الباحث بأن عدم الانضباط الصحي يأتي من نقص التربية والتثقيف الصحي لمرض السكري.

التعليق على الدراسات السابقة:

١- اعتمدت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج الوصفي كما في دراسة "رشيد رزقي" (٢٠١٢)، "Sidy mohamed seck et all" (٢٠٠٨)، " Y.Bezie et al " (٢٠٠٦)، "Patel RP, SD Taylor" (٢٠٠٢)، بينما اعتمدت دراسات أخرى على المنهج التجريبي كما في دراسات "لكحل رفيق" (٢٠١١)، " Hadi N, Rostami " (٢٠٠٦)، "Gooran N" (٢٠٠٦).

٢- ركزت العديد من الدراسات على تقييم ومعرفة مستوى الالتزام بالعلاج مثل دراسة " Sidy mohamed seck et all" (٢٠٠٨)، "Patel RP, SD Taylor" (٢٠٠٢)، وتناولت

دراسات أخرى العلاقة بين الفعالية الذاتية والانضباط الصحي مثل دراسة "رشيد رزقي" (٢٠١٢)، بينما ركزت دراسات أخرى على تعليم وتحسين الالتزام عند المرضى ومعرفة أسباب تدنى مستوى الالتزام والوقوف على العوامل المختلفة المؤثرة في الالتزام الصحي مثل دراسة كلا من: "لكحل رفيق" (٢٠١١)، "Hadi N, Rostami Gooran N" (٢٠٠٦)، "Y.Bezie et al" (٢٠٠٦).

الاستفادة من الدراسات السابقة:

١-تعرفت الباحثة علي الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات واستفادت من بعضها في دراستها الحالية .

٢-مناقشة نتائج البحث.

إجراءات البحث

أولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته .

ثانيا: مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث : تم تحديد مجتمع البحث الحالي في المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم المرتفع ضمن محافظة الشرقية وعددهم (٨٠) مريض هم من (مستشفى مركز مشتول السوق)

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث وعددها (٥٠) مريض من مرضي ضغط الدم المرتفع الممارسين للنشاط الرياضي والذي يتراوح الضغط الانقباضي لديهم الي ١٥٩/١٤٠ والضغط الانبساطي لديهم الي ٩٩/٩٠ والسن يتراوح بين ٤٥-٦٠.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

| عينة الدراسة الاستطلاعية | عينة الدراسة الأساسية | | العينة الكلية |
|-----------------------------|-----------------------|----|---------------|
| | | | |
| ٢٣.٠٧٦ | ٣٠ | ٥٠ | ٨٠ |

أسباب اختيار العينة :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث للأسباب الآتية :

- جميع أفراد العينة مرضي ارتفاع ضغط الدم الممارسين للنشاط الرياضي والذي يتراوح

الضغط لديهم ١٤٠/٩٠ ملمتر زئبق والسن بين ٤٥-٦٠ .

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث وكانت كالتالي:

- مقياس الالتزام الصحي.

أولاً: مقياس الالتزام الصحي:

قامت الباحثة بعمل مسح للإطار المرجعي للبحث من خلال المراجع والأبحاث على المستوى المحلي وما تم الحصول عليه من شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) وذلك للحصول على أحدث الدراسات من هيئات عالمية، كما قامت بمقابلة الأطباء المتخصصين في أمراض ضغط الدم لتحديد المحاور الأساسية للالتزام الصحي لدى المرضى المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم. وقد وضعت الباحثة عدد (٤) محاور أساسية هي:

- تناول الدواء.

- المتابعة الطبية.
- الحماية الغذائية.
- أسلوب الحياة.

عرض المحاور المقترحة لمقياس الالتزام الصحى على السادة الخبراء.

قامت الباحثة بعرض المحاور المقترحة على عدد (١٠) خبراء من السادة المتخصصين ، لإبداء آرائهم حول المحاور المقترحة لمقياس الالتزام الصحى. وجدول (٢) يوضح الأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول المحاور المقترحة لمقياس الالتزام الصحى.

جدول (٢)

الاهمية النسبية لاستجابات السادة الخبراء حول مناسبة محاور مقياس الالتزام الصحى

ن = ١٠

| م | اسماء المحاور | عدد آراء الاتفاق | النسبة المئوية |
|---|------------------|------------------|----------------|
| ١ | تناول الدواء | ١٠ | %١٠٠ |
| ٢ | المتابعة الطبية | ١٠ | %١٠٠ |
| ٣ | الحماية الغذائية | ١٠ | %١٠٠ |
| ٤ | أسلوب الحياة. | ٩ | %٩٠ |

يتضح من جدول (٢) الخاص بالأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول محاور مقياس الالتزام الصحى لعينة البحث وقد ارتضت الباحثة بنسبة مئوية قدرها ٩٠% لقبول المحور حيث أن هذه النسبة تعد بمثابة موافقة الخبراء على محاور المقياس وصلاحيه هذه المحاور لقياس الالتزام الصحى. وبذلك تم تحديد المحاور فى صورتها النهائية والتي بلغ عددها (٤) محاور لمقياس الالتزام الصحى.

تحديد العبارات المكونة لكل محور:

بعد ان توصلت الباحثة للشكل النهائى لمحاور مقياس الالتزام الصحى قامت بصياغة مجموعة من العبارات التى تتناسب بصورة مبدئية مع كل محور تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء حيث بلغ عبارات المقياس فى صورته الأولية (٣٠) عبارة.

وقد راعت الباحثة فى صياغة العبارات ما يلى:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.
 - ٢- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة.
 - ٣- عدم الازدواجية للعبارة.
 - ٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب المحور الذى تنتمى إليه.
- ثم قامت الباحثة بعرض المحاور بعباراتها على السادة الخبراء للتحقق من مدى انتماء العبارات للمحور الخاص بها. والجدول رقم (٣) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

جدول (٣)

محاور المقياس وعدد عبارات كل محور

| م | المحاور | عدد عبارات كل محور |
|---|-----------------|--------------------|
| ١ | تناول الدواء | ٨ |
| ٢ | المتابعة الطبية | ٩ |
| ٣ | الحمية الغذائية | ٦ |
| ٤ | أسلوب الحياة. | ٧ |
| | المجموع | ٣٠ |

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء وإجراء المعالجات الخاصة بكل محور:

قامت الباحثة بتقريغ آراء الخبراء لإجراء التقدير الكمي لعبارات محاور المقياس.

التقدير الكمي لعبارات محاور المقياس:

وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{ع خ} = \frac{\text{أ} \times \text{ب}}{\text{ن}}$$

حيث أن ع خ = الخطأ المعياري

عدد تكرارات الموافقة

$$\text{أ} = \text{نسبة} \frac{\text{الموافقة}}{\text{العدد الكلى للخبراء}} =$$

العدد الكلى للخبراء

$$\text{ن} = \text{العدد الكلى}$$

$$\text{عدم الموافقة} = ١ - \text{أ}$$

$$\text{ب} = \text{نسبة}$$

للخبراء

ثم قامت الباحثة بحساب حد الدلالة عند (٠.٠٥) = ع خ $\times 1.69$ ، ثم مقارنة حد الدلالة عند (٠.٠٥) مع (ب) نسبة عدم الموافقة فإذا كانت ب < حد الدلالة عند (٠.٠٥) تحذف العبارة أو تعدل وإذا كانت ب \geq حد الدلالة عند (٠.٠٥) تبقى العبارة.

جدول (٤)

التقدير الكمي لعبارات المحور الأول (تناول الدواء)

| م | تكرار الموافقة | تكرار عدم الموافقة | نسبة الموافقة | نسبة عدم الموافقة | الخطأ المعياري | حد الدلالة | حالة العبارة |
|---|----------------|--------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|--------------|
| ١ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٢ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٣ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٤ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٥ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٦ | ١٠ | صفر | ١ | صفر | صفر | صفر | تبقى |
| ٧ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٨ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |

يتضح من جدول (٤) الأبقاء علي جميع عبارات المحور الأول (تناول الدواء) ، وعدم إضافة أي عبارات بالمحور الأول .

جدول (٥)

التقدير الكمي لعبارات المحور الثاني (المتابعة الطبية)

| م | تكرار الموافقة | تكرار عدم الموافقة | نسبة الموافقة | نسبة عدم الموافقة | الخطأ المعياري | حد الدلالة | حالة العبارة |
|---|----------------|--------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|--------------|
| ١ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٢ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٣ | ٦ | ٤ | ٠.٦ | ٠.٤ | ٠.١٥ | ٠.٢٩ | تبقى |
| ٤ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٥ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٦ | ١٠ | صفر | ١ | صفر | صفر | صفر | تبقى |
| ٧ | ١٠ | صفر | ١ | صفر | صفر | صفر | تبقى |
| ٨ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٩ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تحذف |

يتضح من جدول (٥) الأبقاء علي جميع عبارات المحور الثاني (المتابعة الطبية) ، وتم

أضافة عبارة واحدة بالمحور الثاني

جدول (٦)

التقدير الكمي لعبارات المحور الثالث (الحمية الغذائية)

| م | تكرار الموافقة | تكرار عدم الموافقة | نسبة الموافقة | نسبة عدم الموافقة | الخطأ المعياري | حد الدلالة | حالة العبارة |
|---|----------------|--------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|--------------|
| ١ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٢ | ١٠ | صفر | ١ | صفر | صفر | صفر | تبقى |
| ٣ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٤ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٥ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٦ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |

يتضح من جدول (٦) الأبقاء علي جميع عبارات المحور الثالث (الحمية الغذائية) ، وتم

أضافة عبارتين بالمحور الثالث

جدول (٧)

التقدير الكمي لعبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة)

| م | تكرار الموافقة | تكرار عدم الموافقة | نسبة الموافقة | نسبة عدم الموافقة | الخطأ المعياري | حد الدلالة | حالة العبارة |
|---|----------------|--------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|--------------|
| ١ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٢ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٣ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٤ | ١٠ | صفر | ١ | صفر | صفر | صفر | تبقى |
| ٥ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |
| ٦ | ٨ | ٢ | ٠.٨ | ٠.٢ | ٠.١٣ | ٠.٢٥ | تبقى |
| ٧ | ٩ | ١ | ٠.٩ | ٠.١ | ٠.١ | ٠.٢٠ | تبقى |

يتضح من جدول (٧) الأبقاء علي جميع عبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة) ، وتم

أضافة عبارة واحدة بالمحور الرابع.

جدول (٨)

تعديلات السادة الخبراء على عبارات محاور المقياس

| المحاور | عدد عبارات المحاور | عبارات تم حذفها | عبارات تم إضافتها | العدد النهائي للعبارات بعد تعديل السادة الخبراء |
|-----------------|--------------------|-----------------|-------------------|---|
| تناول الدواء | ٨ | | | ٨ |
| المتابعة الطبية | ٩ | | ١ | ١٠ |
| الحمية الغذائية | ٦ | | ٢ | ٨ |
| أسلوب الحياة. | ٧ | | ١ | ٨ |

يتضح من الجدول (٨) عبارات محاور المقياس بعد التعديل والإضافة.

- وقد استخلصت الباحثة أن عدد (٤) عبارات تم إضافتها وبالتالي أصبح العدد الإجمالي لعبارات المقياس (٣٤) عبارة.
- قامت الباحثة بتوزيع العبارات عشوائيا وتطبيق المقياس فى صورته المبدئية على العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للمقياس. والجدول رقم (٩) يوضح التوزيع العشوائى لعبارات كل محور من محاور المقياس.

جدول (٩)

التوزيع العشوائى لعبارات المقياس بعد تعديل الخبراء

| م | المحور | أرقام العبارات موزعة عشوائى | المجموع |
|---|-----------------|-----------------------------|---------|
| ١ | تناول الدواء | ٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١ | ٨ |
| ٢ | المتابعة الطبية | ٣٤-٣٣-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢ | ١٠ |
| ٣ | الحمية الغذائية | ٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣ | ٨ |
| ٤ | أسلوب الحياة. | ٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤ | ٨ |
| | المجموع | | ٣٤ |

المعاملات العلمية :

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) مريض من عينة البحث وخارج العينة الأساسية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٩/٧ وكانت تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:-

- التأكد من وضوح عبارات المقياس بالنسبة لعينة البحث.
- التأكد من تحقيق المعاملات العلمية للمقياس.

أ. صدق مقياس الالتزام الصحى

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلى بتطبيق مقياس الالتزام الصحى على العينة الاستطلاعية (ن=٣٠) والمختارة من عينة البحث، وإيجاد معاملات الارتباط بين درجات العبارات ومجموع المحور الخاص بها، وكذا بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

- المعاملات العلمية لمقياس الالتزام الصحى لمرضى ضغط الدم المرتفع .

- صدق الاتساق الداخلى للمقياس .

أ- قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من مرضى ضغط الدم المرتفع ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجداول (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) توضح ذلك .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

ن = ٣٠

والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (تناول الأدوية)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | احرص علي شراء الادوية قبل ان تنفذ الكمية الموجودة لدى | 0.862 |
| ٢ | احمل ادوية معى عند السفر او خلال غيابى عن المنزل | 0.820 |
| ٣ | احرص على تجديد اوراق التأمين العلاجى لضمان حصولى على الادوية | 0.843 |
| ٤ | لا اتناول دوائى لاعتمادى بانه يضرنى | 0.868 |
| ٥ | احرص علي تناول الدواء حسب الجرعات التى يحددها الطبيب المختص | 0.834 |
| ٦ | احرص علي تناول دوائى فى الوقت المحدد | 0.819 |
| ٧ | اتوقف عن تناول الدواء عندما اشعر بالتحسن | 0.815 |
| ٨ | انسى تناول دوائى | 0.826 |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١
يتضح من جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً
عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور تناول الأدوية .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمي إليه (المتابعة الطبية)

ن = ٣٠

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|----|---|----------------|
| ١ | اقوم باجراء الفحوصات بانتظام | 0.821 |
| ٢ | استشير طبيبى المعالج عند شعورى بان حالتى الصحية غير طبيعية | 0.815 |
| ٣ | اتذكر موعد الطبيب فقط عندما اشعر بالتعب | 0.789 |
| ٤ | لا اتذكر موعد زيارة الطبيب حتى ينفذ الدواء | 0.804 |
| ٥ | التزم بمواعيد زيارة الطبيب | 0.846 |
| ٦ | اقوم بقياس الضغط علي فترات منتظمة | 0.831 |
| ٧ | استفسر الطبيب عن حالتى وعن الاشياء التى تساعد على تحسن حالة ضغط الدم المرتفع والاشياء التى يجب ان ابتعد عنها للحفاظ على صحتى | 0.808 |
| ٨ | استشير طبيبى قبل اخذ اى دواء آخر | 0.862 |
| ٩ | استعمل دفتر لتسجيل ضغط دمى | 0.856 |
| ١٠ | احرص علي قياس ضغط الدم بجهاز آخر للتأكد من سلامة القياس | 0.827 |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١
يتضح من جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس
والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً
عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور المتابعة الطبية .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

ن = ٣٠

والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (الحمية الغذائية)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | انتناول المأكولات المقلية والحريفة | 0.896 |
| ٢ | احرص علي تقليل الملح في طعامي | 0.872 |
| ٣ | اتبع حمية غذائية مناسبة مع حالتي الصحية | 0.819 |
| ٤ | اتحكم بنفسى امام المأكولات الخارجة عن الحمية | 0.834 |
| ٥ | انتناول الاطعمة التي تحتوى على عنصر الحديد | 0.820 |
| ٦ | انتناول العصائر اكثر من تناولي الفاكهة الطازجة | 0.803 |
| ٧ | احرص علي عدم الافراط في تناول السكر والمواد الدهنية | 0.876 |
| ٨ | احرص علي تناول الخضراوات والفاكهة | 0.٨21 |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الحمية الغذائية .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

ن = ٣٠

والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (أسلوب الحياة)

| م | العبارات | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | اشرب مختلف انواع المشروبات المنبهة | 0.872 |
| ٢ | امتنع عن التدخين الذي يؤدي الي ارتفاع ضغط الدم | 0.809 |
| ٣ | اعمد الى تخفيض وزنى عندما يزيد | 0.802 |
| ٤ | أقوم بالمشي بغرض تحسين صحتى | 0.818 |
| ٥ | امارس الرياضة بصفة منتظمة | 0.883 |

| | | |
|-------|--|---|
| 0.865 | احرص علي الابتعاد عن الضغوط والتوتر | ٦ |
| 0.817 | اتجنب تناول الاغذية المالحة والاطعمة المقلية | ٧ |
| 0.824 | اتجنب تناول الاغذية المالحة والاطعمة المقلية | ٨ |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ .

يتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور أسلوب الحياة .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من

محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل
ن = ٣٠

| معامل الارتباط | المحاور | م |
|----------------|-----------------|---|
| 0.884 | أسلوب الحياة | ١ |
| 0.767 | الحمية الغذائية | ٢ |
| 0.882 | المتابعة الطبية | ٣ |
| 0.816 | تناول الأدوية | ٤ |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ .

يتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل .

٢- ثبات مقياس الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع .

أ- ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع ، حيث تم

تطبيق المقياس علي على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من مرضي ضغط الدم المرتفع ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاو

ن = ٣٠

| معامل الارتباط | العبارات الزوجية | | العبارات الفردية | | الأبعاد | م |
|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|---|
| | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| 0.878 | 2.949 | 8.367 | 2.780 | 8.733 | أسلوب الحياة | ١ |
| 0.849 | 3.364 | 9.433 | 3.243 | 9.567 | الحمية الغذائية | ٢ |
| 0.895 | 2.091 | 6.400 | 2.108 | 6.233 | المتابعة الطبية | ٣ |
| 0.863 | 2.468 | 7.267 | 2.499 | 7.500 | تناول الأدوية | ٤ |

مقياس الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٥) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاو مقياس الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

ب- ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لمحاو مقياس الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع ، وجدول () يوضح ذلك.

جدول (٢٠)

معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس الالتزام
الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع

| م | المحاور | عدد العبارات | معامل ألفا كرونباخ |
|---|-----------------|--------------|--------------------|
| ١ | تناول الدواء | ٨ | 0.837 |
| ٢ | المتابعة الطبية | ١٠ | 0.846 |
| ٣ | الحمية الغذائية | ٨ | 0.٨٥٩ |
| ٤ | أسلوب الحياة | ٨ | 0.٨٩٢ |

* دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول () قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس الالتزام الصحي لمرضي ضغط الدم المرتفع ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس المعالجات الإحصائية .

Mean. المتوسط الحسابي .

Standard Deviation. الانحراف المعياري .

Correlation (person) معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Cronbachs Alpha معامل الفا كرونباخ .

Chi – Square اختبار دلالة الفروق "كا"٢.

Percentage. النسبة المئوية .

قامت الباحثة بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة علي تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

أولاً : عرض النتائج .

١ - عرض النتائج الخاصة بالتساؤل.

جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء

ن = ٥٠

العينة بالنسبة لعبارات المحور الأول (تناول الأدوية)

| م | العبارات | دائما | | احيانا | | ابدا | | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢ |
|---|--|------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
| | | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| ١ | احرص علي شراء الادوية قبل ان تنفذ الكمية الموجودة لدى | 76.00 0 | 38 | 14.000 | 7 | 10.000 | 5 | 133 | 88.667 | 41.072 |
| ٢ | احمل ادوية معى عند السفر او خلال غيابى عن المنزل | 70.00 0 | 35 | 18.000 | 9 | 12.000 | 6 | 129 | 86.000 | 30.514 |
| ٣ | احرص على تجديد اوراق التأمين العلاجى لضمان حصولى على الادوية | 74.00 0 | 37 | 16.000 | 8 | 10.000 | 5 | 132 | 88.000 | 37.473 |
| ٤ | لا اتناول دوائى لاعتقادى بانه يضرنى | 12.00 0 | 6 | 20.000 | 10 | 68.000 | 34 | 72 | 48.000 | 27.514 |
| ٥ | احرص علي تناول الدواء حسب الجرعات التى يحددها الطبيب المختص | 62.00 0 | 31 | 24.000 | 12 | 14.000 | 7 | 124 | 82.667 | 19.236 |
| ٦ | احرص علي تناول دوائي | 78.00 | 39 | 12.000 | 6 | 10.000 | 5 | 134 | 89.333 | 44.911 |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|----|--------|----|--------|----|------------|---|--|
| | | | | | | | 0 | | في الوقت المحدد |
| 34.113 | 46.000 | 69 | 72.000 | 36 | 18.000 | 9 | 10.00 0 | 5 | ٧ اتوقف عن تناول الدواء عندما اشعر بالتحسن |
| 21.636 | 50.000 | 75 | 64.000 | 32 | 22.000 | 11 | 14.00 0 | 7 | ٨ انسى تناول دوائي |

قيمة كا ٢١ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول (تناول الأدوية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٩.٢٣٦ : ٤٤.٩١١) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (دائماً) ما بين (١٠.٠٠٠٠ % : ٧٨.٠٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (احياناً) ما بين (١٢.٠٠٠ % : ٢٤.٠٠٠ %) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (ابداً) ما بين (١٠.٠٠٠٠ % : ٧٢.٠٠٠٠ %) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦.٠٠٠٠ % : ٨٩.٣٣٣ %) .

جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢١ لآراء

العينة بالنسبة لعبارات المحور الثاني (المتابعة الطبية) ن = ٥٠

| م | العبارات | دائماً | | احياناً | | ابداً | | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢١ |
|---|--|--------|---------|---------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|------------|
| | | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| ١ | اقوم باجراء الفحوصات بانتظام | 70.000 | 35 | 18.000 | 9 | 12.000 | 6 | 129 | 86.000 | 30.514 |
| ٢ | استشير طبيبي المعالج عند شعوري بان حالتي الصحية غير طبيعية | 64.000 | 32 | 26.000 | 13 | 10.000 | 5 | 127 | 84.667 | 23.075 |
| ٣ | اتذكر موعد الطبيب فقط عندما اشعر بالتعب | 12.000 | 6 | 14.000 | 7 | 74.000 | 37 | 69 | 46.000 | 37.233 |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|-----|--------|----|--------|----|--------|----|--|----|
| 24.035 | 50.000 | 75 | 66.000 | 33 | 18.000 | 9 | 16.000 | 8 | لا ا تذكر موعد زيارة الطبيب حتى ينفذ الدواء | ٤ |
| 33.753 | 86.667 | 130 | 12.000 | 6 | 16.000 | 8 | 72.000 | 36 | التزم بمواعيد زيارة الطبيب | ٥ |
| 18.756 | 82.000 | 123 | 16.000 | 8 | 22.000 | 11 | 62.000 | 31 | اقوم بقياس الضغط علي فترات منتظمة | ٦ |
| 25.475 | 85.333 | 128 | 10.000 | 5 | 24.000 | 12 | 66.000 | 33 | استفسر الطبيب عن حالتي وعن الاشياء التي تساعد علي تحسن حالة ضغط الدم المرتفع والاشياء التي يجب ان ابتعد عنها للحفاظ على صحتي | ٧ |
| 27.514 | 85.333 | 128 | 12.000 | 6 | 20.000 | 10 | 68.000 | 34 | استشير طبيبي قبل اخذ اى دواء أخر | ٨ |
| 15.157 | 81.333 | 122 | 14.000 | 7 | 28.000 | 14 | 58.000 | 29 | استعمل دفتر لتسجيل ضغط دمي | ٩ |
| 9.878 | 78.000 | 117 | 20.000 | 10 | 26.000 | 13 | 54.000 | 27 | احرص علي قياس ضغط الدم بجهاز آخر للتأكد من سلامة القياس | ١٠ |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني (المتابعة الطبية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٩.٨٧٨ : ٣٧.٢٣٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائما) ما بين (١٢.٠٠٠% : ٧٢.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (احيانا) ما بين (١٤.٠٠٠% : ٢٨.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (ابدا) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٧٤.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦.٠٠٠% : ٨٦.٦٦٧%) .

جدول (٢٣)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء

العينة بالنسبة لعبارات المحور الثالث (الحمية الغذائية) ن = ٥٠

| م | العبارات | دائما | | احيانا | | ابدا | | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢ |
|---|---|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
| | | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| ١ | انتناول المأكولات المقلية والحريفة | 12.000 | 6 | 18.000 | 9 | 70.000 | 35 | 71 | 47.333 | 30.514 |
| ٢ | احرص علي تقليل الملح في طعامي | 62.000 | 31 | 24.000 | 12 | 14.000 | 7 | 124 | 82.667 | 19.236 |
| ٣ | اتبع حمية غذائية مناسبة مع حالتي الصحية | 68.000 | 34 | 20.000 | 10 | 12.000 | 6 | 128 | 85.333 | 27.514 |
| ٤ | اتحكم بنفسى امام المأكولات الخارجة عن الحمية | 60.000 | 30 | 26.000 | 13 | 14.000 | 7 | 123 | 82.000 | 17.077 |
| ٥ | انتناول الاطعمة التي تحتوى على عنصر الحديد | 76.000 | 38 | 14.000 | 7 | 10.000 | 5 | 133 | 88.667 | 41.072 |
| ٦ | انتناول العصائر اكثر من تتاولي الفاكهة الطازجة | 10.000 | 5 | 22.000 | 11 | 68.000 | 34 | 71 | 47.333 | 28.114 |
| ٧ | احرص علي عدم الافراط في تناول السكر والمواد الدهنية | 66.000 | 33 | 18.000 | 9 | 16.000 | 8 | 125 | 83.333 | 24.035 |
| ٨ | احرص علي تناول الخضراوات والفاكهة | 74.000 | 37 | 16.000 | 8 | 10.000 | 5 | 132 | 88.000 | 37.473 |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٣) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث (الحمية الغذائية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٧.٠٧٧ : ٤١.٠٧٢) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائما) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٧٦.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية

للاستجابة بـ (احيانا) ما بين (١٤.٠٠ : ٢٦.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (ابدا) ما بين (١٠.٠٠٠ : ٧٠.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٧.٣٣٣ : ٨٨.٦٦٧%) .

جدول (٢٤)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء

العينة بالنسبة لعبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة) ن = ٥٠

| م | العبارات | دائما | | احيانا | | ابدا | | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢ |
|---|--|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
| | | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| ١ | اشرب مختلف انواع المشروبات المنبهة | 18.000 | 9 | 24.000 | 12 | 58.000 | 29 | 80 | 53.333 | 13.957 |
| ٢ | امتنع عن التدخين الذي يؤدي الي ارتفاع ضغط الدم | 62.000 | 31 | 26.000 | 13 | 12.000 | 6 | 125 | 83.333 | 19.956 |
| ٣ | اعمد الي تخفيض وزني عندما يزيد | 68.000 | 34 | 22.000 | 11 | 10.000 | 5 | 129 | 86.000 | 28.114 |
| ٤ | أقوم بالمشي بغرض تحسين صحتي | 70.000 | 35 | 16.000 | 8 | 14.000 | 7 | 128 | 85.333 | 30.274 |
| ٥ | امارس الرياضة بصفة منتظمة | 64.000 | 32 | 20.000 | 10 | 16.000 | 8 | 124 | 82.667 | 21.276 |
| ٦ | احرص علي الابتعاد عن الضغوط والتوتر | 60.000 | 30 | 22.000 | 11 | 18.000 | 9 | 121 | 80.667 | 16.117 |
| ٧ | اتجنب تناول الاغذية المالحة والاطعمة المقلية | 56.000 | 28 | 32.000 | 16 | 12.000 | 6 | 122 | 81.333 | 14.557 |
| ٨ | اتجنب تناول الاغذية المالحة والاطعمة المقلية | 68.000 | 34 | 18.000 | 9 | 14.000 | 7 | 127 | 84.667 | 27.155 |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٤) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٣.٩٥٧ : ٣٠.٢٧٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (دائماً) ما بين (١٨.٠٠٠% : ٧٠.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أحياناً) ما بين (١٦.٠٠% : ٣٢.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أبداً) ما بين (١٠.٠٠% : ٥٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣.٣٣٣% : ٨٦.٠٠٠%)

جدول (٢٤)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢١ لآراء

العينة بالنسبة لعبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة) ن = ٥٠

| م | العبارات | دائماً | | أحياناً | | أبداً | | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢١ |
|---|--|--------|---------|---------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|------------|
| | | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار | | | |
| ١ | أشرب مختلف أنواع المشروبات المنبهة | ٩ | ١٨.٠٠٠ | ١٢ | ٢٤.٠٠٠ | ٢٩ | ٥٨.٠٠٠ | ٨٠ | ٥٣.٣٣٣ | ١٣.٩٥٧ |
| ٢ | أمتنع عن التدخين الذي يؤدي الي ارتفاع ضغط الدم | ٣١ | ٦٢.٠٠٠ | ١٣ | ٢٦.٠٠٠ | ٦ | ١٢.٠٠٠ | ١٢٥ | ٨٣.٣٣٣ | ١٩.٩٥٦ |
| ٣ | أعتمد الي تخفيض وزني عندما يزيد | ٣٤ | ٦٨.٠٠٠ | ١١ | ٢٢.٠٠٠ | ٥ | ١٠.٠٠٠ | ١٢٩ | ٨٦.٠٠٠ | ٢٨.١١٤ |
| ٤ | أقوم بالمشي بغرض تحسين صحتي | ٣٥ | ٧٠.٠٠٠ | ٨ | ١٦.٠٠٠ | ٧ | ١٤.٠٠٠ | ١٢٨ | ٨٥.٣٣٣ | ٣٠.٢٧٤ |
| ٥ | أمارس الرياضة بصفة منتظمة | ٣٢ | ٦٤.٠٠٠ | ١٠ | ٢٠.٠٠٠ | ٨ | ١٦.٠٠٠ | ١٢٤ | ٨٢.٦٦٧ | ٢١.٢٧٦ |
| ٦ | أحرص علي الابتعاد عن الضغوط والتوتر | ٣٠ | ٦٠.٠٠٠ | ١١ | ٢٢.٠٠٠ | ٩ | ١٨.٠٠٠ | ١٢١ | ٨٠.٦٦٧ | ١٦.١١٧ |
| ٧ | أبتجنب تناول الاغذية المالحة والاطعمة المقلية | ٢٨ | ٥٦.٠٠٠ | ١٦ | ٣٢.٠٠٠ | ٦ | ١٢.٠٠٠ | ١٢٢ | ٨١.٣٣٣ | ١٤.٥٥٧ |
| ٨ | أبتجنب تناول الاغذية المالحة والاطعمة المقلية | ٣٤ | ٦٨.٠٠٠ | ٩ | ١٨.٠٠٠ | ٧ | ١٤.٠٠٠ | ١٢٧ | ٨٤.٦٦٧ | ٢٧.١٥٥ |

قيمة كا ٢١ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٤) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٣.٩٥٧ : ٣٠.٢٧٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (١٨.٠٠٠% : ٧٠.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٦.٠٠٠% : ٣٢.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٥٨.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣.٣٣٣% : ٨٦.٠٠٠%)

ثانياً مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج التساؤل:

تناول الأدوية:

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول (تناول الأدوية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٩.٢٣٦ : ٤٤.٩١١) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائماً) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٧٨.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحياناً) ما بين (١٢.٠٠٠% : ٢٤.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبداً) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٧٢.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦.٠٠٠% : ٨٩.٣٣٣%) .

حيث تذكر معظم الدراسات ومنها Y.Bezie et al^{٣٣} (٢٠٠٦) نسبة ع العوامل المختلفة المؤثرة في

الإنضباط الصحي لدي مرضي السكري دم الإنضباط الصحي مرتفعة ، (٣٣) مريض لا يحترمون

أوقات ومقادير الدواء، المرضي الغير منضبطين صحياً من فئة الشباب وذو مستوي اقتصادي

ضعيف ، ووجد الباحث بأن عدم الإنضباط الصحي يأتي من نقص التربية والتنقيف الصحي

لمرضي السكري.

المتابعة الطبية :

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني (المتابعة الطبية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٩.٨٧٨ : ٣٧.٢٣٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة للاستجابة بـ (دائما) ما بين (١٢.٠٠٠% : ٧٢.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحيانا) ما بين (١٤.٠٠٠% : ٢٨.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبدا) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٧٤.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦.٠٠٠% : ٨٦.٦٦٧%) . حيث تذكر دراسة ويشير "Taylor , E, 2008" أن المريض يهتم كثيرا بنوعية العلاقة التي تربطه بالطبيب إلا أن هناك بعض التحفظات التي يحملها المريض بخصوص هذه العلاقة حيث تتركز الانتقادات الموجهة للقائمين بالرعاية الصحية عادة حول تدني التغذية الراجعة، واستخدامهم مصطلحات علمية مختصة ومعقدة بحيث لا يستطيع المريض فهمها في بعض الأحيان، وكذلك عدم تركيز الطبيب على المريض كإنسان له شخصيته المميزة. (٩)

كما أنه من أسباب عدم الالتزام الصحي لدى المرضى ورفضهم للعلاج عدم وجود الإصغاء من طرف الطبيب، ففي إحدى الدراسات وجد أنه في (٢٣%) من الاستشارات لا يستطيع المريض من الانتهاء من طرح أعراضه وبت شكواه للطبيب حتى يتدخل الطبيب ليقاطع المريض قبل نهاية كلامه، وفي (٦٩%) من الحالات بوجه عام بعد اثنتي عشرة ثانية من بداية كلام المريض يقاطعه الطبيب (٨).

ويذكر coll et Heedelberg أن (٣٩%) فقط من المرضى يحافظون على استقرار الحمية العلاجية لثلاثة أشهر بعد انتهاء فترة الاستشفاء، ويضيف Coll et Kruse في دراسة اعتمدت على التعداد الإلكتروني للأدوية أجريت على (٣٠٠) مريض موجودون بالمستشفى أن (٥١%) منهم غيروا علاجاتهم خلال الأيام العشرة الأولى التي تلت خروجهم و(٤٨%) التزموا

بأقل من نصف الأدوية الموصوفة لهم بعد ستة أسابيع من انتهاء الاستشفاء، وترتفع نسبة الالتزام خلال فترات الاستشفاء بسبب المتابعة الطبية الدائمة. (٨)

وفي تقرير المنظمة العالمية للصحة WHO (٢٠٠٣) أشار إلى نوعية العلاقة بين المريض والطبيب المعالج والتي من شأنها أن تعزز عملية الامتثال للعلاج عند المريض، وأنه يجب أن ينظر للمريض على أساس أنه طرف فعال في العملية العلاجية، ويجب على الطبيب إشراك المريض في الخطة العلاجية حول اختيار الحماية الغذائية ونظام التغذية الجيد الذي سيخضع له المريض، وحول اختيار الوسائل العلاجية البديلة وشرح المرض وأعراضه ومضاعفاته بأسلوب بسيط يجعل المريض يتعرف أكثر على مرضه وهذا ما يجعله مدركا أكثر لحالته الصحية مما يجعل منه فردا أكثر قابلية (١١)

الحماية الغذائية :

يتضح من نتائج جدول (٢٣) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث (الحماية الغذائية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٧.٠٧٧ : ٤١.٠٧٢) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (دائما) ما بين (١٠.٠٠٠ : ٧٦.٠٠٠) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أحيانا) ما بين (١٤.٠٠٠ : ٢٦.٠٠٠) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (أبدا) ما بين (١٠.٠٠٠ : ٧٠.٠٠٠) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٧.٣٣٣ : ٨٨.٦٦٧) .

كما أن صحة الإنسان تتأثر بالعديد من العوامل المتداخلة والتي من أهمها الهواء النقي، وعدم التلوث البيئي، والاسترخاء النفسي والعصبى. كما أكد العديد من العلماء بأن الوراثة والتغذية يعدان عنصران رئيسيان فى التأثير على حياة الإنسان (٥)

أسلوب الحياة :

يتضح من نتائج جدول (٢٤) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع (أسلوب الحياة) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٣.٩٥٧ : ٣٠.٢٧٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (دائماً) ما بين (١٨.٠٠٠% : ٧٠.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أحياناً) ما بين (١٦.٠٠٠% : ٣٢.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (أبداً) ما بين (١٠.٠٠٠% : ٥٨.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣.٣٣٣% : ٨٦.٠٠٠%) .

ونذكر أن المتغيرات المختلفة لأنماط الحياة، كالتعود على الاسترخاء، وزيارة الأماكن ذات المناظر التي تعمل على راحة البصر والأعصاب، والعلاقات الطيبة مع الأفراد المحيطين، كلها متغيرات يمكن أن تسهم في الوقاية من الأمراض ورفق الصحة.

ولتحقيق الصحة السليمة والاستمتاع بالحياة بصورة أفضل، فإنه بإمكان الفرد تغيير أسلوب حياته، ولكن يجب ملاحظة أن ليس بالإمكان تغيير عوامل الوراثة المؤثرة في كل من اللياقة والصحة (٦)

كما أن ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة تعتبر من أساليب الحياة التي تسهم في الوصول إلى الصحة النموذجية، وتحقيق الحياة الفعالة بالمجتمع، وتحسن تعامل الفرد مع باقي أفرادها بدرجة عالية من الكفاءة.

وتساعد ممارسة الرياضة في تحسين المزاج والمساعدة في تقليل التوتر، والتحكم في الانفعالات، وتحقيق التكيف النفسى (٧)

هذا وتذكر الباحثة أن حرص عدد كبير من عينة البحث على ممارسة الرياضة المعتدلة بشكل منتظم كالمشى ساعد بدرجة كبيرة في تقليل التوتر وزيادة الصحة النفسية لديهم مما يساعد بشكل كبير في تقدم العلاج.

الإستخلاصات:

ارتفاع مستوى الإلتزام الصحي لدى المرضى عينة البحث.

التوصيات :

١- ضرورة تزويد المرضى بالمعلومات والتوصيات اللازمة للمرض الذى يعانون منه وحثهم على اتباع التوصيات المطلوبة لتفادى المضاعفات الخاصة بالمرض وتقليل تكاليف العلاج.

٢- إجراء دراسات متعمقة تهدف إلى زيادة وتحسين الإلتزام الصحي لدى المرضى.

٣- إجراء المزيد من الدراسات عن الإلتزام بين المرضى بأمراض أخرى مختلفة وتأثير الممارسة الرياضية عليه.

المراجع

أولا المراجع العربية:

١-بيفرز د.ج(٢٠٠٢)،الدليل الطبي للاسرة :ضغط الدم ،(ترجمة :جولي

صليبا)بيروت اكاديميا انترناشونال للنشر والطباعة

٢-رشيد رزقى: "الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصورالكلى المزمن"،

رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية، جامعة

٣- (شيلي تايلر ،ترجمة وسام درويش بريك و فوزي شاكرا داود ، (٢٠٠٨)، علم النفس الصحي

، ط١ ، عمان ، دار الحامد ، ٦١٦ ، ٧٥٣)

٤-لكحل رفيقة: "تأثير التربية الصحية عل الإلتزام الصحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم"، رسالة

ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية، جامعة الحاج لخضر، ٢٠١١م.

الحاج لخضر، ٢٠١٢م.

٥-محمد محمد الحامى (٢٠٠٠): "التغذية والصحة للحياة والرياضة"، القاهرة، مركز الكتاب

للنشر.

- ٦-مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠): "اللياقة البدنية للصحة والرياضة"، القاهرة، دار الكتاب الحديث
٧-هاني محمد حجر، محمود إسماعيل (٢٠١٤): "الرياضة وصحة المجتمع"، القاهرة، مركز
الكتاب الحديث للنشر.

ثانيا المراجع الاجنبية:

- ٨-Bauer,C,and Tessier ,S. (2001) Observance thérapeutique chez les
personnes âgées : Synthèse documentaire . Paris.pp, 17.
٩-Taylor , E . Shelley (2008) : Health psychology , sixth edition ,university of
California , Los Angeles. Pp.64- 542
10-Sidy mohamed seck et all.(2008): Observance thérapeutique chez les patients
non dialysés atteints de pathologies rénales chroniques en Afrique de sud
.Néphrologie and thérapeutique
11-world Health Organization, (2003): Adherence to long-term therapies:evidence for
.action,World Health Organization,Switzerland, ,P108
12-Y.Bezie et all .(2006).Therapeutic compliance :Aprosopective analysis of
varions factors invoved in the Adherance rate in type 2 daibetes .

ثالثا: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

- 13-<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/compliance>

