



## الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

صادق محمد عبدالحليم<sup>١</sup>

فاطمة حسن حسين<sup>٢</sup>

### المستخلص

هدف هذا البحث إلى معرفة السمة العامة للضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا في ضوء بعض المتغيرات و تكونت عينة البحث من (٤٢) مريض و مريضة بواقع (٢١) ذكور و (٢١) إناث و تم إختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ، و لتحقيق هدف هذا البحث تم إسخدام المنهج الوصفي التحليلي . و استخدم الباحثان إستمارة بيانات أولية من إعداد الباحثان و مقياس الضغط النفسي من إعداد لفنستين (١٩٩٣) و لتحليل البيانات استخدم الباحثان برامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والتربوية و إستخدمت الإختبارات الآتية :- إختبار إختبار ألفا كرونباخ ، إختبار (ت) لعينة واحدة ، إختبار (ت) لعينتين مستقلتين ، إختبار تحليل التباين الأحادي ، إختبار إرتباط معامل بيرسون . و تمخضت نتائج البحث عن الآتي :- تتميز الدرجة العامة للضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا بالإنخفاض عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و أهم التوصيات التي خرج بها البحث ضرورة إنشاء جمعيات و مراكز متخصصة تقدم خدمات الدعم النفسي للذكور و الإناث على حد سواء وأن يتم إنشاء هذه المراكز في مختلف الأحياء السكنية في مدينة دنقلا لضمان سهولة الوصول إليها من جميع فئات المجتمع.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية ، مرضى السكري ، المتغيرات الديموغرافية

١- أستاذ مشارك كلية الآداب جامعة الخرطوم

٢- أستاذ مساعد كلية التربية جامعة النيل الأزرق

## ABSTRACT

### **Psychological Stress Among Diabetic Patients at Sheikh Abdulaziz bin Abdullah Center for Diabetes Diseases and Surgery in Dongola in light of some Demographic Variables**

This research aimed to identify the general level of psychological stress among diabetic patients at the Sheikh Abdulaziz bin Abdullah Center for Diabetes and Surgery in Dongola City, and its relationship to demographic variables. The research sample consisted of ٤٢ diabetic patients, selected using the simple random sampling method. To achieve the objective of this research, the descriptive-analytical method was employed. The researchers used a self-prepared demographic data form and the Psychological Stress Scale developed by Levenstein (١٩٩٣). Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), and the following statistical tests were applied: Cronbach's Alpha, One-sample t-test, Independent-samples t-test, One-way ANOVA, and Pearson's Correlation Coefficient. The main findings of the study were as follows: The general level of psychological stress among diabetic patients at the center was low, at a significance level of ٠,٠٥. There were no statistically significant differences in psychological stress levels based on gender (at a significance level of ٠,٠٥). There were no statistically significant differences in psychological stress levels based on age (at a significance level of ٠,٠٥). Key recommendations of the study: The researchers recommend that the State Ministry of Health continue to support and develop psychological programs provided to diabetic patients, such as psychological awareness sessions and social support through hospitals and specialized diabetes centers, to maintain low levels of psychological stress.. The researchers recommend that the important establish associations and specialized centers that offer psychological support services for both males and females, and that these centers be distributed across residential neighborhoods in Dongola City to ensure accessibility for all community groups.

**Keywords:** Psychological stress, diabetic patients, demographic variables

## المقدمة

تُعتبر الضغوط النفسية جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية فهي رد فعل طبيعي للجسم على التحديات والمطالب التي تواجهه فيصبح الفرد في حالة تأهب دائما لمواجهة التهديدات التي تهدد توازنه الداخلي أو الخارجي و عندما تصبح هذه الضغوط مفرطة أو مستمرة فإنها قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية على حد سواء فينتج عنها اضطرابات نفسية و أمراض جسدية وهي لا تقتصر على مواقف الحياة الكبيرة فقط كفقْدان وظيفة أو مرض خطير بل تتضمن حتى الضغوطات اليومية الصغيرة مثل الضغوطات الدراسية.

إن فهم ماهية الضغوط النفسية وأسبابها وأعراضها خطوة أساسية نحو التعامل معها بشكل صحي و فعال والوقاية من آثارها السلبية . وهناك طرق عديدة لإدارة الضغط النفسي مثل ممارسة الرياضة ، وتقنيات الاسترخاء ، وطلب الدعم من الآخرين وفي بعض الحالات قد يكون العلاج النفسي ضرورياً فالهدف النهائي هو التوازن بين التحديات والقدرة على مواجهتها وبناء قدرة أفضل على التكيف مع ضغوط الحياة المختلفة .

و من الناحية الفسيولوجية تحفز الضغوط النفسية إفراز هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين عبر الغدد الكظرية وهي استجابة تهدف إلى تعبئة الطاقة للتعامل مع التهديدات الفورية . فإن التعرض المزمن لهذه الهرمونات يحدث خللاً في توازن الجسم حيث يرتبط الكورتيزول المرتفع طويل الأمد بزيادة مقاومة الأنسولين واضطراب التمثيل الغذائي للجلوكوز وهي عوامل مُهيئة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. ويُعتبر مرض السكري وباءً عالمياً حيث يُصيب أكثر من نصف مليون شخص وتكمن خطورته في مضاعفاته المزمنة التي تؤثر على القلب والعينين والكلى. وتعد العوامل الوراثية ونمط الحياة (كالنظام الغذائي غير الصحي والخمول) أسباب رئيسية للإصابة به . وتُشير النظرية التفاعلية إلى أن هناك تفاعل بين العقل والجسد ، وهذا التفاعل يلعب دور كبير في تطور المرض وإدارته مثلاً عدم القدرة على إدارة مستويات السكر و التحكم فيها قد يُنتج عنها اضطرابات قلق و من ناحية أخرى فإن التوتر بسبب المواقف الحياتية الضاغطة يمهد لظهور مرض السكري.

## مشكلة البحث

تعد الأمراض المزمنة مثل مرض السكري من التحديات الصحية الكبيرة التي لا تقتصر تأثيراتها على الجانب الجسدي فقط بل تمتد إلى الجانب النفسي أيضاً وبالرغم من التقدم في مجال علاج مرض السكري و تحسين جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى تظهر التقارير الأولية أن نسبة كبيرة من المرضى يعانون من ضغوطات نفسية غير مشخصة مثل الخوف الناتج عن حدوث جروح قد تؤدي إلى تفاقم

المرض او العزلة الاجتماعية الناتجة من الوصمة المرتبطة بالمضاعفات كالبتير أو فقدان البصر . و ستظل هذه الضغوط غائبة عن أولويات الرعاية الصحية في المستشفى طالما انها تركز على الجانب الطبي فقط دون الإهتمام بالدعم النفسي للمرضى و لذلك تبرز الحاجة الى دراسة معمقة حول مستوى الضغوط النفسية التى يعاني منها مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا و كيفية انعكاسها على إدارة المرض.

على ضوء ما سبق يسعى الباحثان للإجابة على ماهية العلاقة بين الضغوط النفسية و مرض السكري بالنسبة لمرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا و تتفرع منها الاسئلة الآتية :-

- ١/ ماهي السمة العامة للضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- ٢/ هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع.
- ٣/ هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر.

### أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في كونه يربط بين متغيرين حيويين يؤثران في حياة المرضى و هما الضغوط النفسية و التعايش مع مرض السكري و يسلط الضوء على العوامل التى تؤدي إلى تفاقم هذه الضغوط

يدرس البحث تأثير المرض على الناحية النفسية المتمثلة في المشاعر والأفكار مثل الخوف من المستقبل أو الشعور بالوحدة و سيظهر العلاقة بين الضغوط النفسية .

قد يكون البحث مرجعاً للباحثين في المستقبل الذين يدرسون الامراض المزمنة وتأثيراتها النفسية على الافراد.

### أهداف البحث

- ١/ التعرف على السمة العامة للضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا .

٢/ التعرف على إذا ما كانت توجد فروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع.

٣/ التعرف على إذا ما كانت توجد فروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر.

### فروض البحث

١/ تتسم الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا بالارتفاع.

٢/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع.

٣/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر.

### حدود البحث

الحدود المكانية : مركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا.

الحدود الزمنية : ٢٠ في الفترة من أبريل الى نهاية يوليو ٢٠٢٥م

الحدود البشرية :-مرضى السكري بمدينة دنقلا

### مصطلحات البحث

#### ١/ تعريف الضغوط النفسية

عرفتها ( محمود، ٢٠٠٢) بأنها مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف و ما يصاحب ذلك من اضطرابات إنفعالية و فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الاخرى لدى الفرد.

إجرائياً: هي الدرجات الكمية التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

#### ٢/ تعريف مرض السكري

عرفت مزبودي (٢٠١٣) مرض السكري بأنه تغير دائم في كيمياء الشخص الداخلية تنتج عنه زيادة كبيرة في معدلات الجلوكوز بالدم ، ويعود السبب إلى نقص في هرمون الإنسولين.

**إجرائياً :** هم الافراد الذين تم تشخيصهم على أنهم مصابون بالسكري من قبل أطباء المستشفى و تم إثبات الإصابة إكلينيكيًا.

### الاطار النظري والدراسات السابقة

#### مرض السكري:

يُعرّف مرض السكري بأنه اضطراب مزمن في تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم وينتج عادة عن خلل في إنتاج الإنسولين أو ضعف في استجابة خلايا الجسم له و تناول هذا المبحث التطور التاريخي لمرض السكري و تعريفات لمرض السكري وأنواع مرض السكري و أعراض مرض السكري و الأسباب و العوامل المهيئة للمرض و تشخيص مرض السكري و التدخلات العلاجية للمرض و مضاعفات مرض السكري و أخيراً الحمية الغذائية.

يعتقد الباحثان أن مرض السكري له جذور تاريخية قديمة لكن التطور الكبير في العلاج بدأ مع إكتشاف الأنسولين مما ساعد في تحسين حياة المرضى و تقليل الوفيات خصوصاً بعد تصنيع الأنسولين البشري.

#### تعريفات مريض السكري

عرفته الرحيبي ( ١٩٨٩ ) بأنه مرض ناجم عن اضطراب في الاستقلاب ، وهو عبارة عن آلية معقدة تحدث في جسم الإنسان ، إذ يحتاج جسم الإنسان إلى الطاقة للحفاظ على عمل خلاياه بشكل متواصل ضمن مستوى ثابت ويمكن تأمين هذه الطاقة عن طريق تناول عدة وجبات يومياً ، ومن ثم يتحول الطعام المتناول من خلال عمليات معقدة داخل الجسم إلى طاقة ، وتحدث العمليات الإستقلابية في الواقع داخل ملايين الخلايا التي يتكون منها الجسم.

عرف لطفي ( ٢٠١٨ ) السكري هو حالة مرضية مزمنة ( تحتاج إلى علاج مدى الحياة ) غير مُعدية ناتجة عن عوامل وراثية و بيئية مختلفة تحدث بسبب نقص نسبي أو مطلق في إفراز هرمون

الأنسولين الذي يقوم بنقل السكر من الدم إلى خلايا الجسم و هذا بدوره يؤدي إلى عجز الجسم عن الإستفادة من السكر في توليد الطاقة بصورة فعالة و عند ذلك يتراكم السكر في الدم ثم يتسرب إلى البول عن طريق الكليتين. عرفته سرار(٢٠١٩) بأنه أحد الأمراض المزمنة و الشائعة عالمياً ، يتميز بارتفاع

معدل السكر في الدم نتيجة عجز البنكرياس عن إنتاج كميات كافية من هرمون الأنسولين أو عدم قدرة الجسم على الاستفادة من الأنسولين.

عرفته منظمة الصحة العالمية المذكورة في ( لشهب ، ٢٠٢١) بأنه حالة مزمنة ناتجة عن إرتفاع في مستوى السكر في الدم و قد ينتج ذلك عن مجموعة من العوامل البيئية الوراثية، و يعد الأنسولين المنظم الرئيسي التركيز الجلوكوز في الدم، و قد يرجع إرتفاع مستوى السكر في الدم إلى قلة وجود الأنسولين.

يعتقد الباحثان أن مجمل هذه التعريفات تؤكد على أن مرض السكري ليس مجرد مرض عضوي فقط بل هو حالة معقدة تتطلب اهتمام كبير يشمل الجوانب الطبية و النفسية و الاجتماعية لتحقيق علاج متكامل و تحسين حياة المرضى.

### الضغوط النفسية

يرى حسن ( ٢٠٠٩ ) أن منذ نشأة الإنسان وهو يعيش تحت تأثير الضغوط بأنواعها، سواء كانت طبيعية كالبراكين والزلازل والفيضانات، أو من صنع الإنسان مثل الحروب والتعذيب. ومع مرور الزمن اتضح أن الكوارث الناتجة عن البشر أثرها السلبي اكبر من ما تسببه الكوارث الطبيعية . وشهد التاريخ الحرب العالمية الأولى و الثانية و الدمار الذي نتج عنهما ، أما في العصر الحديث ازدادت الضغوط بسبب الصراعات السياسية والعسكرية، خاصة في منطقة الخليج العربي التي شهدت ثلاث حروب كبرى: الحرب العراقية الإيرانية عام ١٩٨٢، غزو الكويت عام ١٩٩٠، واحتلال العراق عام ٢٠٠٣. كل هذه الأحداث خلفت أزمات إنسانية ونفسية كبيرة ساهمت في زيادة الضغوط على الأفراد والمجتمعات .

يرى باحثون آخرون أن الضغط هو ناتج تفاعل الفرد مع البيئة، أي أن الضغط لا يحدث فقط بسبب وجود حدث معين، بل بسبب شعور الفرد بأن هذا الحدث يفوق قدراته على المواجهة والتعامل. وبهذا يكون الضغط مرتبطاً بتقدير الفرد للموقف، ومدى شعوره بالعجز أمامه.

### تعريف الضغوط النفسية

عرفتها رجب ( ٢٠٠١ ) بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات و المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد و ما تنتج عنها من القلق. عرف حسن و آخرون ( ٢٠٠٢ ) الضغوط النفسية بأنها العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل و الجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها إحتواء المتطلبات و تستمتع بالإستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولاً. عرف حسين عبدالله ( ٢٠١٤ ) أن الضغط النفسي هو محصلة تقييم الفرد لمصادره الذاتية للتعرف على مدى كفايتها و مناسبتها لتلبية احتياجاته و متطلبات البيئة الحياتية ، و يحدث عندما تفوق مطالب

الحياة مصادر الفرد التكيفية و تقديره المعرفي للأمور. عرفت يوسف ( ٢٠١٦ ) الضغوط بإعتبارها إستجابات فيزيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث التي تفسد وتربك توازن الكائن الحي وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب إستجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي والآخر إيجابي .

### مصادر الضغوط النفسية

ترى يوسف ( ٢٠١٦ ) أن معرفة مصادر الضغوط من المواضيع التي حظيت باهتمام واسع بين الباحثين حيث تنوعت وجهات نظرهم وتصنيفاتهم لهذه المصادر وأصبح الإنسان يعيش في محيط مليء بالضغوط التي لا تنتهي وتتفاوت في شدتها وأسبابها من شخص لآخر بل وتتغير داخل نفس الفرد مع مرور الزمن ومروره بمراحل حياته المختلفة و تنتشر هذه الضغوط في جميع البيئات التي يتفاعل معها الإنسان سواء كانت بيئة طبيعية اجتماعية أو نفسية ويواجه الإنسان ضغوطًا متعددة في مجالات حياته المختلفة مثل ضغوط العمل و التعليم وغيرها من الضغوط مما يستدعي منه اتخاذ أساليب مناسبة للتكيف معها .فيما يلي نستعرض أهم هذه المصادر التي تولد الضغوط النفسية.

وأشار كل من نايل و عبداللطيف ( ٢٠٠٩ ) إلى أن الباحثون قد صنفوا مصادر الضغط إلى ثلاثة أبعاد رئيسية فردية واجتماعية ووظيفية ففي الجانب الفردي تلعب السمات النفسية للفرد واستعداده للتكيف دورًا مهمًا ، أما في الجانب الاجتماعي فإن العلاقات والتوقعات المجتمعية يمكن أن تكون مصدرًا مهمًا للضغط. في السنوات الأخيرة أضاف العصر الرقمي أبعادًا جديدة للضغط النفسي إذ ساهمت وسائل الإعلام والتكنولوجيا الحديثة من حواسيب وتلفاز وإنترنت في خلق بيئة مليئة بالمثيرات ما أدى إلى زيادة مستويات التوتر سواء بسبب الاستخدام المستمر أو العجز عن مجاراتها.

يعتقد الباحثان أن تعدد مصادر الضغوط يفسر المشاعر التي نمر بها مما يجعل من الضروري التعامل مع كل مصدر بشكل مناسب بدلاً من البحث عن حل واحد لكل الضغوط.

### إستجابات الإنسان للضغوط النفسية

ترى عبدالرحيم ( ٢٠١٣ ) أن الضغوط النفسية سواء كانت ناتجة عن عوامل داخلية أو خارجية فهي تُعد محفزات تستدعي من الإنسان استجابات متفاوتة تتأثر بطبيعة الضغوط وشدتها من جهة وبالخصائص النفسية والجسدية للفرد من جهة أخرى. وتتنوع هذه الاستجابات بين إرادية يُدركها الفرد بوعيه ولا إرادية تتم خارج نطاق سيطرته الشعورية.



الاستجابات الإرادية تظهر في سلوكيات واعية كاستجابة الفرد للشعور بالحرارة بتخفيف الملابس أو ارتدائها عند الإحساس بالبرد. أما الاستجابات اللاإرادية فهي تشمل ردود فعل جسدية مثل التعرق عند الخجل أو الارتجاف عند الخوف وتُصنّف إلى ثلاثة أنواع وهي :-

**العضوية اللاإرادية** وتتمثل في نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يهيئ الجسم لحالة "الطوارئ" بزيادة إفراز الهرمونات وتنشيط القلب والتنفس والغدد في مقابل دور الجهاز الباراسمبثاوي الذي يهدئ تلك الوظائف عند انتهاء الخطر.

**النفسية اللاإرادية** وتشمل العمليات العقلية غير الملحوظة مثل التفكير في مسببات الضغط وتقييمه دون القيام بسلوك فعلي.

**السلوكية اللاإرادية** وهي استجابات مرئية كالانسحاب الاجتماعي أو التهيج والانفعال والتي يلجأ إليها الفرد لمواجهة الضغط.

يعتقد الباحثان أن استجابة الإنسان للضغوط النفسية هي عملية معقدة تعتمد على توازن دقيق بين القدرات الفردية و الظروف المحيطة التي تواجه الفرد مما يتطلب من الفرد فهم عميق لهذه الاستجابات حتى يستطيع التعامل معها

### تأثير الضغوط النفسية على الجسم

عرفت يوسفى (٢٠١٦) أن الضغوط النفسية تتسبب في آثار عميقة لا تقتصر على الصحة العقلية فحسب بل تشمل أيضاً الجوانب الجسدية للفرد. فعند تعرض الإنسان لضغوط مستمرة تقل قدرة جسمه على مقاومة الأمراض نتيجة انخفاض كفاءة أجهزته الحيوية خاصة جهاز المناعة وذلك بفعل التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي حيث تنشط منطقة الهيبوتلاموس مما يؤدي إلى إفراز هرموني الأدرينالين والكورتيزول وهما مسؤولان عن إضعاف المناعة وزيادة القابلية للإصابة بالأمراض . ومن منظور يوسفى (٢٠١٦) تكمن خطورة الضغوط النفسية في استثارها للجهاز العصبي السمبثاوي عند مواجهة مواقف مهددة حيث يفرز الجسم هرمونات من الغدة الكظرية مثل الأدرينالين والنورأدرينالين تُحدث تغيرات سريعة منها تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل الأيض بالإضافة إلى توجيه الدم نحو عضلات الأطراف استعداداً للمواجهة أو الهروب. وإذا لم تُفرغ هذه الاستجابات في سلوك بدني واقعي كالحركة أو القتال أو الهرب وظل الجسم في هذه الحالة لفترات طويلة فإن النتيجة تكون خطيرة وتشمل الإصابة بأمراض القلب وارتفاع الضغط والسكتات الدماغية وإضطرابات في وظائف الكلى وغيرها من الأضرار الجسيمة.

يعتقد الباحثان أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على العقل و الجسم معاً و تزيد من خطر الإصابة بالأمراض إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح.

### العلاج النفسي

بيّنت كل من ساسي ومروة قانة (٢٠٢١) أن هذا الوضع يتطلب تدخلاً نفسياً موازياً للعلاج الطبي، حيث يقوم الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي بتثقيف المريض حول طبيعة مرضه وأهمية العلاج المنتظم. الهدف من ذلك هو مساعدة المريض على تقبل المرض بدلاً من رفضه و تحفيزه للالتزام بالعلاج دون مقاومة نفسية و تغيير نظرتة للحياة، والتكيف مع مرضه بصورة إيجابية .

يعتقد الباحثان أن الإهتمام بالبعد النفسي في علاج مرض السكري ضروري جدا لدعم المريض نفسيا مما يعزز تقبله للمرض و إلتزامه بالعلاج و التكيف مع حياته بصورة أفضل.

### الدراسات السابقة:

دراسة عبدالله ميمونة (٢٠٢٠) عنوانها الصحة النفسية و علاقتها بالأتزان الانفعالي لدى مرضى السكري بمستشفى مكة لطب العيون بمحلية الخرطوم هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية و الأتزان الإنفعالي لدى مرضى السكري بمستشفى مكة و تم تطبيق هذه الدراسة على عينة عددها (١٠٠) مريض و لتحقيق هدف هذه الدراسة تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي و إستخدمت الباحثان كل من مقياس الصحة النفسية و مقياس الإتزان الإنفعالي ، و توصلت النتائج إلى الآتي : تتسم الصحة النفسية لدى مرضى السكري بمستشفى مكة لطب العيون بمحلية الخرطوم بالإرتفاع. يتسم الاتزان الانفعالي لدى مرضى السكري بمستشفى مكة لطب العيون بمحلية الخرطوم بالإرتفاع . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى مرضى السكري بمستشفى مكة لطب العيون بمحلية الخرطوم تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى مرضى السكري بمستشفى مكة لطب العيون بمحلية الخرطوم تعزى لمتغير العمر .

دراسة نعيصة رغداء نعيصة و شريقي رضا ( ٢٠١٣ ) عنوانها الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية ، دراسة ميدانية لدى عينة من مرضى السكري في محافظة اللاذقية بسوريا هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية وكذلك الفروق في هذه المتغيرات في كل من الدخل المادي والمؤهل العلمي لدى الأفراد الذين يعانون من مرض السكري نمط (A) في محافظة اللاذقية.

وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٠) مريضاً ومريضة بواقع (٤١٦) مريضاً و(٣٣٤) مريضة من مرضى السكري في محافظة اللاذقية تراوحت أعمارهم بين (١٥-٦٠) بمتوسط عمري قدره (٣٥) عاماً. ولتحقيق هدف هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، واستخدمت الباحثان لهذا الغرض مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الصلابة النفسية حيث تم التعرف على خصائصهما السيكومترية لدى عينة استطلاعية من مرضى السكري. وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطات درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية تبعاً لمتغيري الدراسة: (مستوى الدخل المادي، المؤهل العلمي)

دراسة عبدالرحيم إبراهيم (٢٠٠٨) عنوانها الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بولاية الخرطوم و علاقتها بمتغيرات النوع و العمر و الحالة الإجتماعية هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى مرضى السكري و علاقتها بالنوع و الحالة الإجتماعية و المستوى التعليمي و تم تطبيق هذه الدراسة على عينة عددها (١٥٠) مريض سكري في بعض المراكز بولاية الخرطوم و و لتحقيق هدف هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي ، و تم إستخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته زينب محمود (٢٠٠٠) و توصلت النتائج إلى الآتي: تتسم الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بالإرتفاع. لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري تعزى لمتغير النوع.

### إجراءات البحث الميدانية

#### منهج البحث

عرفه ( محمد سرحان ، ٢٠١٩ ) بأنه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة و تصوير النتائج التي تم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها .

و تم إستخدام المنهج الوصفي لأنه يقوم بوصف ظواهر أو أحداث أو أشياء معينة و جمع الحقائق و المعلومات و الملاحظات عنها و وصف الظروف الخاصة بها و تقدير حالتها كما توجد عليه في الواقع.

#### مجتمع البحث

عرفه كل من مصطفى و محمد (٢٠٠٠) بأنه يشمل جميع عناصر و مفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة . و يشتمل المجتمع الأصلي لهذا البحث على كافة المرضى بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا من شهر يناير إلى شهر يونيو ٢٠٢٥ و كان عدد أفراد المجتمع (٥٧١) مريض ومريضة . كما هو موضح في الجدول أدناه :-

جدول رقم (١) يوصف المجتمع من حيث النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	١٩١	%٣٣,٤٦
الإناث	٣٨٠	%٦٦,٥٤
المجموع	٥٧١	%١٠٠

## عينة البحث

عرفها عبدالعال و آخرون (٢٠١٥) هي جزء من المجتمع يتم إختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة . و عليه قام الباحثان بإختيار عينة البحث الحالي من مرضى مركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا و بلغ حجم العينة (٤٢) مريض و مريضة و تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة و التى تعطي فرص متساوية لكل فرد من أفراد العينة.

## وصف العينة

تم توصيف العينة تبعاً لمتغيرات البحث حسب النوع كما هو موضح في الجدوال التالية

جدول رقم (٢) يوضح العينة على حسب النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	٢١	%٥٠
أنثى	٢١	%٥٠
المجموع	٤٢	% ١٠٠

يوضح الجدول (٢) توزيع أفراد العينة حسب النوع حيث تبين أن عدد الإناث (٢١) مريضة بنسبة (٥٠%) من إجمالي العينة وهو العدد نفسه للذكور الذين بلغت نسبتهم أيضًا (٥٠%)

جدول رقم (٣) يوضح العينة على حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
٣٠ - ٣٥	١٤	%٣٣,٣
٣٦ - ٤٣	١٤	%٣٣,٣
٤٤ - ٥٠	١٤	%٣٣,٣
المجموع	٤٢	%١٠٠

يوضح الجدول (٣) توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية حيث تمثلت جميع الفئات الثلاث (٣٠-٣٥، ٣٦-٤٣، ٤٤-٥٠) بنسبة متساوية بلغت (%٣٣,٣) لكل فئة بواقع (١٤) مريض في كل منها.

#### أدوات البحث

عرف معمر (٢٠٠٨) الأداة بأنها الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات أو تصنيفها و جدولتها و هناك الكثير من الوسائل التي تستخدم للحصول على البيانات و يمكن إستخدام عدد من هذه الوسائل معاً في البحث الواحد لتجنب عيوب إحداها و لدراسة الظاهرة من كافة الجوانب ، وبعد الإطلاع على البحوث السابقة قام الباحثان بإستخدام الأدوات الآتية لإختبار فروض البحث وهي:-

#### ١/ إستمارة البيانات الأولية

قام الباحثان بإعداد إستمارة بيانات أولية في شكل أسئلة مباشرة تحتوي على المعلومات الأساسية التي توجه سير البحث لإختبار فروضه و هي النوع و العمر .

#### ٢/ مقياس الضغط النفسي

أعدّه الباحث لفنستين عام ١٩٩٣ بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط و يتكون هذا المقياس من ٣٠ عبارة منها عبارات مباشرة و عبارات غير مباشرة ، العبارات المباشرة عددها (٢٢) أما العبارات الغير مباشرة عددها (٨) عبارات وهي تدل على وجود مؤشرات ضغط مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض تجاه الموقف و مؤشرات ضغط منخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول.

### طريقة تصحيح المقياس

طريقة تصحيح عبارات الإختبار يتم التدرج فيها من ١ إلى ٤ درجات و هذه الدرجات تتغير حسب نوع العبارات كما الجدول أدناه :-

### صدق المقياس

#### ١ / الصدق الظاهري

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأصلية على مجموعة من المحكمين المختصين و بلغ عددهم (٣) محكمين و ذلك لإضافة أو تعديل أو حذف العبارات و طلب منهم ايضاً إبداء الرأي لمعرفة مدى مناسبة المقياس لهدف البحث و لأفراد العينة و معرفة مدى ملائمة المقياس من حيث التركيبة اللغوية لبيئة مجتمع البحث الحالي

#### ٢ / الإتساق الداخلي

#### جدول رقم (٥) يوضح الإتساق الداخلي بمعامل ارتباط بيرسون

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٥٨*	١٦	٠,٥٦٦**
٢	٠,٥٥٧**	١٧	٠,٣٢٩*
٣	٠,٤٧٤**	١٨	٠,٣٩٠*
٤	٠,٢٥٦*	١٩	٠,٥١٦**
٥	٠,٣٤٠*	٢٠	٠,٤٩٩**
٦	٠,٣٩٤**	٢١	٠,٣٠٩*

٧	٠,٢٩٢*	٢٢	٠,٣٩٠*
٨	٠,٣٧٥*	٢٣	٠,٢٦٩*
٩	٠,٣١٧*	٢٤	٠,٤٩٠**
١٠	٠,٢٧٣*	٢٥	٠,٢٢٦*
١١	٠,٢٦٩*	٢٦	٠,٤٣١**
١٢	٠,٤٣٢**	٢٧	٠,٤٧٧**
١٣	٠,٢٣١*	٢٨	٠,٣٧٧*
١٤	٠,٣٥٤*	٢٩	٠,٢٦٦*
١٥	٠,٤٩١**	٣٠	٠,٥٢٠**

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ .

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

أظهر جدول رقم (٥) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية ، حيث تبين أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ و ٠,٠١ مما يشير إلى وجود اتساق داخلي جيد بين العبارات .

### ٣/ ثبات المقياس:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لاختبار ثبات الاستبانة و الجذر التربيعي لقياس الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول الآتي :-

### الجدول رقم (٦) يوضح معامل الثبات

الفرضيات	الثبات بواسطة ألفا كرونباخ	الصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي
----------	----------------------------	------------------------------------

٠,٨٥١	٠,٧٢٥	الإستبيان ككل

تم حساب معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته (٠,٧٢٥) مما يدل على أن أداة القياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات الداخلي.

### الأساليب الإحصائية

١/ إختبار ألفا كرونباخ.

٢/ إختبار ت لعينة واحدة.

٣/ إختبار ت لعينتين مستقلتين.

٤/ إختبار تحليل التباين الأحادي.

٥/ إختبار معامل ارتباط بيرسون.

عرض و مناقشة و تفسير النتائج

### عرض نتائج البحث

أولاً : نص الفرض الأول ( تتميز السمة العامة للضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا بالارتفاع )

جدول رقم (٧) يوضح إختبار (ت) لعينة واحدة لقياس الدرجة العامة للضغوط النفسية

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	فرق المتوسط
الضغوط النفسية	٤٢	٢,٣٩	٢,٥	٢,١٧٢-	٠,٠٣٦	٠,١٠٦-



يلاحظ من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي (٢,٣٩) وقيمة ت (-٢,١٧٢) و القيمة الإحتمالية (٠,٠٣٦) دالة مما يدل على أن الدرجة العامة للضغط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا وعلاقتها ببعض المتغيرات تتميز بالإنخفاض عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

### مناقشة نتيجة الفرض الأول :

نص الفرض الأول (تتسم الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا بالارتفاع) بالنظر إلى الجدول رقم (٧) نجد أن هذا الفرض لم يتحقق و تُعزي الباحثان عدم تحقق هذا الفرض إلى ما يلي : يلعب الوعي الصحي دوراً مهماً في التكيف الإيجابي لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة وعلى رأسها مرض السكري إذ أنه يشكل حجر الزاوية في إدراك المريض لحالته الطبية والتعامل الفعال معها فالمريض الذي يمتلك معرفة شاملة بطبيعة المرض مثل أسبابه وأعراضه ومضاعفاته المحتملة يكون أكثر إستعداداً للتعامل معه بوعي وتخطيط ويقل لديه الشعور بالضغط أو العجز الذي غالباً ما يصاحب الحالات الصحية المزمنة ولا يقتصر دور الوعي على الجانب المعرفي فقط بل يمتد أيضاً إلى التأثير على الجوانب العاطفية والسلوكية حيث يسهم في تعزيز الاحساس بالكفاءة الذاتية ويمنح المريض شعوراً بالسيطرة على حالته مما يقلل وقع التهديدات المرتبطة بالمرض المزمن ويخفف من التوتر الناتج عنها وأشارت نتائج دراسة شلابي (٢٠٢٢) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي نوعية الحياة لدى مرضى السكري.

كما أن الإلتزام بالحمية الغذائية يساعد المريض على الاحساس بالتحكم والسيطرة على المرض فعندما ينجح المريض في وضع حمية غذائية مناسبة لحالته فان ذلك يخفف من مضاعفات أعراض المرض وينعكس على صحته النفسية بالإيجاب ومن المهم الإشارة إلى أن الحمية الغذائية وسيلة فعالة لتحسين المؤشرات الجسدية مثل مستوى السكر في الدم فالمريض الذي يتمكن من الإلتزام بنظام غذائي مناسب يشعر بأنه يشارك بفعالية في إدارة حالته مما ينعكس على حالته الانفعالية ويقلل من القلق المرتبط بمضاعفات المرض خاصة حين يرى نتائج ملموسة لتحكمه الذاتي .

كما تظهر نتائج البحوث تباين في مستوى الضغط والانفعالات السلبية لدى المصابين بالسكري فتوصلت نتائج بحث (Jyoti Balani, et al, ٢٠٢٤) إلى أن هناك إنخفاضاً ملحوظاً في مستويات الضغط لدى المرضى المصابين بمرض السكري وهي تدعم نتيجة هذا الفرض الذي جات به نتائج البحث الحالي وفي المقابل اختلفت نتائج بحث (إبراهيم عبد الرحيم إبراهيم، ٢٠٠٨) و أكدت أن الضغوط لدى مرضى السكري تتميز بالارتفاع وكذلك نتائج دراسة نعيصة و شريقي (٢٠١٣) التي أشارت إلى

ثانياً : نص الفرض الثاني ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمرض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع )

جدول رقم (٨) يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمرض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع

المتغير	مجموعتا المقارنة	العينة	الوسط الحسابي	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	فرق المتوسط	فاصل الثقة ٩٥%
الضغوط النفسية	ذكور	٢١	٢,٣٦	٠,٦١١	٠,٥٤٤	٠,٠٦	أدنى
	إناث	٢١	٢,٤٢				أعلى
							٠,١٣٩ - ٠,٢٦

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة ت (٠,٦١١) و القيمة الاحتمالية (٠,٥٤٤) مما يدل على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمرض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

#### مناقشة نتيجة الفرض الثاني :

نص الفرض الثاني ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمرض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع ) بالنظر إلى الجدول رقم (٨)

وأشار كل من نايل و عبد اللطيف (٢٠٠٩) أنه تم تصنيف مصادر الضغط إلى ثلاث مصادر رئيسية فردية وإجتماعية ووظيفية ويعد الجانب الفردي في بعض الأحيان أكثر تأثيراً نظراً لتعلقه بالإستعداد الشخصي للإستجابة لمصادر الضغط وكيفية التعامل معه أما في الجانب الإجتماعي فإن العلاقات والتوقعات المجتمعية يمكن أن تكون مصدراً مهماً للضغط كما بين بحث (إيدجارتون ١٩٧٧) الذي أكد أن النقد الإجتماعي و ضعف الدعم والتوقعات العاليه تعد من ابرز مصادر الضغط أما الجانب الوظيفي تظهر أهميته عندما يتم دراسة الضغط من خلال بيئة العمل.

إنفقت نتائج بحث عبد الرحيم إبراهيم (٢٠٠٨) مع نتائج البحث الحالي و أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمرضى السكري تبعاً للنوع و اختلفت نتائج بحث (إبراهيم أحمد الجبرة، ٢٠١٧) مع نتائج هذا البحث فقد اوجدت نتائج بحثه فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لأحد الجنسين وكذلك نتائج دراسة رضوان وآخرون (٢٠١٣) إنتهت إلى أن هناك فروق الضغوط النفسية لدى مرضى السكري لصالح الاناث

و يرى الباحثان أن الضغوط النفسية لا ترتبط بكون الشخص ذكر أو أنثى بل بكيفية تعامله مع المرض ومدى وعيه به والدعم الذي يحصل عليه لذلك يرى الباحثان أن الأهم من البحث عن الفروق بين الجنسين هو التركيز على تحسين الظروف النفسية لكل مريض حسب حالته وظروفه الخاصة.

**ثالثاً : نص الفرض الثالث ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر )**

**جدول رقم (٩) يوضح إختبارتحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر**

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية
الضغوط النفسية	بين المجموعات	٠,٠١٧	٠,٠٠٩	٠,٠٨٢	٠,٩٢٢
	داخل المجموعات	٤,١١	٠,١٠٥		
	المجموع	٤,١٢٧	٠,١١٤		

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة ف (٠,٠٨٢) و القيمة الاحتمالية (٠,٩٢٢) مما يدل على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

**مناقشة نتيجة الفرض الثالث :**

نص الفرض الثالث ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله لأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر ) بالنظر إلى الجدول رقم (١٠) نجد أن هذا الفرض لم يتحقق

الضغوط النفسية لا ترتبط بالعمر الزمني للفرد بقدر ما ترتبط بالعمر النفسي الذي يعكس مدى قدرة الفرد على التعامل مع الأزمات ومدى ثباته الإنفعالي بالإضافة إلى النضج . يختلف العمر النفسي من فرد لآخر ضمن الفئة العمرية الواحدة فهو يبين مدى قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل من العمر

الزمني وقد نجد أن بعض المرضى في عمر صغير يتمتعون بثبات إنفعالي عالي وقدرة عالية على التعامل مع الضغوط المصاحبة لمرض السكري في حين أن بعض المرضى في عمر كبير هم أقل قدرة في التعامل مع الضغوط ويرجع ذلك إلى أن العوامل النفسية والفردية تلعب دوراً أكبر من عامل السن حيث يتفاوت مستوى الصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الأزمات بين الأفراد بناءً على تجاربهم السابقة والدعم الاجتماعي المتوفر لهم والقدرة على التحكم في المشاعر . أبوندى ( ٢٠١٥ )

ويعتبر مستوى التكيف النفسي مؤشراً مهماً على صحة الفرد النفسية ومدى قدرته على مواجهة تحديات المرض عندما يواجه الشخص مرضاً مزمناً مثل مرض السكري قد تتفاوت ردود أفعاله النفسية بناءً على عوامل داخلية وخارجية مثل الدعم الأسري والوعي الصحي والموارد النفسية المتاحة ، ومن المهم توفير برامج دعم نفسي متخصصة تساعد المرضى على تطوير مهارات الصمود الذاتي والمرونة النفسية مما يساهم في تقليل الشعور بالضغط ويعزز القدرة على الحفاظ على استقرار الحالة النفسية رغم التحديات المستمرة ، و كذلك يعد تمكين المرضى من التعبير عن مشاعرهم والتواصل مع مختصين نفسيين جزءاً أساسياً من عملية التعافي النفسي والتكيف مع المرض وانفقت نتائج بحث (Melissa spezia, ٢٠٠٣) مع هذه نتائج هذا البحث إذ بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمرضى السكري تبعاً للعمر وكذلك أكدت نتائج دراسة عبد الله (٢٠٢٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لمرضى السكري تبعاً للعمر، و في المقابل اختلفت نتائج بحث ( Yanfen Hu, ٢٠٢٠ et al) مع هذه البحث حيث بينت أن الضغوط النفسية لدى صغار السن المصابون بالسكري أعلى من كبار السن .

و يرى الباحثان أن التركيز على تطوير مهارات التكيف لدى مرضى السكري يساهم في تحسين قدراتهم على مواجهة الصعوبات المرتبطة بالمرض مما يعزز استقرارهم النفسي ويقلل من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية .

## نتائج البحث

١/ تتسم الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله للأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا بالإنخفاض

٢/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله للأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للنوع

٣/ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بمركز الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله للأمراض و جراحة السكري بمدينة دنقلا تبعاً للعمر

## توصيات البحث

١/ عم و تطوير البرامج النفسية المقدمة لمرضى السكري مثل جلسات التوعية النفسية و الدعم الاجتماعي و ذلك للحفاظ على إنخفاض الضغوط النفسية.

٢/ ضرورة انشاء جمعيات و مراكز متخصصة تقدم خدمات الدعم النفسي للذكور و الإناث على حد سواء وأن يتم إنشاء هذه المراكز في مختلف الأحياء السكنية في مدينة دنقلا لضمان سهولة الوصول إليها من جميع فئات المجتمع.

٣/ مساعدة مرضى السكري و ذلك من خلال توفير الأنسولين و أدوية السكري و أجهزة فحص السكر

## المراجع العربية:

## المراجع:

أبوندى محمد عصام (٢٠١٥) الضغط النفسي في العمل و علاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة غزة.

جعير سليمة واليزيد نذيرة (٢٠٢١) الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بداء السكري ، مجلة العلوم والاجتماعية و الإنسانية ، جامعة بانة (١) ، المجلد ٢٢ العدد الثاني.

الحداد عماد (٢٠٠٣) ، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل ، الطبعة الأولى ، دار الفاروق للنشر و التوزيع ، القاهرة.

حسنيين جابر حسنين (٢٠١٣) ، الإحباط الإداري الأسباب و العلاج ، الطبعة الأولى ، المجموعة العربية للتدريب و النشر ، القاهرة ..

الحسين بن حسن محمد (٢٠١٢) الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و الإكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين و غير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

دبار حنان وعليوي نوال (٢٠١٩) الصراعات النفسية و الإجتماعية و علاقتها بظهور السلوك العدواني لدى المراهق ، مجلة الابراهيمي للدراسات النفسية و التربوية ، المجلد الثاني ، العدد الأول.

رجب عوض رثيفة (٢٠٠١) ، ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة التشخيص و العلاج، الطبعة الأولى ، دار النهضة المصرية، القاهرة.

رحال بلال و بقرش خالد و مهاوة سفيان و أحمادي ياسين (٢٠٢٢-٢٠٢٣) الضغوط النفسية لدى مرضى السكري ، كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية ، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي. الرحبي مي (١٩٨٩) ، داء السكري و ماذا على مريض السكري ان يعرف ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، دمشق.

رضوان سامر و الزعبي أحمد وغريب نزمين (٢٠١٣) الضغوط النفسية لدى المراهقين المصابين بداء السكري النمط الأول و علاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ، سلسلة الآداب و العلوم الإنسانية ، المجلد ٣٥ العدد الثالث.

زبيدة ساسي زبيدة وقانة مروة (٢٠٢٠-٢٠٢١) مستوى السلوك الصحي لدى المرضى المصابين بمرض السكري في ظل بعض المتغيرات (الجنس ، السن ، قدم و حداثة المرض) كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

سرحان محمد (٢٠١٩) ، مناهج البحث العلمي ، الطبعة الثالثة ، دار الكتب للنشر و التوزيع ، اليمن.

شلابي عائشة (٢٠٢٢) الوعي الصحي علاقته بنوعية الحياة لدي مرضى السكري ، رسالة دكتوراة ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

عبدالرحيم إبراهيم (٢٠٠٨) الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بولاية الخرطوم

عبدالعال محمد و توفيق عبدالجبار وجمال غازي (٢٠١٥) ، طرق و مناهج البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، دار الوارث للنشر و التوزيع ، عمان .

عبدالله ميمونة محمد أحمد (٢٠٢٠) الصحة النفسية و علاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى مرضى السكري بمستشفى مكة لطب العيون بمحلية الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة النيلين.

عبدالمؤمن علي معمر (٢٠٠٨) ، مناهج البحث في العلوم الإجتماعية الأساسية و التقنيات و الأساليب ، الطبعة الأولى ، منشورات جامعة ٧ أكتوبر ، ليبيا .

العبيدي غفران إبراهيم (٢٠٢٣) الإحتراق النفسي لدى معلمي و معلمات التلاميذ من ذوي الإحتياجات الخاصة ، المجلة العلمية للتربية الخاصة ، جامعة بغداد ، المجلد الخامس العدد الثاني.

عثمان فاروق السيد (٢٠٠١) ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، القاهرة.

غانم محمد حسن (٢٠٠٩) ، كيف تهزم الضغوط النفسية ، السلسلة الطبية ، العدد ٢٩٣ ، القاهرة .

غريب نرمين (٢٠١٤) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري ، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ، سلسلة الآداب و العلوم الإنسانية ، المجلد ٣٦ العدد الثالث.

غريبي سمية و لعروسي راضية (٢٠٢٢-٢٠٢٣) الضغط النفسي و تقدير الذات عند مرضى السكري النوع الثاني ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة يحي فارس بالمدينة.

لطفى منير (٢٠١٨) ، رحلتي مع مرض السكري ، الطبعة الأولى ، دار اليقين للنشر و التوزيع ، مصر .

مصطفى ربحي و محمد عثمان (٢٠٠٠) ، مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان .

منعم زينب (٢٠١٣) ، الضغط النفسي ، الطبعة الأولى ، دار المؤلف للنشر و التوزيع ، الرياض. علاقتها بمتغيرات النوع و العمر و الحالة الإجتماعية ، كلية الآداب ، جامعة أم درمان الإسلامية.

نايل أحمد ن وعبداللطيف أحمد (٢٠٠٩) ، التعامل مع الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان.

نعيسة رغداء وشريقي رولا رضا (٢٠١٣) الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من مرضى السكري بمحافظة اللاذقية ، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية ، سلسلة الآداب و العلوم الإنسانية ، المجلد ٣٥ العدد الأول.

النوايسة فاطمة عبدالرحيم (٢٠١٣) ، الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة ، الطبعة الأولى ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان.

يسين ثامر و عبدالله عبدالكريم (٢٠١٤) ، سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها ، الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان .

يوسف حدة (٢٠١٦) ، الإستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية و تنمية الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار أسامة للنشر و التوزيع ، عمان .

#### قائمة المجلات الأجنبية

٣١-Melissa spezia Faulkner . (٢٠٠٣). Quality of life for adolescents with type ١ diabetes: Parental and youth perspectives. Pediatric Nursing, ٢٩(٥), ٣٦٢-٣٦٨.

٣٢-Yanfen Hu, Lingxia Li, Jun Zhang (٢٠٢٠). Diabetes distress in young adults with type ٢ diabetes: A cross-sectional survey in China. Journal of Diabetes Research, ٢٠٢٠.