

السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس - دراسة ميدانية -

The health behavior of women in the pre-menopausal stage - a field study -

وهيبة بوقري

جامعة الجزائر (2)، أبو القاسم سعد الله، بوزريعة، (الجزائر)

ouahiba.boukerri@univ-alger2.dz

محمد أجرداد

جامعة الجزائر (2)، أبو القاسم سعد الله، بوزريعة، (الجزائر)

adjradr@gmail.com

تاريخ النشر: 21 / 12 / 2023

تاريخ القبول: 06 / 06 / 2023

تاريخ الإرسال: 03 / 10 / 2022

المخلص:

للدراسة الحالية أهمية جلية تتمثل أنها تتناول السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس. وعليه استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 50 امرأة بولاية الجزائر تتراوح أعمارهن ما بين 40-47 سنة. وتم الاعتماد مقياس السلوك الصحي لـ أحمد عبد المجيد صمادي، محمد عبد الغفور الصمادي (2011). أظهرت النتائج على أن المرأة تهتم في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة بشكل مرتفع دال احصائيا. كما أنها تولي في هذه المرحلة اهتماما بالغا بالضرورة اللازمة بجسدها بشكل مرتفع ودال احصائيا. كما تحافظ أيضا على سلامة استخدامها للعقاقير فكانت النتائج مرتفعة ودالة احصائيا. فمنه السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس هو سلوك سليم وإيجابي.

الكلمات المفتاحية:

السلوك؛ الصحة؛ السلوك الصحي؛ المرأة؛ سن اليأس.

Abstract:

The current study is of clear importance, which is that it deals with the health behavior of women in the pre-menopausal stage. Accordingly, the descriptive approach was used on a sample of 50 women in the state of Algiers, their ages ranged between 40-47 years. The Health Behavior Scale was adopted by Ahmed Abdel Majid Smadi, Mohamed Abdel Ghafour Al Smadi (2011).

The results showed that women in the pre-menopausal stage are highly statistically significant about their general health. At this stage, she also pays attention to the necessary care of her body in a high and statistically significant way. It also maintains the safety of her use of drugs, and the results were high and statistically significant. Hence, the healthy behavior of women in the pre-menopausal stage is a healthy and positive behavior.

Keywords:

Behavior; health; healthy behavior; women; menopause.

1. مقدمة:

تمر المرأة خلال فترة حياتها بمراحل عديدة ترافقها تغيرات على الصعيد النفسي والفيزيولوجي تبدأ بمرحلة البلوغ التي تعزز النمو الجنسي وتهيئ مرحلة الخصوبة التي تمكنها من الإنجاب وممارسة الأمومة وتنتهي بمرحلة سن اليأس التي تتوه بانتقال المرأة من الإخصاب إلى العقم نتيجة انقطاع الحيض. حيث تعتبر هذه المرحلة ظاهرة فيزيولوجية تحدث بصورة حتمية خلال حياة المرأة تدخل فيها مع تقدمها في السن وترمز إلى توقف المبيضين عن العمل وبذلك توقف الدورة الشهرية ابتداء من النصف الثاني من العقد الرابع إلى النصف الأول من العقد الخامس وتختلف من امرأة لأخرى وهذه الظاهرة ليست بمرض وإنما هي مرحلة طبيعية تمر بها كل امرأة وصلت ذلك السن (Mateusz Kozinoga & al, 2015). وبالرغم من كونها طبيعية ينجر عنها عدة انعكاسات فيزيولوجية ونفسية نذكر الأكثر شيوعاً منها كهشاشة العظام، ضغط الدم، ألم أسفل الظهر الاكتئاب... الخ وهذا ما كشفت عليه بعض الدراسات ومن أهمها : دراسة Bone & Minerak (1996)، تحت عنوان أيهما أكثر تسبباً لهشاشة العظام ، انقطاع الطمث ، أو استئصال المبيض؟ هدفها التحقيق بطريقة مقارنة فيما إذا كان انقطاع الطمث أو استئصال المبيض سيكون عاملاً محفزاً أكثر لهشاشة العظام بكندا وأسفرت النتائج على أن انقطاع الطمث يؤثر على كثافة المعادن بالعظام، وهو أكبر عامل خطر لهشاشة العظام. (Bone & Mineral, 1992)

وفي دراسة Akahosh & al (1996) تحت عنوان تأثير العمر في سن اليأس على ضغط الدم لدى النساء. حيث أجري مسحاً طبيياً في شمال غرب الصين ، على 150 امرأة بعد انقطاع الطمث تراوحت أعمار من 37 إلى 57 سنة. تم الحصول على ضغط الدم الانقباضي (SBP) وضغط الدم الانبساطي (DBP) عن طريق مراقبة ضغط الدم المتتالية على مدار 24 ساعة أظهرت النتائج بوضوح أن ارتفاع مستويات ضغط الدم لدى النساء بعد انقطاع الطمث يعتمد على العمر في سن اليأس وفترة ما بعد انقطاع الطمث ، مما يشير إلى أن الغياب الطويل لنشاط المنطقة التناسلية الأنثوية يمثل عاملاً رئيسياً يساهم في زيادة ضغط الدم لدى النساء بعد انقطاع الطمث. (Akahoshi & al, 1996)

وفي دراسة (Whelan TJ & al, 2005)، تحت عنوان آلام أسفل الظهر عند النساء قبل وبعد انقطاع الطمث، التي أسفرت نتائجها أنه مع زيادة متوسط العمر المتوقع، تعيش النساء المعاصرات ثلث حياتهن في سن اليأس وينتشر الألم المزمن عند النساء أكثر من الرجال، ويزداد مع تقدم العمر. كما ترتبط مرحلة ما قبل انقطاع الطمث بزيادة حدوث آلام أسفل الظهر وزيادة مؤشر كتلة الجسم (30) هو أحد العوامل التي تزيد من انتشار الألم. (Whelan TJ & al, 2005)

وفي دراسة (Jenabi & al, 2021) التي هدفت إلى تقييم العلاقة بين الاكتئاب وأعراض سن اليأس باستخدام نموذج باث (تحليل المسار) PATH حيث أجريت دراسة مقطعية لمدة 4 أشهر، في عام 2019، وتم تسجيل 332 امرأة في مرحلة سن اليأس موزعة في 14 مركزًا للصحة العامة. تضمنت أدوات جمع البيانات استبيانات للخصائص الديموغرافية، وأداة القلق، ومقياس تصنيف سن اليأس، لاكتئاب بيك (BDI-S) وأسفرت النتائج على أن هناك ارتباط بين الاكتئاب وأعراض انقطاع الطمث. (Jenabi & al, 2021) ويتضح مما سبق، أن على المرأة الالتزام بالسلوكات الصحية حتى تحافظ على توازنها الفيزيولوجي والنفسي لتفادي الوقوع في الاضطرابات الصحية لهذا وجب عليها إتباع السلوك الصحي الذي يعرفه تايلور بتلك السلوكات التي يؤديها الأفراد بهدف تعزيز وضعهم الصحي والحفاظ على صحتهم من خلال ممارسة عادات صحية إيجابية (تايلور، 2008). ويعرف كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد (Onyango, 2004) ولقد ركزت العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت السلوك الصحي على عينات ومتغيرات مختلفة ونذكر من بينها:

دراسة (Hemsing, 2009) بعنوان: البيئة المحيطة بالنساء: دراسة العوامل البنائية وذلك بهدف الكشف عن الأسباب وراء إصابة النساء بأمراض القلب والشرابين أكثر من الرجال، معرفة الأبعاد الاجتماعية، البيئية والبيولوجية المسببة، تكونت عينة الدراسة من (1433) واعتمدت على المنهج الوصفي واستبيان قياس مستوى الرفاهية وجودة الحياة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الجنس وبين الإصابة بالأمراض المزمنة

مع وجود متغيرات أخرى مؤثرة مثل المكانة الاجتماعية والاقتصادية، العرق، البعد عن التدخين، ممارسة الرياضة، تناول أطعمة صحية. (نوار وزكري، 2016)

دراسة كندايس وزملائه (Kandice et al, 2009) هدفت لمعرفة السلوك الصحي ذي الأولوية لطلبة المرحلة الجامعية في جنوب إفريقيا شارك بالدراسة (635) طالبا وطالبة، أجاب (5.65%) أنهم جربوا مرة واحدة على الأقل السجائر خلال حياتهم، و(32.2%) كان أول تعاطيهم للكحول قبل سن (15)، وأكثر من (95.4%) من الطلبة تعاطوا المشروبات الكحولية قبل سن (18) و (37%) تعاطوا خمسة أنواع أو أكثر من المشروبات الكحولية. كما أظهرت النتائج أن (10.3%) من أفراد العينة حملوا سلاحا مرة واحدة على الأقل، وكان أكثر من (83.3%) على الأقل يواظبون على أكل الفواكه والخضروات، في حين هناك (44.3%) من أفراد العينة يعملون في النشاط البدني القوي، و(10%) نادرا ما يرتدون حزام الأمان أثناء القيادة، و(10%) من العينة يفكرون بمحاولة جديدة للانتحار. (زياد قباجة وسلامة، 2018)

دراسة شويخ هناء (2012) بعنوان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، تكونت العينة (400) طالب وطالبة بجامعة الوادي وتوصلت إلى وجود علاقة بين العوامل الخمسة للشخصية وأنماط السلوك الصحي في ظل ضبط بعض المتغيرات الديمغرافية وأهمية عامل العصابية بالمقارنة بباقي عوامل الشخصية في القيام بدور المنبئ لجميع أنماط السلوك الصحي. (راية بنت خميس النصرية، 2017)

من خلال ما سبق، تظهر أهمية السلوك الصحي في تعزيز الصحة من عدة جوانب في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالهشاشة وهذا ما يدفعنا لطرح التساؤل العام التالي : ما مدى سلامة السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس ؟ والذي تندرج تحته التساؤلات الفرعية الآتية:

- ما مدى إهتمام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة؟
- ما مدى عناية المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بجسدها؟
- ما مدى سلامة استخدام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس للعقاقير؟
- ما مدى إهتمام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي ؟

22. الفرضيات:

2.1 الفرضية العامة:

السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس إيجابي (سليم).

2.2 الفرضيات الفرعية:

1- تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة بشكل مرتفع دال إحصائياً.

2- تولي المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس العناية اللازمة بجسدها بشكل مرتفع دال إحصائياً.

3- سلامة استخدام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس للعقاقير مرتفعة دالة إحصائياً.

4- تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي بشكل مرتفع دال إحصائياً.

2 . أهداف وأهمية الدراسة

الهدف من الدراسة الحالية هو الكشف على ما إذا كان السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس سليم وإيجابي من أجل الحفاظ على صحتها الفيزيولوجية والتعرف عن أهم الجوانب المتعلقة بهذا السلوك.

3 . المفاهيم الأساسية للدراسة

4.1 السلوك: هو مجموعة من ردود الفعل يتم ملاحظته بطريقة موضوعية بفعل نشاط العضوية التي عادة ما تعمل وفقاً لنظام عصبي يعمل استجابة لمثيرات المحيطية والتي بدورها تلاحظ موضوعياً. (Bloch et al, 1994)

4.2 الصحة: عرفتها منظمة الصحة العالمية سنة 1948 على أنها حالة من تكامل الاحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليس فقط الخلو من الأمراض والعلل والعجز. (الرازحي، عبده سيف، 2002)

كما تعرفها منظمة الصحة العالمية ليست مجرد انعدام المرض أو العجز، بل هي حالة من الرفاهية النفسية مصحوبة بالتمام و الاكتمال جسديا وعقليا و واجتماعيا(منظمة الصحة العالمية، 2005)

4. 2 السلوك الصحي : يعرفه Hubley أنه الإجراءات التي يتخذها الأشخاص الأصحاء لأنفسهم أو للآخرين من أجل تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض (ممارسة الرياضة، الممارسات الصحية الجيدة...) والحد من الأضرار الصحية، التدخين، الإفراط في استهلاك الكحول، الحوادث، ...) (Hubley 1993)

4. 4 سن اليأس: وهو السن الذي تتوقف وتتقطع فيه الدورة الشهرية في حياة المرأة بفعل توقف المبيض عن إنتاج المبيضان عن إنتاج الهرمونات الأنثوية (الأوستروجين والبروجسترون) مع تقدم العمر وبذلك لا تستطيع المرأة الانجاب حيث تفقد قدرتها الفيزيولوجية على التوالد والتناسل أي أن المرأة يائسة من الانجاب. (نادية رمسيس فرح، 1992)

4. 5 المرأة : المقصودة في هذه الدراسة هي المرأة التي تكون في الفترة التي تحدث قبل سن اليأس من 2 إلى 7 سنوات عموما وقد تطول دورة الطمث أو تقصر، فبمجرد مرور 12 شهر متتالية دون فترة الحيض تكون قد وصلت رسميًا إلى فترة سن اليأس، وانتهت فترة الإياس. وقد تظهر بعض الأعراض خلال هذه الفترة مثل: عدم انتظام الحيض والهبات الساخنة ومشكلات في النوم وجفاف المهبل. (Mc Carthy & al, 2020)

5. الإجراءات الميدانية:

5. 1 منهج الدراسة: اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المناسب لفرضيات البحث.

5. 2 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 50 امرأة تتراوح أعمارهم ما بين 40 إلى 47 سنة متواجداً بالجزائر العاصمة.

5. 3 أدوات الدراسة: بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة تم إجراء دراسة استطلاعية والتي تكونت من 30 امرأة تراوحت أعمارهن بين 40 و 47 سنة متواجداً بالجزائر العاصمة، سنعرض فيما يلي الأدوات المستعملة وخصائصها السيكمترية.

5.3.1 مقياس السلوك الصحي:

تم إعداده من طرف أحمد عبد المجيد صمادي، محمد عبد الغفور الصمادي (2011) يتكون من 52 فقرة موزعة كما يلي: بعد الصحة العامة: وتقيسه الفقرات 1 - 11 بعد العناية بالجسد وتقيسه الفقرات 12 - 23، بعد استخدام العقاقير وتقيسه الفقرات 24 - 32، البعد النفسي والاجتماعي وتقيسه الفقرات 33 - 52. كتبت جميع فقرات المقياس بالصيغة الإيجابية ووضع أمام كل فقرة تدري خماسي نوع ليكرت بحيث أن دائماً 5 = درجات، غالباً 4 = درجات، أحياناً 3 = درجات، نادراً = درجتان، مطلقاً = درجة واحدة.

5.3.2 الخصائص السيكمترية للمقياس:

5.3.2.1 الثبات:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

المحور	حجم العينة الاستطلاعية	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ	القرار الإحصائي
محور 1: السلوك الصحي والصحة العامة	30	11	0.904	ثابت
محور 2: السلوك الصحي في العناية بالجسد	30	12	0.900	ثابت
محور 3: السلوك الصحي في استخدام العقاقير	30	09	0.924	ثابت
محور 4: السلوك الصحي النفسي والاجتماعي	30	20	0.975	ثابت
المقياس: السلوك الصحي	30	52	0.984	ثابت

جدول رقم (01)

يوضح ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

من خلال الجدول رقم (1) نجد أن قيم ألفا كرونباخ لجميع المحاور وكذا الدرجة الكلية للمقياس كلها أكبر من (0.7) مما يدل على ثبات مرتفع للمقياس يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

5. 3. 2. الصدق:

الصدق البنائي:

المحور	الارتباط بالمقياس (R)	درجة المعنوية (Sig)	القرار الاحصائي
محور 1: السلوك الصحي والصحة العامة	0.957**	0.000	دال
محور 2: السلوك الصحي في العناية بالجسد	0.952**	0.000	دال
محور 3: السلوك الصحي في استخدام العقاقير	0.960**	0.000	دال
محور 4: السلوك الصحي النفسي والاجتماعي	0.978**	0.000	دال

جدول رقم (2):

يوضح نتائج الصدق البنائي للمقياس.

من خلال الجدول رقم (2) نجد أن جميع المحاور على درجة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق بنائي قوي للمقياس يسمح باستخدامه في جمع البيانات.

6. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضيات

6-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة بشكل مرتفع دال إحصائياً. تم اختبار الفرضية باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة للمقارنة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة			المتوسط الحسابي	الفرضية الأولى
	One-Sample Test			40.35	
دال	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	المتوسط الفرضي	تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة بشكل مرتفع دال إحصائياً.
	0.000	50	9.420		

جدول رقم (3)

يوضح مدى اهتمام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة.

من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة الاختبار (T) تساوي (9.420) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية للاختبار ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع) وبالتالي فإن الفرضية الأولى (تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بصحتها العامة بشكل مرتفع دال إحصائياً) محققة.

2-6 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

- تولي المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس العناية اللازمة بجسدها بشكل مرتفع دال إحصائياً. نتأكد من صحتها باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة للمقارنة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة One-Sample Test			المتوسط الحسابي	الفرضية الثانية
	درجة الحرية	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	43.94	
دال	36	0.000	8.859	المتوسط الفرضي	تولي المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس العناية اللازمة بجسدها بشكل مرتفع دال إحصائياً.
	50	0.000	8.859	36	

جدول رقم (4)

يوضح مدى عناية المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بجسدها باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة. من خلال الجدول رقم (4) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (8.859) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية للاختبار ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع) وبالتالي فإن الفرضية الثانية (تولي المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس العناية اللازمة بجسدها بشكل مرتفع دال إحصائياً) محققة.

6.3 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

سلامة استخدام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس للعقاقير مرتفعة دالة إحصائياً.

وستأكد من الدلالة الإحصائية لهاته الفرضية باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة للمقارنة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة One-Sample Test			المتوسط الحسابي	الفرضية الثالثة
				37.96	سلامة استخدام المرأة
دال	درجة المعنوية (Sig)	درجة الحرية (DF)	قيمة الاختبار (T)	المتوسط الفرضي	في مرحلة ما قبل سن اليأس للعقاقير مرتفعة دالة إحصائياً.
	0.000	50	15.631	27	

جدول رقم (5)

يوضح مدى سلامة استخدام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس للعقاقير باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة.

من خلال الجدول رقم (5) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (15.631) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية للاختبار ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع) وبالتالي فإن الفرضية الثالثة (سلامة استخدام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس للعقاقير مرتفعة دالة إحصائياً) محققة.

6.4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

- تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي بشكل مرتفع دال إحصائياً.

اختبرت الفرضية باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة للمقارنة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة One-Sample Test			المتوسط الحسابي	الفرضية الرابعة تهتم المرأة في مرحلة سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي بشكل مرتفع دال احصائيا.
	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	85.94	
دال	50	0.000	34.511	المتوسط الفرضي 60	

جدول رقم (6) يوضح مدى اهتمام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة.

من خلال الجدول رقم (6) نجد ان قيمة الاختبار (T) تساوي (34.511) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية للاختبار ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات افراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع) وبالتالي فان الفرضية الرابعة (تهتم المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي بشكل مرتفع دال إحصائيا.) محققة.

6.5 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس إيجابي (سليم). تمت الاستعانة باختبار ستيودنت لعينة واحدة للمقارنة الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.

القرار الإحصائي	اختبار ستيودنت لعينة واحدة One-Sample Test			المتوسط الحسابي	الفرضية العامة السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس إيجابي (سليم).
	درجة الحرية (DF)	درجة المعنوية (Sig)	قيمة الاختبار (T)	208.20	
دال	50	0.000	22.907	المتوسط الفرضي 156	

جدول رقم (7)

يوضح مدى سلامة السلوك الصحي للمرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس باستخدام اختبار ستيودنت لعينة واحدة.

من خلال الجدول رقم (7) نجد أن قيمة الاختبار (T) تساوي (22.907) ودرجة المعنوية للاختبار (Sig) تساوي (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود دلالة إحصائية للاختبار ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي وعند المقارنة بينهما نجد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي أي أن إجابات أفراد العينة تذهب في الاتجاه الإيجابي (المرتفع) وبالتالي فإن الفرضية العامة (السلوك الصحي عند المرأة في ما قبل مرحلة سن اليأس إيجابي (سليم)). محققة.

7. الخاتمة:

كان الهدف من هذه الدراسة الكشف على السلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس خلال الفترة العمرية ما بين 40 إلى 47 سنة في الجزائر العاصمة ولقد أسفرت النتائج على أن المرأة تهتم بصحتها العامة مما يدل على وعيها بأهمية السلوك الصحي وأثاره الإيجابية التي يخلفها على الصحة العامة في هذه الفترة الحرجة ومنه تحققت الفرضية الأولى بشكل مرتفع ودال إحصائياً. وبالمثل أظهرت النتائج أيضاً أن المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس تولي العناية اللازمة بجسدها بشكل مرتفع ودال إحصائياً فالمرأة في هذه المرحلة تلجأ إلى إتباع الحمية الغذائية وممارسة الرياضة والحصول على القدر الكافي من النوم وإتباع التدابير الصحية المتعلقة بالنظافة كما تحافظ على الفحوصات الطبية الدورية. كما نجد أن المرأة تتجنب استخدام العقاقير والأدوية المهدئة والمنومة وفي حالة اضطرارها للاستخدام الأدوية ترجع إلى الطبيب، ومنه تحققت الفرضية الثالثة، كما تحققت الفرضية الرابعة المتعلقة باهتمام المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس بالجانب النفسي والاجتماعي وهذا ما يزيد من ثقتها ويساعدها على تخطي الصعوبات التي تواجهها فتجد الدعم الاجتماعي و النفسي والمحبة وهذا ما يساعدها على تحقيق أهدافها. فمن خلال هذه الجوانب الأربعة السالفة الذكر نجد أن الفرضية العامة تحققت فالسلوك الصحي عند المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس إيجابي (سليم) .

تعتمد المرأة في مرحلة ما قبل سن اليأس إلى اتخاذ التدابير والإجراءات التي من شأنها أن تساهم من قريب أو بعيد من أجل الحفاظ على صحتها بإتباع السلوك الصحي السليم الذي يساهم في تخفيف الأعراض الفيزيولوجية والنفسية المصاحبة لهذه الفترة الهشة والخروج بأقل الأضرار الممكنة بهذا تعيش ما تبقى لها من عمرها متمتعة بصحتها وعافيتها.

8. قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاكرا طعمية.(2008).علم نفس الصحة(ط1).عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.ص 27 .
2. منظمة الصحة العالمية.(2005).التقرير المختصر/ تعزيز الصحة النفسية.القاهرة: المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.
3. نادية رمسيس فرح.(1998).حياة المرأة وصحتها.(ط1).لبنان: دار الجيل سينا للنشر.ص.62.

بحوث علمية:

4. الرازحي عبد الوارث، عبده سيف،(2002).«تطوير أداة لتقييم العادات الغير الصحية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية». ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الرابع عشر: منهج العلوم في ضوء مفهوم الأداة، كلية التربية جامعة عين الشمس، مصر، ص681-697.
5. قباجة زياد محمد محمود، كمال عبد الحافظ محمود سلامة،(2018).« السلوك الصحي لدى طلبة الكليات العلمية في جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات». مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد السابع العدد(21)، ص55.
6. نوار شهرزاد، نرجس زكري،(2016).«الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري». مجلة العلوم النفسية والتربوية،المجلد 2العدد 2 ص85-108.

رسالة ماجستير:

7. راية بنت بن خميس النصرية،(2017). العلاقة بين الكفاءة الذاتية والسلوك الصحي لدى عينة من طلبة الجلفة الثانية من التعليم الأساسي في ولاية الصور(التربية). رسالة ماجستير تخصص ارشاد نفسي جامعة نزوى، عمان، ص28.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 8.Akahoshi & al.,1996,«Effects of menopause on trends of serum cholesterol,blood pressure, and body mass index», in Circulation, 94(1),p.6-61
9. Bloch. R.M & Chememe. R & Gallo. D,(1994)« Grand dictionnaire de la psychologie», Larousse,Paris,p200
10. Bone & Mineral, 1992,«Which is more osteoporosis-inducing, menopause or oophorectomy? », in Elsevier, volume 19 n°3,p. 273- 285
- Hubley, (1993),«Communication health book: An action guide to health education and health promotion», MacMillan, London,p 70-220
- 11.Jenabi & al, 2021,«The relationship between depression and menopause symptoms: The path model». in Current Women's Health Reviews, volume 17 n°1,p. 92-98
12. Mateusz Kozinoga & al, 2015, «Low back pain in women before and after menopause», in Review paper, volume 14 n°3,p. 203-207
13. McCarthy, M., & Raval, A. P. , 2020 «The peri-menopause in a woman's life: a systemic inflammatory phase that enables later neurodegenerative disease», in Journal of neuroinflammation, volume 17 n°1, p. 1-14
14. Onyango . O (2004). «Changing concepts of health and illness among children of primary school age in Western Kenya», in Oxford journals, volume 19 n°3,p.37
15. Taylor, (2003). «Health psychology»5em ed, Mc Graw-Hill, New York , p.198
16. Whelan TJ & al ,2005, « Assessment of quality of life in MA. 17: a randomized, placebo controlled trial of letrozole after 5 years of tamoxifen in postmenopausal women», in Journal of Clinical Oncology ,Volume 23 n°28,p. 6931–6940.
- 17.Noble, R. E, 2005, «Depression in women», in *Metabolism*, Elsevier, Volume 54 n°5, p.49-52.