



المركز الجامعي – مغنية-
معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية
شعبة علم النفس



المادة: مخاطر المخدرات

المستوى: السنة الثالثة علم النفس العيادي

الأستاذ: عيساوي مجاهد

السلوكات الصحية المرتبطة بالصحة والمرض

في محاضرتنا هذه سنتناول مفهوم السلوك الصحي وأهميته في حياة الفرد والمجتمع. فالصحة لم تعد مجرد غياب المرض، بل هي نتاج ممارسات يومية واعية تؤثر على جودة الحياة. ويشمل السلوك الصحي مجموعة من العادات مثل التغذية السليمة، والنشاط البدني، والوقاية من المخاطر. كما يتأثر هذا السلوك بعوامل معرفية ونفسية واجتماعية تشكل قرارات الفرد الصحية. وتهدف محاضرتنا إلى فهم هذه العوامل وتعزيز الوعي بسلوكيات تدعم الصحة والرفاه.

1 ماهية السلوك الصحي:

تعرفه المنظمة العالمية للصحة بأنه السلوك الذي يساعد الفرد على الحفاظ على صحة جيدة ويشمل التغذية الصحية، النشاط البدني، تجنب المخاطر، والالتزام بالإرشادات الصحية. كما يشير تعريف إيتزن وستانلي (Eitzen & Stanley, 2009) بأن السلوك الصحي: هو الأنشطة التي يمارسها الفرد بشكل منتظم مثل النظام الغذائي، النشاط البدني، النوم، وتجنب العادات الضارة بهدف تعزيز صحته واستمرارية رفايته

اما تعريف بيرك وستانتون (Burke & Stanton, 2007) فيذكر أن السلوك الصحي:

هو كل نشاط يقوم به الفرد بهدف الوقاية من المرض أو الاكتشاف المبكر له أو الإبقاء على مستوى صحي جيد.

من هذا السياق ومن خلال التعاريف السابقة فقد اقترحا كاسل وكوب Kasl and Cobb (1966) فئات محددة

من السلوك الصحي الظاهر وقد عرفا ثلاث فئات من السلوك الصحي على النحو التالي:

❖ **السلوك الصحي الوقائي:** أي نشاط يقوم به شخص يعتقد أنه يتمتع بصحة جيدة، بغرض الوقاية من المرض

أو اكتشافه دون ظهور أعراض، يُعرّف بأنه سلوك صحي وقائي. ويشمل ذلك سلوكيات الحماية الذاتية، مثل ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة، أو استخدام حزام الأمان، أو استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس.

❖ **سلوك المرض:** سلوك المرض هو أي نشاط يقوم به الفرد (الذي يعتقد أنه مريض) لتحديد حالته الصحية

واكتشاف العلاج المناسب

❖ **سلوكيات دور المريض:** أي نشاط يقوم به فرد يعتبر نفسه مريضاً، بغرض الشفاء، يُعرّف بأنه سلوكيات دور

المريض. ويشمل ذلك تلقي العلاج من مقدمي الخدمات الطبية، والذي ينطوي عادةً على مجموعة واسعة

من السلوكيات التبعية، ويؤدي إلى درجة ما من الإعفاء من مسؤوليات الفرد المعتادة (Karen Glanz.P393-

398)

2. النماذج المفسرة للسلوك الصحي:

2.1. نموذج المعتقد الصحي (HBM) (Health Belief Model):

هذا النموذج يوضح أن الأفراد يقومون بممارسة سلوكيات صحية، بالاعتماد على اعتقادات تم حصرها في نموذجين:

❖ التهديد وهو ما يشعر به الفرد بخصوص المشكلة الصحية.

❖ 2 التقويم الثاني، بإجراء موازنة بين المزايا والعيوب للسلوك الصحي. ويؤكد هذا النموذج على أن الإنسان يبني

سلوكه على:

○ إدراك الخطر وإمكانية الإصابة بالمرض

○ درجة خطورة المرض ونتائجه الوخيمة

○ المنافع التي يجنيها من سلوكه في مقابل المعيقات (عبد الخالق، 2022، ص.305)

يتعلق نموذج المعتقد الصحي بالطريقة التي يتم بها تفسير السلوك الصحي، حيث يشير إلى أن السلوك الصحي يتأثر بعدة

عوامل بما في ذلك المعتقدات. يعتبر هذا النموذج أحد النماذج الأساسية التي تساعد على فهم سلوك الأفراد فيما يتعلق

بالصحة، ويمكن استخدامه في تطوير برامج الصحة العامة والتوعية الصحية، والعلاج النفسي.

ويسعى نموذج المعتقدات الصحية إلى تحديد المبادئ والعوامل التي تتحكم في سلوك الفرد الوقائي بمعنى آخر أنه

النموذج الذي يحاول التنبؤ بتصرفات الفرد في المواقف الصحية المختلفة مما يساهم في جعل البرامج الصحية الوقائية

أكثر دقة وفعالية التنفيذ، وحسب نموذج المعتقدات الصحية فإن احتمال تنفيذ الأفراد لسلوكات وقائية يرجع مباشرة إلى نتائج تقديراتهم للسلبات والإيجابيات التي يحتمل أن تنجم عن ذلك النشاط. (عرعار وبوضياف، 2020، ص.684).

2.2. نموذج تغير السلوك عبر مراحل (The Stages of Change Model) :

هو نموذج يوضح كيف أن الفرد يقرر الدخول في الفعل عبر سيروورة (Processus) من مراحل خمس (05) تتأثر فيها كل مرحلة بسلوكات الفرد السابقة وأهدافه الراهنة. والمراحل الخمسة هي:

➤ مرحلة ما قبل الوعي الصحي (Precontemplation Stage) : حيث يكون الفرد في هذه المرحلة غير واع أو غير مهتم بنتائج سلوكاته المشكلة خطراً على صحته. ولهذا فهو لا يظهر أي رغبة في تغييرها، كما هو الحال بالنسبة للمدمن على المخدرات.

➤ مرحلة الوعي الصحي (Contemplation Stage) : وهي المرحلة التي يكون فيها الفرد مدركاً لمخاطر سلوكاته ويصرح برغبته في تعديلها ويفكر في ذلك حدياً، ولكنه لا يقدم فعلياً على التغيير، ويبقى في حالة صراع بين شعوره بالخطر وبين عدم قدرته على التخلي عن سلوكاته اللاصحية

➤ مرحلة الاستعداد للتنفيذ (Preparation Stage) : وفي هذه المرحلة التي تسبق مباشرة مرحلة التنفيذ تزداد بشكل ملح رغبة الفرد وقناعته في التخلي عن سلوكاته التي يعتقد ويدرك بقوة مدى خطورتها على صحته، فيساعده ذلك على اتخاذ القرار على التغيير.

➤ مرحلة التنفيذ والدخول في الفعل (Action Stage) : هي مرحلة التغيير الفعلي والتخلي عن السلوك غير الصحي.

➤ مرحلة الاحتفاظ أو الإبقاء على السلوك (Maintenance Stage) ويقصد بها أن الفرد عندما يلمس الفوائد

التي انبثقت عن تعديله لسلوكه، على صحته، يحاول الاحتفاظ أو الإبقاء عليها، ويساعده على ذلك الدعم

الإيجابي الذي يقدمه له الآخرون من خلال تثمين الجهود التي بذلها من أجل التغيير. (الزروق، 2015، ص.23)

تم تطبيق مبادئ نموذج التغيير عبر مراحل في السلوك، في العديد من المجالات كعلاج الإدمان على الكحول والتدخين ومراقبة الوزن وغيرها من مجالات تعديل سلوك التبعية لبعض المواد.

يلاحظ على هذا النموذج أنه وبالإضافة إلى احتفاظه بالأبعاد الأخرى للسلوك العوامل المعرفية والدافعية قد حاول إدراج مفهوم السيروورة (Processus) في تحليله لنشأة السلوك الصحي من خلال تركيزه على البعد الزمني اللازم لأخذ القرار بتبني

سلوك صحي ما، أو تغيير عادات سلوكية مضرّة بالصحة حيث يرى هذا النموذج أن عملية التغيير في السلوك ليست فعلاً معزولاً، بل إن حدوث التغيير يتطلب المرور بمجموعة من المراحل المميزة زمنياً وهي التي تسمح بشرح أفضل لعملية الانتقال من مرحلة الرغبة في أداء السلوك إلى مرحلة أدائه.

3. أنماط السلوك الصحي:

أشار (Matarazzo) إلى أن هناك نوعين من السلوك الصحي:

- السلوك المرضي: وهو الذي يحد من الصحة.
 - السلوك المناعي: وهو السلوك الذي يؤدي إلى تحسين الصحة (بطاطا نور الدين، 2018، ص18)
- إن أنماط السلوك الصحي تقوم على إجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث أمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك 5 عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي وهي:

- ✓ العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن - تاريخ الحالة - المعارف - المهارات - الاتجاهات... الخ)
- ✓ العوامل المتعلقة بالجماعة والمجتمع (المهنة - التأهيل - التعليم - التوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي... الخ)
- ✓ العوامل الاجتماعية والثقافية (سهولة الوصول إلى مراكز الخدمات الصحية، بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة.. الخ)
- ✓ العوامل الاجتماعية والثقافية عموماً (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية.. الخ)
- ✓ عوامل المحيط المادي (طقس - طبيعة - البنية التحتية... الخ). (كشيش و هاشم، 2020، ص11)

4. عوامل اكتساب السلوك الصحي:

نظراً لطبيعة السلوك الصحي وأهميته ليحيا الفرد حياة صحية بحيث يتمتع بأعلى درجات التكيف والتوافق واعلي مستويات الصحة النفسية والجسدية. فهناك العديد من العوامل النظرية التي يمكن أن تساهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة لدى الفرد. ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- ❖ **التنشئة الأسرية:** إن نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الطفل من أهم العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة والذي يعد المكون الرئيسي للسلوكيات الصحية فنمط التنشئة الأسرية والتي تتسم بالإشراف المباشر في جعل الأفراد يتمتعون بالمسؤولية الاجتماعية والصحة النفسية.
- ❖ **المدرسة:** تساهم المدرسة بشكل كبير وغير مباشر في تعليم التلاميذ أنماط السلوكيات الصحية من خلال البيئة المدرسية التي تتضمن تفاعل التلاميذ مع مكونات المناهج المختلفة كالكتب الدراسية والأنشطة المنهجية وتفاعلهم مع المعلمين والزلاء والمرشدين.
- ❖ **وسائل الإعلام:** تعمل وسائل الإعلام المرئي والمسموع والمقروء على رفع مستوى أنماط ومظاهر السلوك الصحي المختلفة من خلال برامج التوعية الصحية سواء في الإذاعات أو الصحف أو الكتب.
- ❖ **مؤسسات الدولة في مجال التنمية الاجتماعية:** تعمل الدول على رفع مستوى السلوكيات الصحية، استناداً إلى مبدأ الوقاية خير من العلاج ودور الرعاية التي تهدف إلى خدمة الفئات الخاصة وذوي الاحتياجات في مختلف المناطق.
- ❖ **مؤسسات الدولة في مجال الصحة العامة:** تعمل الدول على رفع مستوى المجتمع في مجال الصحة العامة لذا تتبنى الدول سياسات وقائية علاجية من خلال إنشاء المستشفيات والمراكز الصحية. (عبد الحميد وآخرون 2022، ص16)

قائمة المصادر والمراجع:

- بطاط نور الدين، (2017)، الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي، دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات بجامعة المسيلة، جامعة الجزائر.
- الزروق، فاطمة الزهراء، (2015)، علم النفس الصحي مجالاته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد الحميد سليم، عادل زاهي، تركي سويلم، (2022)، أثر الوعي الصحي على السلوك الصحي للأفراد، العدد (45)، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، المدينة المنورة
- عرعار، غ.، وبوضياف، ن. (2020). مستوى السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس بقسم علم النفس بجامعة المسيلة. *مجلة/الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 5(2)، 268.245–
- كشيش السراي، زين هاشم. (2020). السلوك الصحي وعلاقته بدافع الإنجاز الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وزارة التربية، مديرية بغداد الرصافة الثالثة.
- Eitzen, D. S., & Stanley, D. (2009). *Health, illness, and society*. Allyn & Bacon.
- Karen. G (2017), *International Encyclopedia of Public Health*,
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. WHO Press