

الصحة والسلوك الصحي

1-1- مفهوم الصحة:

من الضروري أولاً للإجابة عن سؤال: "ماذا نقصد بكلمة (صحي)؟" أن نشير إلى تعريف مفهوم "الصحة"، فمفهوم الصحة من المفاهيم الشائعة جداً، والمتضمنة لمعاني مختلفة، كما لاحظ "نايدو" (Naidoo) و"ويلز" (Wills) (2003) أن هناك وجهات نظر للصحة، وهي معروفة بكونها مفاهيم دارجة أو غير علمية، حيث تنتقل من جيل لآخر، وتصبح جزءاً من التراث الثقافي.

وقد حدد "بلاكستير" (Blawter) (1995) هذه التعريفات الشائعة للصحة، وتتضمن

الآتي:

- **الصحة انعدام المرض Health as not ill:** فالأفراد يعتبرون أنفسهم أصحاء إذا لم يشعروا بأي أعراض جسمانية، وكانت زيارتهم للطبيب نادرة.
- **الصحة على الرغم من الإصابة بالمرض Health despite disease:** فقد يعد بعض الأفراد أنفسهم أصحاء، إذا أخبروا أنهم أفضل حالاً صحياً من غيرهم، برغم كونهم ضمن المُشخصين بأحد الأمراض.
- **الصحة مرادفة للياقة البدنية Health as physical fitness:** فهناك أفراد يعدون أنفسهم أصحاء إذا تمتعوا باللياقة أو الكفاءة البدنية.
- **الصحة كجودة نفسية واجتماعية Health as Psychosocial Wellbeing:** حيث يعتبر الأفراد أنفسهم أصحاء، إذا شعروا بأنهم قادرين على خوض الحياة بكل جوانبها، أو إذا تمتعوا بالسعادة.
- **الصحة وأداء المهام Health as Function:** وذلك إذا شعر الأفراد بأنهم قادرين على أداء الأعمال المعتاد القيام بها بشكل طبيعي.

ومن أكثر التعريفات استخداماً نجد تعريف منظمة الصحة العالمية The World

Health Organization (1946):

حيث تعرف الصحة بأنها: "حالة من التكامل الجسمي، والعقلي، والاجتماعي، وليس مجرد غياب المرض أو الضعف".

ويرى "كيرتيس" (Curtis) (2000) أن مثل هذا التعريف يحتمل وجهتي نظر للصحة، إحداها إيجابية، وهي التركيز في تعريف الصحة على نوعية الحياة الإيجابية أو حسن الحال، أما الأخرى فسلبية، وتتمثل في تعريفها في ظل غياب المرض والضعف. وقد تناول باحثون آخرون هذا التعريف لبناء تعريفات أخرى لمفهوم الصحة تتميز بكونها أكثر شمولية، ومن هؤلاء الباحثين "هومانس" (Homans) و"أجليتون" (Aggleton) (1987) إضافةً إلى "إوليس" (Ewles) و"سيمنيت" (Simnet) (1995) الذين رأوا أن تعريف مفهوم الصحة يجب أن يتم من خلال أذ مجموعة من الأبعاد المختلفة في الاعتبار، منها: البعد الجسمي، والعقلي، والوجداني، والاجتماعي، والروحي، والجنسي، كما يجب أن تكون التعريفات أكثر شمولاً في ضمها للتأثيرات المجتمعية فضلاً عن التأثيرات البيئية.

1-2- مفهوم السلوك الصحي:

عندما نفكر في السلوك الصحي، عادة ما نربطه بالأداء السلبي مثل تناول الكحوليات بكثرة، أو التدخين، أو تعاطي المخدرات، أو الأكل غير الصحي... إلخ. وذلك على الرغم من أن السلوكيات الصحية يمكن اعتبارها أيضاً مجموعة التصرفات التي نخرط فيها بشكل قصدي لتحقيق حالة صحية جيدة، وللحفاظ عليها، بالإضافة إلى التصرفات التي من شأنها أن تضمن الوقاية من الأمراض، ولذلك لم تعد التصرفات الإيجابية تشمل فقط أداء السلوكيات العكسية للتصرفات السلبية، مثل التوقف عن التدخين أو تناول العقاقير أو تقليل تناول الكحوليات أو تجسين النظام الغذائي أو ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم، لكنها أيضاً تشمل أداء السلوكيات الوقائية مثل تقبل دعوات فحص الصحة أو - ببساطة - الانخراط في السلوكيات الوقائية مثل تنظيف الأسنان وغسل اليدين.

ولذلك فالسلوك الصحي هو التصرف المؤدي إلى تأثير (إيجابي أو سلبي) على صحة الفرد، فالكثير من اهتمام مجال علم النفس الصحي ينصب على السلوك الصحي أو - بشكل أحرر تحديداً - اكتشاف وسائل لتشجيع الأفراد على ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية.

فقد لاحظ "مارك فورشاو" (Mark Forchaw) (2002) أن متخصصي علم النفس الصحي يحاولون معرفة:

"لماذا يتصرف الأفراد العاديون بالطرق التي لا تشكل خطراً على صحتهم؟ فهم يعملون على اكتشاف السبل التي يمكن من خلالها توفير المعلومات اللازمة لتعزيز الصحة؛ حتى يتمكن الأفراد من فهمها وتذكرها، وبالتالي أدائها".

وتمثل الخطوة الأولى في هذه العملية اكتشاف طريقة لقياس السلوكيات الصحية، فبمجرد توفر منهج كمي لقياس السلوكيات الصحية، نكون قادرين على تقدير تأثير تدخلاتنا على السلوك موضع الاهتمام.

2- المفاهيم الأساسية في علم النفس الصحة:

علم النفس الصحة هو خلاصة الإسهامات النوعية لعلم النفس في مجال التربية الصحية، ترقية الصحة والحفاظ عليها والوقاية من الأمراض، وفي تطوير سياسة شاملة للاهتمام بالصحة العامة. كما أنه علم يهتم بدراسة العوامل السيكولوجية التي تلعب دوراً في ظهور الأمراض وفي الإسراع أو الإبطاء في مسار تطورها.

وعلى هذا الأساس يعرف "متارازو" وهو أحد أبرز مؤسسي هذا العلم - نقلاً عن "عثمان يخلف" (2001) علم النفس الصحي على أنه: "ذلك الفرع من فروع علم النفس الذي يدرس العوامل النفسية والسلوكية التي لها صلة مباشرة بالصحة والمرض بما في ذلك دراسة أساليب تشخيص وعلاج المشكلات الصحية وطرق الوقاية منها".

3- أهداف علم النفس الصحي:

يهتم علم النفس الصحي بدراسة العلاقة بين السلوك بما يحتوي من محددات وبين نشأة المرض من خلال مجموعة من الأهداف، والتي يمكن جمعها عموماً فيما يلي:

- ترقية الصحة.
- فهم أسباب الإصابة بالمرض وعوامل الحفاظ على الصحة من خلال توجيه جهود البحث وتوزيعها نحو مجموعة من المستويات التي تتأثر ببعضها البعض.
- تحليل المشكل الصحي من خلال البحث في ماهية العلاقة بينه وبين السلوك، كالبحث مثلاً في العلاقة بين التدخين وبين الإصابة بسرطان الرئة.
- البحث عن محددات السلوك، بمعنى الأسباب التي تؤدي بالفرد إلى القيام بذلك السلوك أو

تنبيه، كالاتجاه، الاستعداد والضغط النفسي الاجتماعي وغيرها من الأسباب.

• تحديد طرق التدخل من خلال البحث عن بدائل سلوكية ممكنة لتعويض السلوك السبب للمشكل الصحي، ثم العمل على تقييم طرق التدخل تلك من حيث مدى ملائمتها أو مدى فعاليتها.

• دراسة العوامل النفسية، الانفعالية والسلوكية المسببة للمرض.

• دعم البحث الإكلينيكي بالمزج بين المعطيات البيولوجية وبين المعطيات النفسية.

نستخلص من هذه الأهداف أن علم النفس الصحي يحاول من خلال تنبيهها التأكيد على العلاقة بين السلوك والصحة في ظل نتائج البحوث التي أشارت إلى هذه العلاقة القوية بين الإصابة بالأمراض المزمنة الخطيرة بين بعض الأنماط السلوكية التي تشكل عامل خطورة وتهديد بالإبقاء على ممارسات سلوكية معينة، وأن السلوك يقع ضمن المسببات الرئيسية للوفيات. بالمقال، لوحظ أن طول عمر الفرد يرتبط بممارس ته ل بعض السلوكات الوقائية كالالتزام بالتغذية والنوم الصحيين، الابتعاد عن المشروبات الكحولية والتدخين، الابتعاد عن مصادر الضغط النفسي الاجتماعي والاندماج بشكل ملائم في الحياة الاجتماعية.

لقد أظهرت العديد من الدراسات كدراسة بيلوك و برسلو (Belloch and Breslow, 1972) وجود علاقة بين السلوك وبين الوقاية من خطر الإصابة بالمرض، وأن هناك ارتباطا عاليا بين الممارسات الصحية وبين التمتع بمستوى عال من الصحة.

شكلت دراسة محددات السلوكات المرتبطة بالصحة موضوع اهتمام العديد من مجالات البحث، كالطب السلوكي، علم النفس المعرفي، الصحة العامة، علم الأوبئة والسلوك الاجتماعي، وغيرها من المجالات التي لها علاقة مباشرة بعلم نفس الصحة خاصة وأنه يهتم بدراسة المؤشرات التنبؤية للإصابة بالمرض المزمن، ويعرض مجموعة من النماذج النظرية السلوكية لتناول العلاقة بين السلوك والوقاية.

كما سبقت الإشارة إليه، هناك إذن صنفين من السلوكات، سلوكات تشكل خطرا على الصحة (Comportements à Risque) وترفع من احتمال الإصابة بالمرض، وسلوكات صحية وقائية (Préventifs) تحمي الفرد وتقيه من خطر الإصابة بالمرض.

وبشأن الأسباب والدوافع التي تقف وراء تبني الفرد للسلوكات الصحية الوقائية أو

السلوكات ذات الخطر على الصحة، فإن البحوث والدراسات المتراكمة منذ الثلاثين سنة الماضية الأخيرة وما بعدها تجمع على أن هناك العديد من المعطيات والعوامل النفسية الاجتماعية والمعرفية التي يمكن ذكرها، وهي ذاتها التي شكلت المحتوى النظري للتناولات المختلفة لتفسير العلاقة بين السلوك والصحة، وهو ما سيتم التطرق إليه كنماذج نظرية في علم النفس الصحي.