

السلوك الصحي للمواطن العربي في ظل أزمة كورونا 2020-6-24

ا.م.د. عذراء اسماعيل زيدان

جامعة بغداد / مركز دراسات المرأة

م.د: غنية عرعار

رئيس قسم بناء وتمكين القدرات

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-الجزائر

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية /قسم علم/ النفس الصحة

The healthy behavior of the Arab citizen in light of the Corona crisis**24-6-2020****College of Humanities and Social Sciences / Department of Psychology / Health****Athraa esmail zadan****University of Baghdad / Center for Women Studies****ghaniat ercar****Mohamed Boudiaf University****Messila – Algeria****Head of Capacity Building and Empowerment Department**dr.athraaesmail2020@gmail.com**07709592878****Abstract:**

The world witnessed the speed of a dangerous virus now as Corona or Covid 19, which left many deaths in light of the inability of local and international Health agencies to find a suitable vaccine to eliminate it and limit its spread, which negatively affected human life in its various fields, and remains adopting healthy behaviors and habits. A healthy Health is the best solution to face the spread of the epidemic until realistic solutions that eliminate the virus are found.

Key words: healthy behavior, Arab citizen, Corona crisis

المخلص:

شهد العالم انتشار فيروس خطير و المعروف بكورونا أو كوفيد 19 الذي خلف الكثير من الوفيات في ظل عجز الهيئات الصحية المحلية و العالمية في إيجاد لقاح مناسب للقضاء عليه و الحد من انتشاره الذي انعكس سلبا على الحياة الإنسانية بمختلف مجالاتها، و يبقى تبني سلوكيات صحية و عادات صحية سليمة الحل الأمثل لمواجهة انتشار الوباء إلى حين إيجاد حلول واقعية كفيلة بالقضاء على الفيروس.

كلمات مفتاحية: - السلوك الصحي، أزمة كورونا

المقدمة:

يعرف السلوك الصحي أيضا على أنه سلوك صحي وقائي يقوم الفرد المعافى فيه بأي نشاط بغرض الوقاية من الأمراض، و سلوك صحي مرضي يقوم فيه الفرد الذي يدرك أنه مريض بنشاط ليصل إلى حالة من الشفاء من خلال إتباعه عادات صحية إيجابية، زادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الفرد سواء كانت النفسية أو العضوية وأكدت أغلب الأبحاث على وجود ارتباط كبير بين تصرفاتنا الشخصية والحالة الصحية التي نعيشها، وبالتالي فإن الأمراض التي

نعاني منها تعود أسبابها في الغالب إلى سلوك وعاداتنا الصحية الغير سليمة، ويظهر هذا الاهتمام جليا في تطور أساليب الوقاية من الامراض، فالسلوك الصحي مثل غيره من السلوكيات يكتسب عن طريق التنشئة الاجتماعية و تساهم وسائل الإعلام و المؤسسات الصحية في تدعيمه و ترسيخه عن طريق البرامج الصحية و نشر الثقافة الصحية بين مختلف شرائح المجتمع، تتجلى اهداف البحث الحالي التعرف على السلوكيات الصحية خلال فترة جائحة كورونا ام الاستنتاجات البحث، محاولة الهيئات الصحية تبني استراتيجيات فعالة كفيلة بالوقاية من الفيروسات للمحافظة على الصحة العامة، فالوقاية خير من العلاج أن توفر الوعي الصحي السلوكي في مناحي الحياة العامة والخاصة وتقع على الدولة المسؤولية الاكبر والاشخاص

اما التوصيات جاءت منها كالاتي

- الاهتمام بالوعي الصحي والسلوكيات التي تقي الانسان الامراض في كل مظاهر الحياة.
- خلال الازمات الالتزام بتعليمات منظمة الصحة العالمية أن كان الوباء عام
- خلال الازمات كجائحة كورونا على وسائل الاعلام التركيز على الوعي الصحي والسلوكيات المتبعة خلال هذا الوباء العالمي.

وتضمنت المقترحات

- عمل بحث ميداني يكشف كيفية تعامل الاشخاص المصابين بأمراض نفسية مزمنة مع الوباء كورونا،
- دراسة ميدانية عن اثار الحجر الصحي على نفسية الاطفال.

المشكلة:

شهد العالم تطورا في جميع المجالات منها الاقتصادية و الاجتماعية و الطبية و بالرغم من تلك التطورات الحاصلة إلا أنه يعاني من ظهور الكثير من المشكلات على مدار هذه السنوات و التي منها انتشار الأمراض فصار عصرا للأمراض و تفشي الأوبئة الفتاكة و مع ذلك حاولت الهيئات الصحية التحكم في الأوضاع و الارتقاء بالصحة النفسية و الجسدية للأفراد و محاولة نشر برامج صحية تثقيفية للحفاظ على الصحة العامة و تمتع الأفراد بحياة طبيعية خالية من الأمراض و بالرغم من الجهود المبذولة و محاولة النهوض بالصحة و تطوير مؤسسات الرعاية الصحية إلا أنه ظهر فيروس خطير خلف عدد كبير من الوفيات على المستوى العالمي و عدد أكبر من المصابين الذين يتضاعف عددهم يوما بعد يوم، و خطورة الوضع تتجلى في عجز الهيئات الصحية المحلية و العالمية رغم التطور الطبي الكبير في إيجاد لقاح ينهي الوباء و يحد من انتشاره، و أمام هذا الوضع الكارثي كان لا بد من تبني سلوكيات و عادات صحية و التقيد بالتعليمات الموجهة من الهيئات المختصة للحفاظ على سلامة المجتمع و الأفراد

فالسلك الصحي مثل غيره من السلوكيات يكتسب عن طريق التنشئة الاجتماعية و تساهم وسائل الإعلام و المؤسسات الصحية في تدعيمه و ترسيخه عن طريق البرامج الصحية و نشر الثقافة الصحية بين مختلف شرائح المجتمع، و من الملاحظ بالرغم من تلك الجهود إلا أن المواطن العربي مزال يمارس عادات خاطئة و سلوكيات غير صحية رغم إدراكه لتأثيرها على صحته النفسية و الجسدية و في ظل ما يحدث الآن و تفشي وباء كوفيد 19 صار لزاما على المواطن توخي الحيلة و الحذر و ممارسة السلوك الصحي الوقائي لتجنب الإصابة بالوباء للحفاظ على سلامته بصفة خاصة و سلامة المجتمع بصفة عامة.

وتأتي مشكلة البحث في التساؤل الاتي ما السلوك الصحي للوقاية من تفشي كورونا. تساؤلات فرعية عدة تناولها البحث بالطرح والمناقشة وهي

جملة من التساؤلات عن ماهية السلوك الصحي وأسبابه وأشكاله

ما المقصود بوباء كوفيد 19 وكيفية تعامل معه

أهمية البحث الحالي تتمثل في الآتي:

زدادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الفرد سواء كانت النفسية أو العضوية وأكدت أغلب الأبحاث على وجود ارتباط كبير بين تصرفاتنا الشخصية والحالة الصحية التي نعيشها، وبالتالي فإن الأمراض التي نعاني منها تعود أسبابها في الغالب إلى سلوك وعاداتنا الصحية الغير سليمة، ويظهر هذا الاهتمام جلياً في تطور أساليب الوقاية من الأمراض، أين أدركت الدول بعد الباحثين أن ما تصرفه من أموال طائلة على المراكز الصحية لا يجدي نفعا إذا لم يكن هناك إدراك أو قناعة لدى أفراد هذه الدول بوجوب المحافظة على صحتهم، ويتقدم العلم ظهرت عدة تخصصات تعالج هذا الارتباط بشكل أو بآخر. منها الطب السلوكي، الطب الوقائي، علم الأوبئة السلوكية، علم النفس الاجتماعي، علم النفس البيئي، الطب النفسي هو عملية التعلم والتعليم، والتي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي. (عصام الصفدي، 2001، ص169) وذلك للوصول إلى الحالة الصحية أفضل أن

عملية تغيير السلوك الصحي هي عملية تحسين أو تعديل لعدة سلوكيات غير صحية كنتيجة لتدخل خارجي سواء كان تثقيفياً أو غيره، وكمثال على ذلك مرض تلف الكبد الذي تتم معالجته طبياً وعن طريق تغيير سلوك المريض، عطاء الدواء وتناوله، ولكن من الصعب أن تغير فمن السهل تشخيص المرض و سلوك إنسان أدمن على التدخين أو الكحول أو المشروبات الغازية أو قلة الحركة. ولهذا فإن التثقيف الصحي جاء لمساعدة الناس على اتخاذ قرارات مناسبة بشأن صحتهم مع تذليل المعوقات البيئية والاجتماعية والتي تحول دون إتباعهم السلوك المناسب،

وان السلوك صحي تعزيز الصحة، فلا يمكن مثلاً أن تنشر ثقافة التطعيم دون توفير اللقاح. ولقد أثبتت دراسات علمية كثيرة أن عملية تغيير السلوك الصحي تقلل من حدوث الأمراض و حدوث المضاعفات الناتجة عن هذه الأمراض.

الاهداف:- تتجلى اهداف البحث الحالي بما يأتي

1- التعرف على السلوكيات الصحية خلال فترة جائحة كورونا.

2- توضيح أهمية السلوك الصحي للمواطن العربي.

منهجية البحث:- واعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي Method descriptive الذي يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معينة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية، بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. ويمكن تعريفه بأنه وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطويراً يشمل عدة فترات زمنية.

تحديد المصطلحات:-

تعريف السلوك الصحي:

يقصد بالسلوك الصحي جميع الاستجابات و ردود الأفعال الواعية و الغير واعية مثل الاستشعار بالأعراض المرضية بصورة ذاتية أو عن طريق الآخرين بسبب خلل، أو اضطرابات جسمية أو نفسية و تتضمن الكثير من الاستجابات المحتملة في اتخاذ القرارات في البحث عن الجهات الطبية المتخصصة، و الاعتقاد بأسباب المرض و الإجراءات الوقائية و العلاجية التي يقوم بها الأفراد للحفاظ على صحتهم (النصيرية، 2017، ص 17، 18).

يعرف السلوك الصحي أيضاً على أنه سلوك صحي وقاتي يقوم الفرد المعافى فيه بأي نشاط بغرض الوقاية من الأمراض، و سلوك صحي مرضي يقوم فيه الفرد الذي يدرك أنه مريض بنشاط ليصل إلى حالة من الشفاء من خلال إتباعه عادات صحية إيجابية، و

هو مفهوم جامع لأنماط السلوك و المواقف القائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية، و يعرف أيضا على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية و تطوير الطاقات الصحية عند و الفرد (قباجة سلامة، 2018 ص 59). يرى الصمادي و الصمادي أن السلوك الصحي يشير إلى مجموعة السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ على مستوى صحي مناسب انطلاقا من نظرية الاختيار و نظرية النظم و التي تنظر إلى الصحة العامة للفرد كمحصلة لتكامل جميع جوانب الفرد الجسمية و العقلية و الانفعالية و الحركية (الصمادي و الصمادي، 2011، ص 84). يشير نولدندر (1989) إلى أن المقصود بالسلوك الصحي هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية و تطوير الطاقات الصحية عند الفرد (أبو سعد و الختاتنة، 2014، ص 387).

يرى العاسمي أن السلوك الصحي هو جميع السلوكيات التي يعتمدها الناس و المؤثرة و المرتبطة بصحتهم سواء كانت أنماط سلوكية صحية إيجابية مثل ممارسة الرياضة و عدم التدخين، أو غير الصحية مثل التدخين و الإفراط في تناول الطعام، و يستعمل مفهوم السلوكيات التي تحافظ على الصحة بالسلوكيات الإيجابية، بينما السلوكيات التي تسبب أذى للصحة بالسلوكيات غير الصحية (العاسمي، 2016 ص 252).

يعرف سرافينو السلوك الصحي بأنه أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض، أو تشخيصه في المرحلة المبكرة.

و يعرف كل من Kasl and Cobb السلوك الصحي بأنه أي نشاط يقوم بأدائه الفرد الذي يعتقد الفرد في نفسه أنه معافى صحيا بهدف الوقاية من الأمراض أو الكشف عن أعراض المرض في مراحله المبكرة

و يعرفه نورمان بأنه كل نشاط يقوم به و يهدف إلى الوقاية من المرض أو اكتشافه لأجل تنمية صحتنا و رفاهيتنا.

كما يعرف الصبوة السلوك الصحي الإيجابي بوصفه تلك الأفعال أو النشاطات المنتظمة المقصودة أو الغير مقصودة التي يمارسها الفرد أو الأفراد لمساعدته في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى و الضرر البدني و النفسي أو تجعله يقلع عن الانحراف و الشذوذ، و تساعده في الاكتشاف المبكر للمرض، أو تساعده في التخفيف من المعاناة و المرض، بحيث يتم تحسين الحالة الصحية البدنية و النفسية وتقليل الانحراف و الشذوذ و القضاء عليه (علوية، 2015 ص 101، 100).

و يعرفه Gochman بوصفه الصفات الشخصية المميزة مثل المعتقدات و الحوافز و التوقعات و القيم و الإدراكات و عناصر معرفية أخرى، و تتضمن الصفات المميزة للشخصية حالات و سمات مؤثرة و انفعالية و أنماط السلوك الظاهرية و الأفعال المرتبطة بالمحافظة على الصحة و تحسينها و الشفاء من المرض (القص، 2016، ص 120)

المبحث الثاني

العوامل المؤثرة في السلوك الصحي:

هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر في السلوك الصحي

- المؤثرات الاجتماعية: يمكن أن تتدخل التأثيرات الاجتماعية في تقرير العادات الصحية التي يتبعها الفرد، فالأسرة و الأصدقاء و الزملاء في مكان العمل يمكن أن يؤثروا جميعا في تقرير العادات التي يتبعها الفرد، و احيانا يكون هذا التقرير في الاتجاه الإيجابي، و في حالات أخرى يمكن أن يكون في الاتجاه السلبي، فالضغوط التي يمارسها الرفاق على سبيل المثال غالبا ما تقود إلى تعلم المراهقين التدخين، و لكن الضغوط الاجتماعية قد تؤدي إلى ترك عادة التدخين في سن الرشد.

- الأهداف الشخصية: ترتبط العادات الصحية الاجتماعية ارتباطا وثيقا بالأهداف الشخصية، فإذا كان تحقيق اللياقة البدنية يشكل مهما بالنسبة للفرد فإنه سيكون أكثر ميلا لممارسة الرياضة على أساس منتظم مما لو تشكل اللياقة البدنية هدفا ذاتيا بالنسبة إليه.

- الضبط الذاتي: إن وجود وعي لدى الفرد بأن وضعه الصحي يتقرر بما يمارسه من ضبط ذاتي على سلوكه له دور في تقرير العادات الصحية التي يتبعها، فعلى سبيل المثال بينت الأبحاث التي قام بإجرائها وولستون ورفاقه مستخدمين مقياس الضبط الصحي لتحديد المدى الذي وفقه يعد الأشخاص أنفسهم قادرين على التحكم بوضعهم الصحي فتبينوا أن الأشخاص الذين يحملون قناعات مسبقة بأن وضعهم الصحي يخضع لسيطرتهم الذاتية يكون لديهم قابلية لممارسة العادات الصحية الجيدة من أولئك الذين لا يملكون السيطرة على وضعهم الصحي.

- العوامل المعرفية: إن ممارسة السلوكيات الصحية ترتبط بالعوامل المعرفية، مثل الاعتقاد بأن ممارسات صحية معينة ضرورية، أو إحساس الشخص بأنه يصبح عرضة للإصابة بأمراض خطيرة إذا لم يراعي ممارسة سلوكيات صحية معينة (خشاب، 2011، ص 70،72)

-العوامل المتعلقة بالفرد و البيئة (السن، تاريخ الحالة، المهارات، الاتجاهات.... الخ)

-عوامل المحيط المادي (الطقس،الطبيعة، البنية التحتية)

و بالتالي فالفرد ليس مستقلا عن كل ما يحيط به، و لهذا فحتى سلوكه الصحي مرتبط بكل العوامل ذات العلاقة بالفرد من قريب أو بعيد، و هي عوامل تحدد حياة الفرد بصفة عامة و بالتالي تؤثر مباشرة في سلوكه الصحي، و من هنا نستنتج أن تغيير السلوك الصحي من سلوك خطر إلى سلوك منم للصحة يحتاج إلى الأخذ بعين الاعتبار كل العوامل المحيطة بالفرد لأن السلوك الصحي يختلف من الذكر إلى الأنثى، و من المتعلم إلى غير المتعلم، كما أن المستوى الاقتصادي و الاجتماعي يلعب دورا كبيرا في التأثير على السلوك الصحي (القص، 2016، ص 126)

تفسير السلوك الصحي:

*نموذج المعتقدات الصحية:

ظهر نموذج المعتقدات الصحية سنة 1952 على يد مجموعة من علماء النفس الاجتماعي (روزانستوك، بيكر)، و يعتبر من أول النماذج التي كيفت لتفسير المشاكل السلوكية المتعلقة بالصحة و تفسير بعض الممارسات الصحية الوقائية، و ينظر هذا النموذج للتصرفات الإنسانية بأنها محددة منطقيا و يعتبر السلوك الصحي في هذا النموذج وظيفة لعمليات الاختيار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد و التكاليف، و يتم هنا افتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالاتجاهات المتعلقة بالصحة، فاحتمال تنفيذ الأفراد لسلوكات وقائية يرجع مباشرة إلى نتائج تقديراتهم حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها، كما تتوقف ممارسة النشاط الوقائي على تقديرهم للسلبيات و الايجابيات التي يحتمل أن تنجم عن ذلك النشاط.

تضمن هذا النموذج مبادئ أساسية تتمثل في:

- استعداد الفرد للقيام بسلوك صحي معين يحدد هو نتائجه و آثاره.
- تقييم الفرد للنتائج السلوك المقترح و مقارنة هذه الفائدة بما يرتبط بهذا السلوك من تكاليف و أضرار أو معوقات جسمية و اجتماعية.
- وجود مثير للسلوك يدفع الفرد للبحث عن السلوك الصحي المناسب، و قد يكون هذا المثير داخليا (الأعراض المرضية) أو خارجيا (وسائل الإعلام).

ويسعى نموذج المعتقدات الصحية إلى تحديد المبادئ و العوامل 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 و فعالية التنفيذ، و حسب نموذج المعتقدات الصحية فإن احتمال تنفيذ الأفراد لسلوكات وقائية يرجع مباشرة إلى نتائج تقديراتهم للسلبيات و الايجابيات التي يحتمل أن تنجم عن ذلك النشاط (نوار، 2014، ص 196، 197)

***نظرية السلوك المقصود:**

بنيت نظرية السلوك المقصود أو السلوك المخطط على نظرية الفعل المبرر التي قام بتطويرها (Ajzen) و تتعامل هذه النظرية مع المعايير الذاتية والاتجاهات و التحكم السلوكي المدرك، و تفترض نظرية السلوك المخطط أن السلوك يمكن التنبؤ به عن طريق مقصد الشخص في الانشغال في وقت خاص و مكان معين، كما تفترض هذه النظرية أن مقاصد السلوك هي التي تدفع الفرد إلى سلوك معين، و تعتمد وظيفة السلوك على محددات ثلاثة على النحو التالي:

-الاتجاهات: و هي المشاعر الايجابية و السلبية الناتجة عن الانخراط في سلوك محدد.

-المعايير الذاتية: و هي معتقدات الفرد حول ما إذا كان المحيطون به يدعمونه أم لا يدعمونه في الانخراط في السلوك الجديد، و مثال ذلك: معتقدات الأسرة، مفاهيم الإعلام، النماذج المجتمعية

- التحكم السلوكي المدرك: و يشير هذا العنصر إلى الدرجة التي يمكن فيها للفرد أن يقوم بسلوك ما (عبد الخالق و النيال، 2019، ص 24-25).

و ترى أن ممارسة الفرد للسلوك الوقائي هي عملية تمر بتخطيط مسبق، و فق العديد من العمليات الاستدلالية التي تجمع بين المكونات المعرفية و الاجتماعية، التي تبدأ أولاً بتقييم مدى أهمية النتائج المترتبة على ممارسة السلوك، ثم تقييم مدى الوقوع أو الأثر الذي يمكن أن يحدثه هذا السلوك لدى الأشخاص ذوي الأهمية المرجعية ممن يهتم الفرد بنيل رضاهم و يعمل على محاكاتهم كالأصدقاء، و إلى أي مدى تتناسب نتائج تنفيذ السلوك الوقائي مع الاتجاهات الذاتية، و عندها إما ترتفع الذاتية و الرغبة في القيام بالسلوك الوقائي أو تتخفف.

و من بين المآخذ على هذه النظرية أنها عامة و تحمل العديد من النقائص من أهمها أنها تفتقد إلى الشرح العميق و الواضح للعلاقة بين السلوك و الاتجاهات، كما أنها لم تحدد آلية المرور من الاعتقاد إلى الرغبة في السلوك، و من الرغبة في السلوك إلى ممارسته الفعلية (الزروق، 2015، ص 22).

***نظرية دافع الحماية:**

وضع روجرز نظرية دافع الحماية، و أشار إليه بأنه دافع لحماية السلوكيات المرتبطة بالصحة، و يقوم هذا النموذج على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة، و اتخاذ القرارات للقيام بإجراءات ملائمة، بمعنى القيام بأنماط السلوك الصحي، و يمكننا في هذا النموذج التفريق بين العناصر الأربعة التالية:

- الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة (مثل سرطان القولون هو مرض خطير).

القابلية المدركة للإصابة بهذه التهديدات الصحية.

- الفاعلية المدركة لإجراء ما من أجل الوقاية أو إزالة التهديد الصحي على سبيل المثال " ستكون حميتي مناسبة لتحسين صحي المتغيرة".

- توقعات الكفاءة الذاتية، أي الكفاءة الذاتية لصد الخطر على سبيل المثال " أنا واثق من أنني أستطيع تغيير حميتي "

و الدافع للحماية هو نتيجة لتقييم التهديد و تقييم التعامل، و تقييم التهديد هو تقدير لفرصة الإصابة بمرض (الضعف) و التقديرات لخطورة المرض (الشدة)، و تقييم التعامل يتكون من فعالية الاستجابة و الكفاءة الذاتية.

فعالية الاستجابة المتوقعة للفرد أن تنفذ التوصيات التي يمكن إزالة هذا التهديد، و الكفاءة الذاتية هي الاعتقاد في قدرة المرء على تنفيذ توصيات جلسات العلاج بنجاح، و الدافع للحماية هو المتغير الوسيط تتمثل مهمته في إثارة و استمرار و توجيه السلوك الصحي الوقائي، و تسهم هذه العناصر في تشكيل طلائع ممارسة سلوك صحي ما (العاسمي، 2016، ص 119).

نموذج مراحل التغيير في السلوك:

أولاً-نموذج لتغيير السلوك:

طور كل من Prochaska و Diclemente هذا النموذج لتغيير السلوك بوصفه وسيلة لتوليف (18) أسلوباً لتصنيف العمليات المشاركة في إحداث التغيير و الحفاظ عليه، إذ يبين هذا النموذج أن تغيير السلوك عملية معقدة، و أن الأفراد يقومون بالتغييرات بطريقة تدريجية و يشير الجزء الأساسي في هذا النموذج لتغيير السلوك إلى أن الأشخاص ينطلقون من مرحلة إلى أخرى بطريقة لولبية و أنهم يفقدون مراحل في بعض الأحيان، و قد يرجعون في وقت آخر إلى مراحل مبكرة قبل أن ينتقلوا إلى الأمام، فيظهر هذا النموذج كأنه دوامة، و حدد Prochaska و Diclemente و زملاؤه خمس مراحل للتغيير:

1-مرحلة ما قبل التفكير في الفعل: و هي المرحلة التي يعاني الفرد فيها نقص الوعي عن مشكلة السلوك، إضافة إلى عدم توافر الخطط الفعالة لتغيير هذا السلوك في المستقبل.

2-مرحلة التفكير في الفعل: و فيها يبدأ الأفراد في التفكير أن تغيير السلوك قد يكون فكرة جيدة و يقومون بالبحث عن المعلومات محل الاهتمام.

3-مرحلة الإعداد للفعل: و فيها يضع الفرد خططا بشكل يستطيع من خلاله تغيير السلوك.

4-مرحلة الفعل: و هي الانخراط الفعلي في السلوك و قد يتعرض الأفراد إلى الانتكاس في هذه المرحلة، و لكن دعم المحيطين بهم يجعل الفرد يلتزم بالتغيير.

5-مرحلة الحفاظ على الفعل: و في هذه المرحلة يحاول الفرد الحفاظ على السلوك الذي قام بتغييره و لكن الأمر يتطلب دعم المحيطين حتى لا يعود للسلوك السلبي الذي قام بتغييره (عبد الخالق و النبال، 2019، ص 22-27).

ثانياً-نموذج برسيد للتربية الصحية:

جاء به Lawrence Green سنة 1974 و هو من النظريات النفسية الأكثر استعمالاً في مكافحة المرض في مجال الصحة العامة، تناولت المحددات المعرفية و الاجتماعية للسلوك الصحي و ذلك من خلال صياغته لنموذج نظري يعرف بنموذج الإعداد أو نموذج برسيد حول كيفية التخطيط للصحة الجيدة و الارتقاء بصحة المجتمعات إلى أعلى مستوياتها.

و قام بتحديد مجموعة من المتغيرات أو العوامل التي يفترض أن تتحكم في نشأة و ممارسة مظاهر السلوك الصحي و هي كما يوضحها الشكل الموالي:

عوامل الاستعداد

(قيم، اتجاهات)

عوامل الكفاءة _____ سلوك صحي _____ صحة جيدة

(مهارات، موارد)

عوامل التعزيز

(معايير اجتماعية)

الشكل رقم (1) يمثل نموذج التربية الصحية لـ Green

و يرى Green أن الصحة الجيدة مرتبطة بشكل قوي و مباشر بالبيئة المحيطة بالفرد و العادات الصحية التي يمارسها و ينطلق هذا من المحددات المعرفية و الاجتماعية و الثقافية للسلوك الصحي و يعتبر من النظريات الأكثر استعمالاً في مكافحة المرض في مجال الصحة العامة (القص، 2016، ص 143، 144).

أبعاد السلوك الصحي:

للسلوك الصحي ثلاث أبعاد أساسية هي:

- 1- البعد الوقائي: و يتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على تلقيح ضد مرض معين مثلا أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات الدورية.
- 2- بعد الحفاظ على الصحة: و يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالأقبال على الأكل الصحي مثلا أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى منصوص بها.
- 3- بعد الارتقاء بالصحة: و يشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها أن تعمل على تنمية الصحة و الارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة (بهلول، 2009، ص 30).

عوامل اكتساب السلوك الصحي:

نظرا لطبيعة السلوك و أهميته ليحيا الفرد حياة صحية بحيث يتمتع بأعلى درجات التكيف و التوافق و أعلى مستويات الصحة النفسية و الجسدية، يعتقد الفرد أن هناك العديد من العوامل النظرية التي يمكن أن تساهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة، يمكن إيجازها في:

- 1-التنشئة الأسرية: يعتقد أن نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الطفل من أهم العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة و الذي يعد المكون الرئيسي للسلوكيات الصحية.
- 2- المدرسة: تساهم المدرسة بشكل مباشر و غير مباشر في تعليم الطلبة أنماط السلوكيات الصحية من خلال البيئة المدرسية التي تتضمن تفاعل الطلبة مع مكونات المناهج المختلفة و مع زملائهم و مع الطاقم الصحي و الإرشادي و الإداري، فكثير من الموضوعات الدراسية سواء في مواد العلوم البيولوجية و المطالعة تتضمن تعليم الطلبة الكثير من العادات السلوكية الصحية، و الكثير من الموضوعات في مواد العلوم الإنسانية و الاجتماعية تركز على تثقيف الطلبة في مجالات الصحة النفسية و الاجتماعية، كما يعمل المرشدون و طاقم الصحة المدرسية على معالجة أنماط السلوك غير الصحي لدى بعض الطلبة.
- 3-وسائل الإعلام: تعمل وسائل الإعلام المرئي و المسموع و المقروء على رفع مستوى أنماط و مظاهر السلوك الصحي المختلفة من خلال برامج التوعية و التثقيف الصحي.
- 4-مؤسسات الدولة في مجال التنمية الاجتماعية: تعمل الدولة على رفع مستوى السلوكيات الصحية، و استنادا إلى مبدأ الوقاية خير من العلاج على تطوير البرامج الاجتماعية الوقائية و العلاجية.
- 5-مؤسسات الدولة في مجال الصحة العامة: تتبنى الدولة سياسات وقائية و علاجية من خلال إنشاء المستشفيات و المراكز الصحية التي تقدم الرعاية الصحية و العلاجية، و تقدم البرامج الوقائية و التثقيفية للمجتمعات المحلية من أجل تحقيق أهدافها في رفع مستوى الصحة النفسية و الجسدية (الحارثي، 2014، ص 23، 24)
دور وهمية السلوكيات الصحية:

لقد ازدادت الأبحاث الطبية و النفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الأفراد سواء كانت النفسية أو العضوية، و أكدت أغلب الأبحاث وجود ارتباط كبير بين سلوكياتنا الشخصية و الحالة الصحية التي نتمتع بها، و بهذا فإن الأمراض التي نعاني منها ترجع في الغالب إلى سلوكياتنا و عاداتنا الصحية الغير سليمة، و بهذا أصبح السلوك أهم متغير يمكن التنبؤ به عن ظهور الأمراض و تطورها و بالتالي التحكم فيها أو الوقاية منها، ففي دراسة أجراها 250 باحث على 29 ألف شخص في 52 بلد كشفت أن 90% من حالات جلطات القلب ترجع إلى عوامل سلوكية يمكن تغايرها بما فيها التدخين، ارتفاع ضغط الدم، السكري، و جاء في تقرير الدراسة التي أجريت على مليون أمريكي أن بعض الأشخاص قد يواجهون خطر الموت المبكر بسبب زيادة الوزن، و أن هناك علاقة واضحة بين الزيادة المفرطة في الوزن و زيادة خطر الموت بأمراض القلب و السرطان (القص، 2016، ص 124، 125)

و عليه يمكن القول أن تبني سلوكيات و عادات صحية سليمة تقي الأفراد من الوقوع فريسة الأمراض و التمتع بصحة نفسية و جسدية جيدة.

المبحث الثالث

التعريف بفيروس كورونا

تعد فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب اعتلالات متنوعة بين الزكام و أمراض أكثر وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-COV5)، و متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS-COV) و يمثل فيروس كورونا سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/about-covid-19.html>

و في مارس 2020 أعلنت منظمة الصحة أنها صنفت كوفيد 19 كجائحة، حيث تقوم المجموعات المختصة بالصحة العامة مثل مراكز مكافحة الأمراض و الوقاية منها في الولايات المتحدة و منظمة الصحة العالمية بمراقبة الجائحة و نشر التحديثات على مواقعها على الانترنت كما أصدرت هذه المجموعات توصيات حول الوقاية من المرض، و أظهرت البيانات أنه ينتشر من شخص لآخر من خلال المخالطة اللصيقة (ضمن 6 أقدام أو 2 متر)، و ينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب الفيروس أو يعطس.

أعراض كورونا:

يمكن أن تتراوح شدة أعراض كورونا بين خفيفة جدا إلى حادة، و لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص و الأعراض الأكثر شيوعا هي الحمى و السعال و التعب و قد تشمل الأعراض الأخرى ضيق التنفس و آلام العضلات و التهاب الحلق و الصداع و ألم الصدر و فقدان حاستي الذوق أو الشم. هذه الأعراض ليست شاملة و قد تم الإبلاغ عن أعراض أخرى أقل شيوعا، و قد تتراوح الأعراض بعد مدة تتراوح بين يومين إلى 14 يوما من التعرض للعدوى

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727#>

السلوكيات الصحية للمواطن العربي في ظل أزمة كورونا:

قبل الحديث عن السلوكيات الصحية في ظل ما يحدث في العالم الذي شهد انتشار وباء خطير و المتمثل في كورونا لا بد من الإشارة إلى أن 50% من الوفيات تسببت فيها 10 أمراض قابلة للوقاية، كما يمكننا تجنب 25% من نسبة الوفاة بالسرطان بمحاربة التدخين، و تخفيض 10% من وزن البالغين (35-56 سنة) يؤدي إلى انخفاض بنسبة 20% من إصابات شرايين القلب و السكري و جلطات الدماغ (القص، 2016، ص 120، 121)، و تشير تقارير هيئة الصحة العالمية أيضا إلى أن كثير من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب و الأورام السرطانية و الفشل الكلوي، و أمراض الجهاز التنفسي و التهاب الكبد الفيروسي يمكن الوقاية منها من خلال التحكم في أنماط سلوك الرعاية الذاتية بالصحة، و يكفي أن نذكر في هذا السياق أن أسباب الإصابة بعدوى مرض التهاب الكبد الفيروسي C المشاركة في استخدام أدوات ملوثة مثل شفرات الحلاقة، كما كشفت دراسات عن أن استخدام بعض العقاقير لفترات طويلة أو بجرعات عالية دون إشراف الطبيب قد يؤدي إلى تلف نخاع الكلى الذي يمتد إلى حوض الكلى كالعقاقير المسكنة و بعض العقاقير المضادة للأورام (شويخ، 2012، ص 70-72). و بالتالي ممارسة السلوكيات الصحية الوقائية و الابتعاد عن العادات الغير صحية يؤدي إلى الوقاية من الأمراض و الحفاظ على صحة الأفراد، لكن الكثير من الدراسات كشفت أن مستوى السلوك الصحي للأفراد متوسط مثل دراسة زياد قباجة و كمال سلامة (2018)، و دراسة راية النصيرية (2017)، و دراسة احمد أبو سعد و الختاتنة (2014)، إضافة إلى الدراسة التي قمت بها على عينة من طلبة جامعة المسيلة و كذا عينة الممرضين لعام)

(2019) و قد كشفت النتائج أن معظم هؤلاء لا يتبنون عادات صحية سليمة و لا يمارسون سلوكيات صحية فأغلبهم لا ينام ساعات كافية و لا يتبع نظام صحي غذائي و لا يلتزم بالرعاية الصحية الذاتية، و لا يمارس الرياضة بشكل منتظم، و لا يلتزم بإرشادات الطبيب و المتابعة الدورية و بالتالي الوعي و الثقافة الصحية في المجتمع محدودة جدا.

و من الملاحظ أيضا رغم إدراك الكثيرين لتبعات ما يمارسونه من عادات خاطئة إلى أنهم يستمرون في تبني تلك الممارسات و العادات الخاطئة الأمر الذي يقودنا إلى القول أن البيئة الاجتماعية فشلت في تدعيم و تعديل العادات الصحية للأفراد من الصغر، نعود إلى ما يحدث الآن في ظل تفشي وباء كورونا فإننا نلاحظ أن المواطن يحاول اكتساب ثقافة صحية و معرفة أدق التفاصيل عن وباء كورونا و سبل المواجهة و الوقاية منه بعد انتشاره بشكل خطير و عجز الهيئات الصحية في الحد من الوباء، فصار المواطن أكثر إدراكا لخطورة الوضع مما أدى إلى محاولة الأفراد إلى تبني سلوكيات صحية وقائية لتجنب الإصابة بالمرض مثل غسل اليدين بشكل متكرر، تجنب الملامسة الجسدية بين الأشخاص كالمصافحة و العناق، استخدام الواقي أو الكمادات، وضع القفازات، تجنب التجمعات و منع الازدحام في أماكن الانتظار، التباعد الاجتماعي بين الأشخاص يتجاوز متر، و كذا التزام الحجر و الحظر الصحي، استعمال المعقمات، تجنب لمس العينين و الفم والأنف، تغطية الفم و الأنف بالمرفق أو منديل عند العطس و التخلص من المنديل بعد استخدامه.

و بالرغم من التزام الكثيرين بالاحتياطات المصرح بها من قبل الهيئات الصحية و منظمة الصحة العالمية إلا هناك البعض من الأفراد لم يلتزموا بالتعليمات و الإرشادات رغم إدراكهم لخطورة الوباء الأمر الذي أدى إلى إطالة عمر الأزمة لليوم و تفشي المرض رغم نجاح بعض الدول في التحكم في المرض و العودة إلى ممارسة حياتهم بشكل طبيعي نسبيا و رفع الحظر و الحجر الصحي، إلا أن هناك دول تعاني من تفشي الوباء، فالجزائر يوميا تسجل إصابات و عدد من الوفيات.

الاستنتاجات:

رغم التطور الحاصل في جميع المجالات إلا أن العصر الحالي شهد انتشار الكثير من الأمراض و تفشي الأوبئة و الفيروسات لم تستطع عبقرية الانسان و التطور الطبي الرهيب من القضاء عليها، ولا يقضى عليها إلا بسلوك الأشخاص و الحكومات على حد سواء سلوكيات صحية و تبني عادات صحية سليمة و المحافظة على البيئة، و كذا محاولة الهيئات الصحية تبني استراتيجيات فعالة كفيلة بالوقاية من الفيروسات للمحافظة على الصحة العامة، فالوقاية خير من العلاج أن توفر الوعي الصحي السلوكي في مناحي الحياة العامة والخاصة وتقع على الدولة المسؤولية الأكبر والأشخاص

التوصيات:-

- 1- الاهتمام بالوعي الصحي والسلوكيات التي تقي الانسان الامراض في كل مظاهر الحياة.
 - 2- خلال الازمات الالتزام بتعليمات منظمة الصحة العالمية أن كان الوباء عام
 - 3- خلال الازمات كجائحة كورونا على وسائل الاعلام التركيز على الوعي الصحي والسلوكيات المتبعة خلال هذا الوباء العالمي.
 - 4- التعامل مع اوباء انه عدو خفي واخذ الحيطة والحذر منه على مدار الازمة.
 - 5- القيام بحملات توعية من قبل رجال الدفاع المدني والاطباء في المناطق التي ينتشر بها الوباء.
- المقترحات:

- 1- عمل بحث ميداني يكشف كيفية تعامل الاشخاص المصابين بأمراض نفسية مزمنة مع الوباء كورونا،
- 2- دراسة ميدانية عن اثار الحجر الصحي على نفسية الاطفال.
- 3- عمل برامج توعية في كيفية التعامل مع الوباء ممن لديهم امراض وللأشخاص الاصحاء
- 4- الاعداد لانشاء مراكز صحية تعالج الحالات النفسية لما سببته لهم من صدمات ازمة كورونا

المصادر

- 1- أبو سعد الله احمد و سامي الختاتنة: مستوى التكامل النفسي لدى كبار السن و علاقته بسلوكهم الصحي و كفايتهم الذاتية، مجلة العلوم التربوية و النفسية، مجلد 15، العدد 4، 2014، 4
- 2- بهلول سارة: سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلّة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، 2009
- 3- الزروق فاطمة الزهراء: علم النفس الصحي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2015
- 4- الحارثي إسماعيل: مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2014
- 5- النصيرية راية: العلاقة بين الكفاءة الذاتية و السلوك الصحي لدى عينة طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في ولاية صور، رسالة ماجستير، كلية العلوم و الآداب، جامعة نزوى، 2017
- 6- نوار شهرزاد: علاقة سمات الشخصية و المساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي و دورها في التخفيض من الألم العضوي لدى مرضى السكري، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الجزائر 2، الجزائر، 2014
- 7- العاسمي رياض نايل: علم نفس الصحة الإكلينيكي، ج 1، ط 1، دار الإعصار العلمي: الأردن، 2016
- 8- العزابي سعاد و آخرون:، العلاقة بين الكفاءة الذاتية و السلوك الصحي لطلبة قسم إعادة التأهيل و العلاج الطبيعي بكلية التربية البدنية، مجلة العلوم الرياضية المرتبطة، العدد 24، 2016
- 9- عبد الخالق أحمد محمد و النبال مایسة أحمد: التفاوض و الفاعلية الذاتية و الهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، حوليات الآداب و العلوم الاجتماعية، الحولية 2019، 40
- 10- عليوة سمية: علاقة كل من مصدر الضبط الصحي و الكفاءة الذاتية بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري النوع الأول، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و الإسلامية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر، غير منشوره، 2015
- 11- عصام الصفدي، مروان أبو حويج، عادل العماد، العلوم السلوكية و الاجتماعية و التربية الصحية، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، ط 1، عمان 2001
- 12- الصمادي أحمد عبد المجيد و الصمادي محمد عبد الغفور، مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية، المجلة العربية للطب النفسي، مجلد 22، العدد 1، 2011
- 13- قباجة زياد و كمال سلامة، السلوك الصحي لدى طلبة الكليات العلمية في جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية، مجلد 7، العدد 21، 2018
- 14- القص صليحة، فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر و تنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر. غير منشوره، 2016
- 15- شويخ هناء أحمد، العوامل الخمسة الكبرى بوصفها متنبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 40، العدد 1، 2012
- 16- خشاب سعاد، علاقة المعتقدات الصحية بالسلوك الجنسي الآمن لدى المتزوجين، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر. غير منشوره، 2011

مواقع الكترونية: (<http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/about-covid-19.html>)

تاريخ الدخول 30 ماي على الساعة 22:43

تاريخ الدخول 30 ماي على الساعة 22:43 <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727#>