

## الأطر النظرية المفسرة للصحة والمرض من منظور علم النفس الصحة

Theoretical Frameworks Explaining Health and Disease from the  
Perspective of Health Psychologyزهرة نوال بوشعور<sup>1\*</sup>؛ بوفارس عبد الرحمان<sup>2</sup><sup>1</sup> جامعة أدرار (الجزائر)، naw.bouchaour@univ-adrar.edu.dz<sup>2</sup> جامعة أدرار (الجزائر)، boufares@univ-adrar.edu.dz

\* المؤلف المرسِل: زهرة نوال بوشعور، الإيميل: naw.bouchaour@univ-adrar.edu.dz

تاريخ النشر: 2025/07/31

تاريخ القبول: 2025/07/31

تاريخ الاستلام: 2025/05/07

الملخص:

هدفت هذه الورقة البحثية للتعريف بعلم النفس الصحة مستندا على أهم المعتقدات النظرية والنماذج المفسرة لآلية حدوث المرض، من حيث الأسباب والعلاج وإدارة الأمراض، كالنموذج البيونفسي-اجتماعي الذي اعتبر المريض مزودج التركيب، خاضع لنظام بيولوجي محدد بأبعاده النفسية المعرفية الى جانب الانفعالية والسلوكية، داخل البيئة الأسرية والمهنية، فلماذا نجد علم النفس الصحة يركز اهتماماته على تنمية الصحة والحفاظ عليها والوقاية من الأمراض ومعالجتها، والكشف عن أنماط السلوك الغير صحية وتعديلها من اجل إعادة تأهيل وتحسين نظام المساعدة وتقديم الرعاية الصحية لجميع الأفراد، وهذا استنادا لمجاله الوقائي وكيفية إدارة الضغوط النفسية المسببة للمرض، والمجال البنائي ودرجة التقبل والالتزام الصحي للمريض. الكلمات المفتاحية: الصحة - المرض - النماذج النظرية - علم النفس الصحة.

## Abstract.

This research paper aimed to introduce health psychology based on the most important theoretical beliefs and explanatory models for the mechanism of disease occurrence, in terms of causes, treatment, and disease management, such as the biopsychosocial model that considered the patient as having a dual composition, subject to a specific biological system defined by its cognitive psychological dimensions alongside emotional and behavioral aspects, within the family and occupational environment. Therefore, we find that health psychology focuses its interests on developing and maintaining health, preventing and treating diseases, identifying unhealthy behavioral patterns and modifying them in order to rehabilitate and improve the assistance system and provide healthcare for all individuals. This is based on its preventive field and how to manage psychological stress that causes disease, and the constructive field and the degree of acceptance and health compliance of the patient.

**Keywords:** Health - Disease - Theoretical Models - Health Psychology.

## 1. مقدمة:

لقد تأرجحت نظرة الفلاسفة إلى العقل والجسم ما بين اعتبارهما جانبيين لنظام واحد، أو نظامين مختلفين، فمن منطلق الفكرة السائدة في الثقافات القديمة والتي نفادها أن الأمراض تنشأ عندما تدخل الأرواح الشريرة إلى الجسم، توزّع الفكر البشري بين مؤيد ومعارض، إلى أن ظهر الطب السلوكي الذي يهتم بموضوع الصحة والمرض.

هذا ما كانت تعمل به النماذج الكلاسيكية كالنموذج الطبي، الذي يعتبر أحادي المنحى ويفسر المرض من جانب واحد فقط وهو الجانب البيولوجي (الفيروسات والبكتيريا والحمى، إلخ.)، والنموذج السيكوسوماتي ثنائي المنحى الذي يفسر الأمراض من جانبين: الجانب النفسي والجانب البيولوجي. (رياض نايل العاسي، 2016، 33)

ولقصور هذه النماذج، قدم علم النفس الصحة النموذج البيونفسي-إجتماعي ليغطي هذا القصور من طرف النماذج الكلاسيكية، لذا فالحاجة الماسة لعلم النفس الصحة أصبح أمراً حتمياً، وهو الميدان الذي يمكن باعتباره أحد أهم التطورات التي حدثت في مجال علم النفس في أواخر الخمسينات، في ظل انتشار الأوبئة والأمراض المزمنة والمستعصية التي لم تفسر بشكل شامل من قبل النماذج الكلاسيكية. لذا تضافرت جهود مجموعة من العلماء في الاتجاهين؛ الطب وعلم النفس، والرعاية الصحية من أجل الارتقاء بالصحة وفق قواعد علمية وأسس منهجية سليمة للحد من تفاقم هذه الأمراض التي باتت تحصد آلاف الأرواح البشرية سنوياً، هذا ما عزز الاهتمام المتزايد بالصحة في إعطاء تصور جديد لمفهومها، حيث كانت تقتصر على أنّ الصّحة هي حالة الخلو من المرض وأعراضه، وبعد ما انبثق مفهوم جديد مثل مفهوم منظمة الصحة العالمية عرفت الصحة على أنها حالة السلامة والكفاية من أبعاد متعددة، منها البدنية والاجتماعية والنفسية، وليست مجرد الخلو من المرض". هذا التّوجه

الجديد يبحث في إيجاد العلاقة بين هذه العوامل التي تساهم في الحفاظ على الصحة وتعزيزها والوقاية من المرض (الزروق، 2015، 15)

## 2. الإشكالية:

رغم التقدم الكبير في العلوم الطبية والنفسية ، لا يزال فهم الصحة والمرض يطرح إشكالات متعددة تتعلق بالتفسير الدقيق لتفاعل العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية، وقد قدّم علم النفس الصحة مجموعة من النماذج النظرية التي تسعى إلى تفسير هذا التفاعل مثل النموذج البيونفسي -اجتماعي، ونموذج المعتقدات الصحية، ونظرية السلوك المخطط، إلا أن هذه النماذج تختلف في تركيزها وفي قدرتها التفسيرية ،وفي شمولها لمكونات الفرد والبيئة.

هذا ما طرحته دراسة اجزن (AJZEN) في نظرية السلوك المخطط، حيث أظهرت النتائج على أن النية السلوكية تتأثر بثلاث عوامل:الاتجاه نحو السلوك،الضغوط الاجتماعية، والتحكم السلوكي المدرك، على سبيل المثال سلوك التدخين وتغييره بالتمارين الرياضية والغذاء الصحي للوقاية من الإصابة بالمرض.

كما أكد سامي عبد الله (2020) في دراسة تختص بدور النموذج المعرفي السلوكي في تفسير السلوكيات الصحية لدى مرضى السكري، وهذا من أجل تحسين جودة الحياة والصحة النفسية والسلامة الجسدية للمرضى، أن التفكير المشوه والافتقار للدافعية والمعتقدات السلبية حول المرض تؤثر في الالتزام المرضى بالعلاج.

وعليه نطرح التساؤلات التالية :

- ما هي العوامل التي ساهمت في تطور علم نفس الصحة ؟
- كيف نفسر المرض والصحة في مجال علم نفس الصحة ؟
- ما هي أبرز الأطر النظرية في علم النفس الصحة المفسرة للصحة والمرض ؟

- كيف تتكامل العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية في تفسير المعتقدات والسلوكيات الصحية ؟

### 3. أهداف الورقة البحثية:

\_التعريف بعلم النفس الصحة.

\_الكشف عن أهم نماذج علم النفس الصحة.

\_التوعية بالطرق الوقائية من المرض والسلوك الغير الصحي.

\_تعزيز السلوكيات الصحية والوقاية من الأمراض.

\_تحسين جودة الحياة من خلال الكشف عن العلاقة بين العقل والجسم.

### 4. التعاريف الإجرائية :

-علم نفس الصحة : هو أحد الفروع التطبيقية المهمة في علم النفس، يعنى بدراسة كيفية تأثير العوامل النفسية والسلوكية والاجتماعية على الصحة الجسدية والنفسية من جهة، والمرض من جهة أخرى، وهذا بالاعتماد على برامج تعديل السلوك والدعم النفسي للأفراد في مواجهة التحديات الصحية وزيادة التوافق وتقبل الأمراض المزمنة والالتزام العلاجي لها.

-النموذج البيو نفسي -اجتماعي : هو حصة تفاعل بين ما هو بيولوجي ووراثي يساهم في ظهور المرض، وما هو نفسي متمثل في العوامل الشخصية والقدرات الذهنية للفرد، وما هو اجتماعي متمثل في المعتقدات الصحية السائدة في الوسط الأسري والمهني للأفراد.

### 5. الاطار النظري :

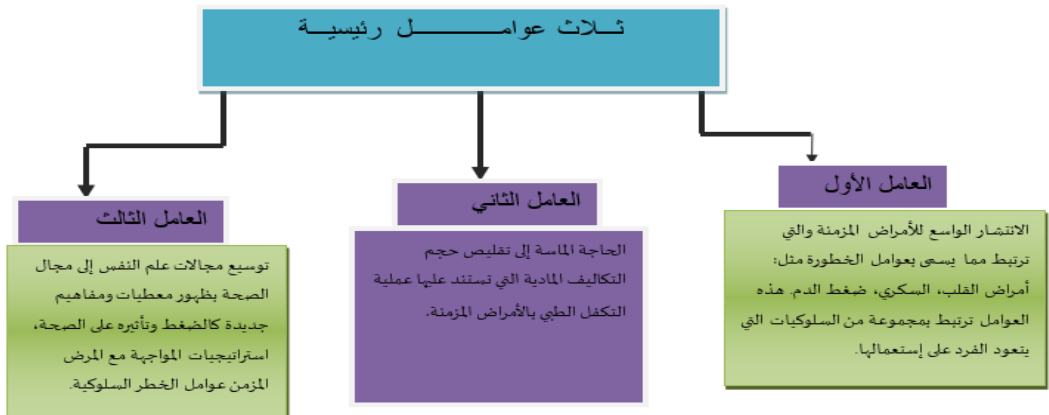
#### 1.5. علم نفس الصحة :

- تعريف ماتارازو (Matarrazzo, 1980) « هو فرع من فروع علم النفس الذي يدرس العوامل السلوكية والنفسية التي لها صلة مباشرة بالصحة والمرض، بما في ذلك دراسة أساليب التشخيص وعلاج المشكلات الصحية وطرق الوقاية منها (عثمان يخلف 2001، ص29) .

أما حسب جمعية علم النفس الأمريكية: «فعلم نفس الصحة هو مجموعة الإسهامات التربوية والعلمية والمهنية في تحسين الصحة، المحافظة عليها، ومنع الأمراض، وتحسين نظم الرعاية الصحية وصياغة السياسة الصحية».

أ-العوامل المساهمة في نشأة علم نفس الصحة: قد سعت العديد من التخصصات العلمية إلى خلق العديد من البرامج والوسائل الصحيّة، بغرض التقليل من المخاطر الصحيّة والوقاية منها من خلال التّشخيص المبكر، ونشر الوعي بضرورة الالتزام والتّقبل والتّعايش مع الاضطرابات والأمراض على المستوى الفردي والجماعي، والمؤسّساتي (كإدارة الإجهاد، الضّغوطات النّفسية، التّمكن النّفسي، تعزيز الثّقة بالنّفس، الخ.)، وتغيير تصورات ومعتقدات الأفراد حول سلوكيات غير صحيّة، جسديا ونفسيا مثل: سلوك التّدخين، سلوك الإدمان على المخدرات، سلوكيات الشّراهة في الأكل، الخ.

وهذا ما جاء به علم نفس الصحة، من خلال تطبيق نماذجه المتعددة في الميدان البحثي لتفسير وقياس المدركات والتّصورات التي يتبنّاها الأفراد حول صحتهم ويتّرجمونها بسلوكياتهم التي تظهر في عاداتهم الصحيّة، ونوعية الحياة التي من خلالها يتسنّى للأخصائي النّفسي في علم نفس الصّحة تعديل ذلك السّلوّك في ما اذا كان مضرًا بالصّحة، من أجل الارتقاء بالصّحة النفسية والسلامة الجسدية، وهناك ثلاثة عوامل رئيسية لظهور علم نفس الصّحة هي:



شكل رقم 1 يمثل إسهامات علم النفس الصحة

ب. أهداف علم نفس الصحة: يهدف علم النفس الصحة إلى ما يلي:

- ترقية الصحة والحفاظ عليها.

- فهم أسباب المرض وعوامل الحفاظ على الصحة.

- تحليل المشكل الصحي من خلال البحث في ماهية العلاقات بينه وبين السلوك كالبحث في العلاقة بين التدخين وبين الإصابة بسرطان الرئة.

- تحديد طرق التدخل من خلال البحث عن بدائل سلوكية ممكنة لتعويض السلوك المسبب للمشكل الصحي ثم العمل على تقييم طرق التدخل و مدى فاعليتها.

- دراسة العوامل النفسية، الانفعالية والسلوكية المسببة للمرض.

- إعادة التأهيل ( خاصة مرضى السرطان لتجنب الانتكاسة).

- تحليل وتحسين منظومة التوعية والرعاية والإمداد الصحي.

- تطوير وتنفيذ برامج خاصة لمنع اكتساب أنماط السلوك المضرة بالصحة ومنع الانتكاس بعد التخلص من هذه السلوكيات البارة.(زروق فاطمة الزهراء 2015، 54).

ولعلم نفس الصحة إسهامات متعددة في مجال الوقاية من الأمراض ،نذكر من بينها :

\* تحديد عوامل الخطر السلوكية المتعلقة بالأمراض المزمنة والمهددة للحياة

\* تحديد العوامل التي تحدد السلوك المتعلق بالصحة (محددات السلوك).

\* تشجيع الناس لتعديل أنماط حياتهم من خلال تبني سلوكيات صحية.

ترتكز الإسهامات النفسية أيضاً في فهم خبرة أن يكون المرء مريض ويتلقى العلاج ( التواصل

بين الطبيب والمريض، الإذعان لأوامر الطبيب، الاستجابة للإقامة بالمستشفى وإجراءات

الجراحة). ( زروق فاطمة الزهراء. 2015، 55)

## 2.5. مصطلحات علم نفس الصحة:

أ. مفهوم الصحة في معاجم اللغة: تعرف الصحة بأنها سلامة الجسم من الأمراض والعيوب والشفاء من المرض.

تعرفها منظمة الصحة العالمية: OMS بأنها «حالة متكاملة من العافية البدنية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض أو الضعف»

ب. مفهوم المرض: المرض في القواميس أو المعاجم = نقص القوة أو الضعف. والمريض: هو اللفظ الذي يطلق على الإنسان والحيوان إذا تغيرت صحته وأضربت بعد اعتدالها. ترصد المعاجم أسباب شتى لهذا التغير والاضطراب:

- عضوية: مثل الحمى.

- نفسية انفعالية: مثل القلق.

- سلوكية: مثل الإرهاق والتدخين

- اجتماعية: مثل النفاق والتقصير.

فمفهوم المرض له ثلاث معاني تأثر في الشخص في ثلاثة مستويات:

- معنى جسدي: تلف في الأنسجة أو خلل له سبب حيوي.

- معنى نفسي: إدراك الشخص لتغيير سلوكه والمظاهر الدالة على الخلل مثل التعب والاكتئاب والألم النفسي.

- معنى اجتماعي: عجز الفرد عن أداء أدواره التي أعتاد القيام به في حياته اليومية.

ج. التعريفات الإجرائية التي قدمتها منظمة الصحة العالمية لمكونات مفهوم الصحة (العكس يشير إلى المرض).

- مفهوم الضبط والتحكم: يشير إلى إحساس الناس بروح المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم الزوجية والأسرية والمهنية والاجتماعية.

- مفهوم التوجيه الذاتي (فعالية الذات): وهو توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، تقدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهته للتحديات التي يواجهها في حياته اليومية.

- الوعي الصحي: إلمام الأفراد بالمعلومات الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة مجتمعهم.

- نوعية الحياة : تعرف على أنها نتيجة للتفاعل بين شروط وظروف الحياة لشخص ما، والطريقة التي يدرك بها هذا الشخص هذه الشروط أو الظروف، وعلى العوامل التي تتداخل مع نوعية الحياة لدى المصابين بالأمراض المزمنة، على سبيل الذكر:

- التثقيف الصحي: هو تقديم مجموعة الحقائق والمعلومات الصحية لكافة الناس لغرض تحقيق مفهوم الصحة والارتقاء بها .

- الكفاءة الذاتية: تعني استخدام الفرد طاقاته من غير تبذير بصورة ناجحة توافقيا وواقعياً تمكنه من أن يدرك المحاولات الفعالة والعقبات التي لا يستطيع تخطيها ومعرفة الأهداف التي لا سبيل لبلوغها.

- مفهوم الملاءمة: هي سلوك صحي وقائي يتبعه المريض، ويعني أن المرضى يوافقون على إتباع وصفه الطبيب بنسبة 70% على الأقل، أما عدم الملاءمة فيشير الى سلوك عدم إتباع التعليمات الطبية. مثلاً: الذهاب للفحص الطبي لكن يتناسى المريض تناول الأدوية أو نسيان مواعيد الفحص.

- جودة الحياة: حسب OMS فإن جودة الحياة لها مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد وحالته، بالإضافة إلى علاقاته الاجتماعية مع العوامل الفعالة في بيئته، فجودة الحياة تسمى الجوانب والنواحي الإيجابية للفرد.

- التربية الصحية: حسب WHO التربية الصحية هي «السلح الأقوى» للصحة العامة، وتمثل مجالاً هاماً يعمل على تحقيق مفهوم الصحة العامة من خلال نشر الوعي والثقافة الصحية،

وهي تسعى في الواقع إلى تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة وتحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية كما أنها تزود الأطفال بمهارات و اتخاذ القرار في المواقف الحياتية والصحية المختلفة .

كما عرفت ثانياً WHO أنها مجموعة من الخبرات التعليمية التي تعمل على مساعدة الناس والمجتمعات على تحسين صحتهم من خلال زيادة معرفتهم والتأثير في اتجاهاتهم. (يخلف عثمان 2001، ص20).

#### السلوك الصحي Health Behavior :

يعرف بأنه « أي نشاط يقوم به الفرد ويعتقد أنه صحي ويهدف الى منع حدوث المرض والوقاية منه في أي مرحلة وتشمل هذه الأنشطة خبرات الناس الصحية مثل: تناول الغذاء الصحي، الفحص المتكرر للأسنان، عدم التدخين، النوم 8 ساعات يومياً...الخ.

#### السلوك المرضي Illness Behavior :

يعرف «بأنه أي نشاط يقوم به الفرد دون أن يشعر بأنه يمثل مرضاً، أو خللاً وظيفياً في صحته وأنه يتطلب معالجة مناسبة » ويشمل هذه الأنشطة عموماً معاناة البعض من أعراض أو مظاهر سلوكية مرضية ويحتاجون النصيح والاستشارة فيما من قبل أصدقاء أو أطباء متخصصين من بين السلوكيات المرضية: ألم الظهر- ألم الرقبة- التدخين- سوء تناول العقاقير...الخ. (د. نسيمة علي تودرت، 2019-2020).

ثالثاً- أهم النماذج النظرية المفسرة للمرض و الصحة في علم نفس الصحة:

لقد وضع علم نفس الصحة نماذج نظرية متنوعة من بينها النماذج المفسرة للسلوك نموذج المعتقدات الصحية-نموذج الدافع للحماية -نموذج السلوك المخطط نموذج مراحل التغير- النماذج المفسرة لنشوء المرض-. النموذج الشمولي (البيونفسي اجتماعي)- نموذج التسيير الذاتي للفتال-. النماذج المفسرة للضغوط- النظرية المعرفية للآزاروس وفولكمان- نظرية ماسلاش وليتر.

السُّلوك المخطَّط TPB: جاءت هذه النظرية على يد كل من Azjer S Fishter لتفسير العلاقة بين السلوك والاتجاهات. وهذه النظرية مكملّة لنظرية الفعل المبرر والتي نفترض ان المحدد الرئيسي للسلوك هو النية للانخراط في هذا السلوك مثال: نيتك في غسل أسنانك بالفرشاة يوميا مؤثر قوى على عزمك الشديد للحفاظ على صحة أسنانك .

ووفقا لهذه النظرية فإن النوايا أو المقاصد تحددها اتجاهاتنا نحو السلوك.

فالان اتجاهات عبارة عن مشاعر سلبية أو ايجابية عن الانخراط في سلوك معين. وقد أضافت نظرية السلوك المخطط البعد المعياري إلى التفسير الذي قدمته كل من نظريتي المعتقد الصحي (HBM) والدافع إلى الحماية (PMT) حيث أن ممارسة الفرد للسلوك الوقائي هي عملية تمر بتخطيط مسبق وفق العديد من العمليات الاستدلالية التي تجمع بينا لمكونات المعرفية والاجتماعية التي تبدأ:

بتقديم مدى أهمية النتائج المترتبة عن ممارسة السلوك (معتقدات سلوكية)

تقييم مدى الواقع أو الأثر الذي أحدثه هذا السلوك لدى الأشخاص ذوي الأهمية المرجعية ممن يهتم الفرد بني لرضا هم كالأصدقاء (المعتقدات المعيارية).

مدى تناسب نتائج تنفيذ السلوك الوقائي مع اتجاهات الذاتية (القناعات الذاتية نحو الخطأ والصواب، المقبول والمرفوض) وعندها أما ترتفع الدافعية والرغبة والقيام بالسلوك الوقائي أو تنخفض (معتقدات الضبط والوقاية) (نسيمة 2019-2020).

١- نموذج السلوك المخطَّط والصحة النفسية:

هذا النموذج كانت لهذه[نتائج جيّدة إلا أنّها نتقدم نظر ف علماء آخرين وحتى الصحة النفسية، فإن لتطبيقه نتائج مفيدة لأنّه في الأساس يسعى إلى تغيير السلوك من خلال العلاقة القائمة بين السلوك والاتجاهات حيث تقوم ممارسة الفرد لسلوك الوقائي لتخطيط مسبق وفق العديد من العمليات الاستدلالية التي تجمع بين مكونات معرفيّة واجتماعيّة ثم تقييم النتائج والأثر الذي يمكن أن يحدثه السلوك والأهميّة المرجعيّة، ومدى تناسب نتائج التنفيذ

للسلوك الوقائي مع الاتجاهات الذاتية وزيادة وانخفاض الدافعية حول السلوك. (الزروق، 2015، صفحة 22)

وبناء على هذه النظرية ففي الصحة النفسية السلوكيات نتج مباشرة للنوايا السلوك الذاتي وإلى التعليمات الاجتماعية وفي ثلاث اتجاهات وأبعاد، هي:

المعتقد السلوكي + المعتقد الاجتماعي + معتقد التحكم ← النية ← السلوك

من خلال تقييم الفرد لقدراته الذاتية وتقييم ما ينتج عن إقلاع على التدخين سواء على مستوى صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية من فوائد تعود عليها بارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية لديه وكذا الثقة بالنفس واكتساب مهارات التنبؤ له أن يكون إنسان متوافق نفسيا واجتماعية وجسديا وذو كفاءة عالية على المستوى المهني بحيث يتحسن أداءه الوظيفي ويحسن بالرضي والرفاهة النفسية.

ب.- النموذج المعتقدات الصحية HBM:

يعتبر نموذج المعتقدات الصحية من النماذج النظرية الأكثر شيوعاً في الأوساط الصحية خاصة مجال الصحة العامة، حيث يعتمد عليها إلى حد كبير في تفسير بعض الممارسات الصحية الوقائية. وهو عبارة عن نموذج لتغيير السلوك و تم وضعه من قبل Rosenstock 1966 لدراسة وتشجيعا لإقبال على الخدمات الصحية للوقاية من الأمراض.

تسعى هذه النظرية إلى تحديد المبادئ أو العوامل التي تتحكم في سلوك الفرد الوقائي، بعبارة أخرى إنها تحاول التنبؤ بتصرفاته في المواقف الصحية المختلفة، مما يساهم في جعل البرامج الصحية الوقائية أو النمائية أكثر دقة وفعالية وقد تم تعزيز وتطوير هذا النموذج Bcker& janz بيكر وجانز 1984 في الثمانيات. فحسب هذه النظرية من وجهة نظر هؤلاء العلماء فإن احتمال تنفيذ الأفراد لسلوكيات وقائية يرجع مباشرة النتائج تقديرات هم حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها. كما تتوقف ممارسات النشاط الوقائي على تقديرهم للسلبيات والإيجابيات ولهذا النمو خمسة أبعاد:

- الخطر العام المدرك على الصحة.

- شدة الخطورة المدركة لبعض الأمراض كالسرطان.
- الفوائد المدركة جراء ممارسة السلوك الصحي الوقائي.
- الصعوبات والعوائق المدركة جراء لاعتقاد الذاتي باحتمالات ارتفاع الإصابة بالأمراض جراء التخلي عن ممارسة السلوك الصحي الوقائي.
- الكفاءة الذاتية المدركة.

والقاسم المشترك بين هذه الأبعاد هو كلمة "مدرّك"، وهذا يؤكد أن إدراكها يؤدي دوراً محورياً في هذه العملية، وبالتالي لا يعتمد سلوكها على أساس موضوعي ولكن على أساس إدراكي. (هناك شويخ 2012).

-أهم الدراسات المفسرة لنموذج HBM المعتقد الصحي  
اهتم برين ونورمان (Norman & Brain, 2005) في دراستهما بوجه خاص بمحاولة فهم المنبهات النفسية الاجتماعية لسلوك الفحص الذاتي للثدي بين السيدات، وفي سبيل ذلك تم عمل استثنائي على عينة قوامها 833 سيدة تتراوح أعمارهن بين 17/77 سنة متوسط أعمارهن 41 سنة بحيث تم تطبيق الاستبيان الأول قبل ذهاب هن للعيادة أما الثاني فتم تطبيقه بعد تسعة أشهر من حضور هن للعيادة وتضمن الاستبيان مقياس المخاوف من سرطان الثدي وذلك من خلال تركيزهن على تقدير ذات من هذا المرض بشكل خاص، كما طلب من السيدات تقرير على عدد مرات قيامهم بسلوك الفحص الذاتي للثدي، وأخيراً تم تطبيق الاستبيان الثاني لقياس المكونات المختلفة لنموذج المعتقدات الصحية (أبعاده الخمسة) بما في ذلك مقياس الكفاءة الذاتية المدركة التي تتعلق بسرطان الثدي. وعلى أساس استجابة أفراد العينة لهذه الأسئلة ثم تصنيف السيدات إلى ثلاث مجموعات:

- 1- فاحصات الثدي ذاتياً نادراً.
- 2- فاحصات الثدي ذاتياً شكل أقرب للمناسبة (مناسب).
- 3- فاحصات الثدي ذاتياً بشكل مفرط.

وتبين أن أداء السلوك ما بين ثلاث أو أربع مرات في السنة أقرب للمناسبة ، أما مفرد يدل على أداء السلوك أسبوعياً أو يومياً. وجدت الدراسة أنه تبين اختلافات في أبعاد نموذج HBM باختلاف المجموعات الثلاثة لسلوك الفحص الذاتي للثدي. ( النادر- المناسب- المفرد).

- النادر: أتم (السيدات ) بانخفاض الكفاءة الذاتية والمعوقات النفسية، ورأت فوائد منخفضة لممارسة السلوك (سلوك الفحص الذاتي للثدي) مقارنة بالسيدات اللواتي يؤدين السلوك بعدد مناسب أو مفرد. كما وجدت الدراسة أيضاً أن ارتفاع مستويات الخطورة المدركة للمرض والمخاوف من سرطان الثدي يؤدي إلى ممارسة سلوك الفحص الذاتي للثدي بشكل مفرد لمحاولة الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي.

استخلص نورمان وبرين من دراستهما أن المعوقات المدركة تمثل أقوى المنبهات لممارسة سلوك الفحص الذاتي للثدي، وعلى أساس هذه النتائج سلط الضوء على التطبيقات الناجمة عند دراستهما. فالحاجة ليست إلى تأكيد الفوائد الايجابية لأداء السلوك الوقائي ( الفحص الذاتي للثدي) لتطوير طرق معالجة المعوقات التذكر تم نقبل السيدات في هذه الدراسة ولا سيما معوقات الكفاءة الذاتية من حيث زيادة الثقة بالنسبة للسيدات في أداء سلوك الفحص الذاتي للثدي بفعالية. (هناء شويخ، 2012).

وتبقى هذه النماذج مفيدة وذات أهمية كبيرة في تغيير السلوكيات، سواء على المستوى الجسدي أو النفسي، ولا تقتصر على جانب صحي فقط، لذا فهي مطلوبة في كل المجالات لدى فاعليتها في البرامج العلاجية والوقائية والتوعوية في جميع المجالات، سواء المنظومة الصحية بمختلف أنواعها، والتربوية والمهنية. والهدف منها هو التقليل من الاضطرابات والأمراض المختلفة، وتبني سلوكيات صحية تجعل من الفرد إنساناً متوافقاً جسدياً نفسياً اجتماعياً.

#### ● الخاتمة:

علم النفس الصحة هو العلم الذي يلم بجميع العوامل المؤثرة في صحة الأفراد الجسمية والعقلية، وهو العلم الذي أستمده قوته من جميع تخصصات علم النفس العام، ويهدف إلى

خلق ما يسمى بالتوافق والتوازن الجسدي النفسي للفرد، وهذا ما يجعل هذا الفرد يشعر بالرفاهية والسعادة على جميع المستويات.

من خلال ما سبق ذكره، يتضح إن الأطر النظرية في علم النفس الصحة قد أسهمت بشكل فعال في تطوير فهم شامل للصحة والمرض، إذ تجاوزت النظرة التقليدية التي تركز على الجوانب البيولوجية فقط، لتدمج بين العوامل النفسية والاجتماعية والسلوكية، وقد مكنت هذه النماذج الباحثين والممارسين من تفسير السلوك الصحي وتحديد العوامل المؤثرة فيه، والتدخل بشكل فعال للوقاية والعلاج. وعليه، فعلم النفس الصحة لا يعز فقط إطارا نظريا، بل أيضا مجالا تطبيقيا يساهم في الارتقاء بالصحة النفسية وجودة الحياة من خلال التدخلات النفسية والبرامج الوقائية والعلاجية المبنية على أسس علمية راسخة.

نستنتج مما سبق أن علم النفس الصحة ركيزة أساسية في فهم وتطوير الصحة النفسية ليس فقط من خلال التدخل العلاجي، بل كذلك عبر التثقيف، الوقاية، وتمكين الفرد من تبني أسلوب ونمط حياة متوازن وصحي، مما يساهم في بناء مجتمعات أكثر وعيا وتماسكا نفسيا.

#### • توصيات واقتراحات:

يعتبر عم النفس الصحة أداة فعالة للارتقاء بالصحة النفسية، وذلك من خلال عدة جوانب تعزز الوعي الصحي للأفراد:

- باتحاد سلوكيات صحية وتجنب المرض.
- التوعية والتعريف بالضغوطات النفسية والمعتقدات الخاطئة والسلوكيات الغير صحية والوقاية من الاضطرابات النفسية.
- تعزيز المهارات النفسية الايجابية من خلال برامج تنمية المهارات وإدارة التوتر.
- مهارات المواجهة والصلابة النفسية.
- تحسين بيئة العمل والتعليم والرعاية الصحية بتوفير مناخ داعم في المؤسسات التعليمية والمراكز الصحية.

## قائمة المراجع:

- رياض نايل العاسي (2016). علم نفس الصحة الاكلينيكية، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، ط1 عمان.
- الزروف فاطمة الزهراء (ب د). علم النفس الصحي. مجالاته، نظرياته، المفاهيم المنبثقة عن ه ديوان المطبوعات الجامعية ط1، الجزائر.
- عثمان يخلف، (2001). علم النفس الصحة ( الأسس النفسية والسلوكية للصحة )، دار الثقافة الدوحة، ط1.
- عز الدين بشقة ، (2020). نظريات ونماذج السلوك في علم النفس العيادي، الصحة والمرور، ط1، البوابة الشمالية للجامعة الأردنية، الفال وثائق عمان.
- مراد علي عيسي ، (2019). علم النفس الصحة ، دار الفكر ، ط1، عمان .
- نسيمة علي تودرت، (2019- 2020) محاضرات في علم نفس الصحة.
- هناء احمد محمد شويخ ( ب.د). ترجمة علم النفس الصحي، كلية الآداب بقنا، قسم علم النفس، جامعة جنوب الوادي، مكتبة الأنجلو المصرية.