

المحاضرة الأولى: تعريف علم النفس الصحة

1- تعريف علم النفس الصحة:

يعد علم النفس الصحة تخصص حديث نسبيا في علم النفس، كان إنجل سنة (1977) Angel هو من وضع أسس هذا التخصص من خلال نشر نص رئيسي في مجلة العلوم المرموقة

"La Prestegieuse revue science" بعنوان "الحاجة إلى نموذج طبي جديد: تحدي للطب الحيوي"

وظهر ميدان علم النفس الصحة في سنة 1978، على يد مجموعة من الباحثين والمختصين في علم النفس للجمعية الأمريكية بقيادة Matarazzo رئيس الجمعية آنذاك. وانتشر اعتماده في أمريكا سنة 1985 وفي أوروبا سنة 1986، و قد تم فتح أول ماستر في علم النفس الصحة في فرنسا سنة 1994 في جامعة بوردو على يد الباحثة البروفيسور Marilou Bruchon-Schweitzer .

أما في الجزائر فتعد الأستاذة الدكتورة زناد دليلة هي أول من وضعت اللبنة الأولى لعلم النفس الصحة حيث صممت وأنجزت أول ماستر أكاديمي الموسوم بعلم النفس الصحة خلال السنة الجامعية 2011/2012 ، واتبعته بدكتوراه علم النفس الصحة سنة 2013/2014 وتوج مشروع تخصص علم النفس الصحة بإنشاء مخبر علم النفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة سنة 2015. وقبل أن نشرع في تعريف علم الصحة كعلم قائم بحد ذاته، علينا فهم ماذا تعني الصحة Santé ؟ وماذا يعني المرض ؟Maladie

- ماهي الصحة Santé ؟

عرفتها منظمة الصحة العالمية سنة (1947) على أنها: "حالة من السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو الضعف" وهذه رؤية متعددة الأبعاد واسعة جدا مقارنة بالتعريف الطبي الذي يركز على الجانب البدني فقط.

كما حدد بلاكستير (Blaxter) سنة 1995 مجموعة من التعريفات الشائعة للصحة والتي تتضمن الآتي:

- الصحة انعدام المرض: فالأفراد يعتبرون أنفسهم أصحاء إذا لم يشعروا بأي أعراض جسمية، وكانت زيارتهم للطبيب نادرة.
- الصحة على الرغم من الإصابة بالمرض: فقد يعد بعض الأفراد أنفسهم أصحاء، إذا أخبروا أنهم أفضل حالا صحيا من غيرهم بالرغم من أنهم ضمن المشخصين بأحد الأمراض.
- الصحة مرادفة للياقة البدنية: فهناك أشخاص يعدون أنفسهم أصحاء إذا تمتعوا باللياقة والكفاءة البدنية
- الصحة كجودة نفسية واجتماعية: حيث يعتبر الأشخاص أنفسهم أصحاء اذا شعروا بأنهم قادرين على خوض الحياة بكامل جوانبها أو اذا تمتعوا بالسعادة
- الصحة وأداء المهام: وذلك إذا شعر الأفراد بأنهم قادرين على أداء الأعمال المعتاد القيام بها بشكل

كما يعرفها Hurrelman هيرلمان (1995) : "على أنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة، إنها النتيجة الراهنة لبناء كفاءات التصرف والحفاظ عليها، التي يمارسها الإنسان نفسه." (سامر رضوان، 2002)

كما عرفت الصحة حسب Le Petit Robert (2006) هي "الحالة الفسيولوجية الجيدة، والأداء المنتظم والمتناغم للكائن الحي لفترة ملحوظة". (pascal,morchain,2019)

ماهو المرض: la maladie؟

نحو 50% من عامة الناس يدركون أن المرض هو خلل حيوي أو عضوي فقط، أما عن المختصين فيرون أن المرض له 03 معاني تؤثر في الشخصية والتي تمثلت في ثلاث مستويات:

أ- معنى جسيمي: تلف في الأنسجة أو خلل له سبب حيوي

ب- معنى نفسي: إدراك الشخص لتغير سلوكه، وللمظاهر الدالة على الخلل مثل التعب، الألم،

الاكتئاب... الخ

ت-معنى اجتماعي: عجز الفرد على أداء أدواره التي اعتاد القيام بها في حياته اليومية

وقد قدمت عدة تعريفات لهذا العلم منها مايلي:

يعرفه **Matarazzo (1984)** على أنه: "تطبيق مبادئ ومعارف علم النفس في فهم الصحة والمرض"
 ويعرفه شفارتسر **(1990)**: "بأنه عبارة عن تخصص عرضي ونوعي لعلم النفس يقدم إسهامات علمية وتربوية في المجالات الستة التالية :

- 1- تنمية الصحة والحفاظ عليها.
- 2- الوقاية ومعالجة الأمراض
- 3- تحديد أنماط السلوك الخطرة
- 4- تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.
- 5- إعادة التأهيل
- 6- تحسين نظام الإمداد الصحي.

كما عرفته بروشون سويتزر **Bruchon Schweitzer** سنة **(1994)** : " على أنه دراسة العوامل والسيرورات النفسو اجتماعية التي قد تلعب دورا في ظهور الأمراض وربما تعجيل أو إبطاء ظهورها"

إن علم النفس الصحة يهتم بالأسباب بقدر اهتمامه بالنتائج، سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، ويقدم طرقا وحولا وقائية أو علاجية تتضمن عموما تغييرات في السلوك الصحي.

2- موضوع علم النفس الصحة:

يهتم هذا العلم حسب (Johnson, Weinman, & Chater, 2011) بالمجالات التالية:

- دراسة السلوك الضار بالصحة كالتدخين والإدمان، فإدمان الخمر على سبيل المثال قد يؤدي إلى تليف الكبد وبعض أنواع السرطان وأيضاً إلى تدهور معرفي كبير ويهتم بعلاج هذا الإدمان والوقاية من الانتكاسة أي عودة ظهور الإدمان مرة أخرى
- موضوع الضغوط وتأثيرها على الأفراد من النواحي الفسيولوجية والسلوكية وكيف يختلف تأثيرها من فرد لآخر تبعاً لتقييم كل منهم لشدة الأحداث الضاغطة التي يمر بها ومدى قدرته على التحكم فيها
- التكيف مع الضغوط وارتباطها بسمات الشخصية كالقدرة على التحمل والتفاوض والتدين،
- المساندة الاجتماعية وأثرها في تأثير الضغوط النفسية وتحسين الحالة الجسمية الصحية
- الحد من التوتر - إدارة الوزن - الإقلاع عن التدخين - تحسين التغذية اليومية -
- الحد من السلوكيات الجنسية الخطيرة
- رعاية المسنين
- منع المرض وفهم آثار المرض
- تعليم مهارات التكيف

والهدف من دراسة علم النفس الصحة:

- يهتم بدراسة العوامل والعمليات النفسية التي تلعب دوراً في ظهور الأمراض العضوية والنفسية التي بإمكانها أن تسرع أو تبطئ تطورها.
- يهتم بالوقاية وتطوير السلوكيات وأساليب الحياة "الصحية"، وهذا ما يساهم في فهم العوامل الانقاذية التي تحمي الفرد من الأمراض و بذلك تخفيض تكاليف العلاج وفهم العوامل الامراضية التي تساهم في ظهور الأمراض.
- يهتم علم النفس الصحة بتحديد أبعاد المرض، العوامل التي تفجره "ضغوط الحياة الحادة والمزمنة"، العزلة النفسية والاجتماعية لبعض الأفراد، كما يهتم بالسوابق البيوطبية والسوسيوديمغرافية (كالسن، الجنس، الحالة العائلية والمهنية الخ).

- كما يعمل علم النفس الصحة حسب Bruchon-Schweitzer و Quintard (2001) على دعم الوقاية وتطوير السلوكيات الصحية والتكفل بالأفراد المرضى، وإلى جانب دراسة العوامل النفسية والاجتماعية التي تلعب دورا في ظهور وتطور المرض والشفاء منه، فهو يهتم بفهم العمليات النفسية-الاجتماعية التي بإمكانها تفسير هذا التفاعل.

3- علاقة علم النفس الصحة بالعلوم الأخرى:

يرتكز علم النفس الصحة في دراسته للجوانب النفسية والسلوكية للصحة والمرض على أفكار ومعلومات تزخر بها ميادين وفروع علم النفس المختلفة النظرية والتطبيقية ولعل من أهم هذه المجالات مايلي:

3-1 علم النفس الاجتماعي: Social Psychology:

وهو العلم الذي يهتم أو يدرس سلوك الفرد بجوانبه النفسية والمعرفية والبيولوجية خلال التفاعل بينه وبين البيئة التي يعيش فيها.

3-2 علم النفس النمو: Developmental Psychology:

وهو العلم الذي يهتم بدراسة خصائص ومعايير وقوانين نمو الأفراد من جميع النواحي الجسمية والاجتماعية والعقلية والانفعالية من خلال المراحل العمرية المختلفة، بهدف الوصول إلى القوانين التي تحكم ظاهرة النمو وتحديد المتغيرات أو العوامل التي تؤثر عليها.

3-3 علم النفس الفيزيولوجي: Psychophysiology:

هو العلم الذي يدرس ويبحث في الأسس الفيزيولوجية للظواهر النفسية، ويدرس العلاقة بين السلوك والأعضاء من أجل الوصول إلى تفسير فيزيولوجي للسلوك.

3-4 علم الأوبئة: Epidemiology:

يدرس الباحثون في هذا العلم أسباب حدوث المرض بين الناس، ومدى تكرار حدوثه، حيث يقدمون معطيات علمية عن انتشار كل مرض من الأمراض في المجتمع، يحاولون استكشاف لماذا تنتشر الأمراض في بلد ما دون آخر خاصة التي تؤدي إلى الوفاة في سن مبكرة، وذلك من أجل تقليل إمكانية حدوثها.

وأصبح حاليا علم الأوبئة يهتم بتأثير السلوك وأسلوب الحياة والتدخل في تعزيز الصحة، كما يشارك علماء الأوبئة في تقييم كفاءة وفعالية الخدمات الصحية.

3-5 علم النفس الاكلينيكي: Clinical Psychology:

هو تخصص يطبق المعرفة العلمية المتبادلة بين المكونات السلوكية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية والبيولوجية في حالة الصحة والمرض، وتعزيز والحفاظ على الصحة، والوقاية والعلاج وإعادة التأهيل من الإعاقة وتحسين نظام الرعاية الصحية، كما يركز على المشكلات الصحية والجسدية، ويسعى إلى تطوير المعرفة فيما يتعلق بالتفاعل بين السلوك والصحة وتقديم خدمات عالية الجودة على أساس هو معرفة للأفراد والأسر، ونظم الرعاية الصحية.