

المحاضرة الرابعة: المنطلقات النظرية في علم النفس الصحة**1-العوامل المساعدة في ظهور علم النفس الصحة:**

ساعد في تطور وظهور علم النفس الصحة عدة عوامل:

- الانتشار الواسع لبعض الأمراض المزمنة والخطيرة التي رفعت من نسبة الوفيات بين الأفراد، حيث لم يعد سبب الموت هو الأوبئة والأمراض المعدية بل الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطانات وغيرها التي ترتبط نشأتها بمجموعة من السلوكيات التي يتعود الفرد على ممارستها في نمط أو أسلوب حياته وتعرف بعوامل الخطورة، كارتفاع ضغط الدم، التدخين، والتعرض لمصادر الضغط المختلفة... وبالتالي فبإمكان أي شخص أن يتفادى الوقوع في هذه المشاكل إذا غير من عاداته السيئة وأقدم على ممارسة عادات صحية سليمة.
- الحاجة الماسة إلى التقليل من حجم التكاليف المادية التي تتطلبها عملية التكفل الطبي بالأمراض المزمنة.
- توسع مجالات علم النفس إلى مجال الصحة بظهور معطيات ومفاهيم جديدة كنوعية الحياة، استراتيجيات المواجهة للأمراض المزمنة، عوامل الصحة والخطر وغيرها.
- التطور الهائل الذي شهدته الميادين الأخرى في علم النفس (كعلم النفس الفسيولوجي، العصبي، علم المناعة...)
- تطور أساليب البحث والتدخل النفسي ساهما أيضا مساهمة كبيرة في الارتقاء بصحة الأفراد والمجتمع.

2- المنطلقات النظرية في علم النفس الصحة:**1-2 نموذج المعتقدات الصحية HBM :**

يعتبر من أول التناولات النظرية التي فسرت السلوكيات الصحية وأكثرها شيوعاً. قدم هذا النموذج كل من روزنستوك (Rosenstock) سنة 1966 حيث قام بدراسة للتشجيع في الإقبال على الخدمات الصحية حيث كان المجتمع الأمريكي يرفض ذلك، ثم طوره بيكر (Becker) في السبعينات وبداية الثمانينات والهدف من هذا النموذج هو تحديد دور العوامل المرتكزة على المعتقدات في اتخاذ شخص لقرار يتصل بإقدامه على ممارسة سلوك صحي أو وقائي معين أو عدم ممارسته لهذا السلوك. وقد أشار كل من روزنستوك وبيكر (Becker & Rosenstock) إلى أن هناك 05 متغيرات تتحكم في تبني السلوك الصحي وهي:

1- إدراك القابلية للتعرض**2- إدراك خطورة المشكلة****3- الدافعية الصحية****4- إدراك الفوائد والموانع****1-2 نظرية السلوك المخطط TPB:**

نظرية السلوك المخطط لعالم النفس أجزن (Ajzen) والتي تعتبر واحدة من أشهر النظريات المفسرة للسلوك الإنساني، والمفهوم الأساسي الذي يتنبأ بالسلوك الصحي في هذه النظرية هو مفهوم النية السلوكية، فالنوايا تسبق السلوك فهي تحدد ما يفعله الناس أو تزيد احتمال أدائهم لسلوكيات معينة. وهناك 03 عوامل أو عناصر أساسية تحدد نية الشخص لأداء سلوك معين وهي:

- **الاتجاهات:** وهي تعني معتقدات الشخص في أهمية سلوك ما وقيمه وتقييمه النافع له الذي سيترتب عليه ممارسته فيما بعد.

- **المعايير الذاتية:** وهي معتقدات الفرد حول ما إذا كان المحيطون به يدعمونه أو لا يدعمونه في الانخراط في السلوك الجديد، وما إذا كان لديهم دوافع لمتابعة هذه المعتقدات المهمة بالنسبة للآخرين، سواء كان أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الأزواج.
- **التحكم الذاتي:** ويهتم بقياس مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر على أداء سلوك معين بنجاح. وهو نتاج خبرة الفرد الماضية عن السلوك ومعتقداته عن قدرته على الانخراط في السلوك.