

المحاضرة السادسة: المفاهيم الأساسية في علم النفس الصحة:

1- السلوك الصحي:

وهو مجموع الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض أو منع حدوثها، وهذا يشمل على الأنماط السلوكية التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتمييزها كصفة تميز الفرد ككل، بمعنى اللياقة التي يتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره.

2- نوعية الحياة:

هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق ذلك أو عدم تطابقه مع أهدافه وتوقعاته واهتماماته وقيمه المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلاليتها وعلاقاتها الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

3- استراتيجيات المواجهة:

تشير إلى مجموع جهود الفرد السلوكية و المعرفية في التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة للتحكم فيها بفعالية . فالمواجهة ليست سمة ثابتة وإنما هي عملية موجهة تعنى بتركيز الاهتمام على أفكار الفرد وسلوكاته التي يصدرها وفق شروط خاصة، كما أنها عملية مرنة وقابلة للتغيير حسب طبيعة العامل الضاغط الذي يواجهه الفرد، بالإضافة إلى كونها تتضمن سلسلة من التفاعلات بين الشخص والبيئة فكل منهما يؤثر بالآخر في علاقة متبادلة حيث تتأثر جهود المواجهة وسلوكاتها بالموقف الراهن (طبيعة وشدة ومدة المرض أو الأزمة أو الصدمة المعاشة...)

4- الفعالية الذاتية:

وهي توقع الفرد على أنه قادر على أداء تنفيذ السلوك المناسب والملائم الذي يحقق نتائج مرغوبا فيها تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية.

و فرع بندورا Bandura هذا المفهوم إلى فرعين:

- توقع الفعالية: هو الاعتقاد بامتلاك القدرة على أداء السلوك المناسب

- توقع النتيجة الايجابية: هو الاعتقاد أو الإدراك بنجاح السلوك في تحقيق الهدف من تنفيذه وتحقيقه لنتائج ايجابية تمكن من السيطرة على الوضعية.

5- الدعم الاجتماعي:

هو إدراك الفرد لوجود سند مادي أو معنوي أو معلوماتي أو توجيهي من خلال علاقاته الاجتماعية في الوسط الأسري أو وسط الأصدقاء وغيرها من الأوساط التي يتعامل معها الفرد (أثناء العمل، الدراسة، العلاج...الخ) سواء في مواقف السراء أو الضراء.

6- الصلابة النفسية:

يرتبط مفهوم الصلابة بسمات الشخصية القادرة على تحمل الضغوط ومواصلة بذل الجهد في مواجهتها. استعمل المصطلح من طرف كوباسا **Kobasa** 1979 لتفسير سبب قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على حالة صحية جيدة حتى و هم تحت وضعيات شديدة من الضغط و التوتر.

و يتميز نمط الشخصية الصلبة بثلاث خصائص وسمات هي :

- الضبط والتحكم
- الالتزام
- التحدي

7- مركز التحكم أو الضبط:

مركز التحكم حسب شويتزر **Schweitzer** هو مجموعة من الاعتقادات الداخلية أو الخارجية ن العامة، المتجانسة و الثابتة نسبيا، تفصل بين الأفراد في إدراكهم للأحداث و الوقائع وتوجه سلوكياتهم، و هو سمة من سمات الشخصية.