

بطاقة مشاركة:

الاستاذة : قحاز جميلة و جلال نسيمة

الدرجة العلمية: حاصلتان على شهادة الماجستير

الوظيفة: أستاذة مساعدة قسم أ – قسم علم الاجتماع-

المؤسسة : المركز الجامعي موسى أبق آخموك تمنراست

البريد الإلكتروني: Djellal_nassima@yahoo.fr/jamilagahaz@yahoo.fr

محور المشاركة:

المحور الثالث: السلوك الصحي و المجتمع (الاطر و الاليات)

عنوان المداخلة: التثقيف الصحي وأثره على السلوكات الصحية للأفراد

ملخص المداخلة :

يعتبر موضوع الصحة من المواضيع التي اصبحت بالدرجة الاولى محور اهتمام باحثين و مختصين في مجال الصحة كالاطباء و باحثين نفسانيين و اجتماعيين.... ،وسر هذا الاهتمام ناتج عن ظهور امراض تضر بالصحة العمومية و الكثير منها تنتج عن اتجاه الافراد الى السلوكات غير ايجابية ،الناتج عن ضعف في ثقافتهم و تربيتهم الصحية التي من شأنها أن تحسن السلوك الصحي لدى الافراد و الجماعات و بالتالي مساعدة الناس على فهم سلوكهم و تشخيصهم على اختيار ما يفضلونه من اجل حياة صحية سليمة دون اجبارهم على التغيير و تعتبر الثقافة الصحية من المفاهيم الاساسية و الحديثة التي تعمل على اعداد الناس للمحافظة على صحتهم لتفادي الامراض و تزويدهم بمفاهيم و قيم و مهارات جديدة تؤدي الى تحسين صحتهم و الوقاية من مختلف الامراض مثل : الامراض المعدية ،المزمنة ،...فهذه الثقافة الصحية توجه سلوك الافراد مثلا نحو كيفية التعامل و التناغم خاصة مع بعض الامراض التي قد اصابوا بها ، من اجل تحسين صحتهم و تجنب مضاعفة المرض ،و على هذا الاساس ارتائنا ان يكون دور الثقافة الصحية في توجيه السلوك الصحي من اجل الوقاية من الامراض و حسن التعامل مع مختلف الامراض المزمنة و غيرها .

المدخلّة :

مقدمة :

تعد صحة الانسان نعمة من نعم الله التي انعم بها عباده ،اذ يقول رسول الله (ص) : "ما اوتي احد بعد اليقين خيرا من معافاة " ،فالصحة كما تعرف هي حالة من المعافاة الكاملة بدنيا و نفسيا و اجتماعيا و روحيا ، و على هذا الاساس اصبح موضوع الصحة محور اهتمام الكثير من الخبراء و الاخصائيين و الباحثين من كل التخصصات و المهتمين بمحاولة نشر الوعي الصحي بأسلوب علمي دقيق بين كافة شرائح المجتمع و فئاته المتنوعة ،و مما لا شك فيه ان السلوك الصحي له دور كبير في الاصابة بالمرض و عدمها ،لهذا تعتبر الثقافة الصحية من الركائز التي يعتمد عليها المجتمع ، فنقص التوعية و التنقيف الصحي يسبب للفرد متاعب جسمية و ايضا نفسية و عقلية ،و التي تعكس سلوكاته الغير واعية اتجاه صحته ،وعليه نقول أن صحة الفرد تعتبر من المقومات الأساسية للمجتمع و مطلب من مطالب الحياة و ضرورة من ضروريات التنمية ، فإذا كان الفرد هو غاية التنمية ووسيلتها فإن المحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له و لمجتمعه ، وبما أن الوعي الصحي يتم اكتسابه في السنوات الأولى من عمر الفرد ،ينبغي بذل الجهود الجادة و الصادقة لإيجاد علاقة إيجابية بين الفرد في سنواته الأولى و بين الصحة إذا أردنا بالفعل تحقيق هذا الهدف.

- و على هذا الاساس ابينا ان نقدم مداخلة حول موضوع التنقيف الصحي و علاقته بالسلوكات الصحية للأفراد

مفهوم الصحة :

هناك الكثير من التعاريف التي اعطيت للصحة ،فهناك من يعرفها على انها : "حالة السلامة و الكفاية البدنية و الذهنية و النفسية و الاجتماعية ،و ليست مجرد الخلو من المرض او العاهات " (اكرام حمودة الجندي ، مرشد ،الاسرة و المعلمة في التربية الصحية ،دار الكتاب الحديث ، 2010 ،ص11)

ويسهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطيئة و تحديد أسباب الاضطرابات الصحية، و في إعادة التأهيل و تحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فانه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي و الجماعي و الأسس الاجتماعية للأمراض و التغلب عليها. و علم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية:

1/ تنمية الصحة و الحفاظ عليها.

2/ الوقاية و معالجة الأمراض.

3/ تحديد الأنماط السلوك الخطيرة.

4/ تحديد أسباب اضطرابات الصحة و تشخيصها

5/ إعادة التأهيل.

6/ تحسين نظام الإمداد الصحي.

هذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العلمية.

أنماط السلوك الصحي:

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض و منع حدوثها و هذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة و تمتيتها و إعادة الصحة الجسدية و هناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي و هي:

1/ العوامل المتعلقة بالفرد و البيئة (السن، و التاريخ، الحالة، و المعارف و الاتجاهات).

2/ العوامل المتعلقة بالحماية و المجتمع مثل المهنة و التعلم و توقعات السلوك و متطلباته المتعلقة بمركز الشخص * و الدعم الاجتماعي.

3/ العوامل الاجتماعية و الثقافية على مستوى المحافظة و القطر (العروض المتوفرة و سهولة استخدام و الوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية و التوعية الصحية و منظومات التواصل ..

4/ العوامل الثقافية و الاجتماعية بشكل عام (منظومات القيم الدينية و العقائدية و الأنظمة

لقانونية)، (مازن عبد الهادي و آخرون، السلوك الصحي و اتجاهاته لدى الرياضيين 2008).

5/ عوامل المحيط المادي (الطقس، الطبيعة، البنية التحتية ... الخ).

تعريف التثقيف الصحي :

التثقيف هو الجزء من الرعاية الصحية الذي يعني بتغيير السلوك، و عليه فالتثقيف مجموعة من الخبرات المنظمة و المصممة لتسهيل التبني الإرادي للسلوكيات المعززة لصحة الأفراد و الجماعات و المجتمع. و تعرف عملية تغير السلوك على أنها تحسين أو تعديل لعدة سلوكيات غير صحية كنتيجة لتدخل خارجي سواء كان تثقيفياً أو غيره.

مجالات التثقيف الصحي و تأثيره على توجيه السلوك الصحي:

1: الأسرة:

الأسرة هي البيئة التي تتعهد الطفل بالتربية، لان غريزة الأبوة و الأمومة هي التي تدفع بكل من الأب و الأم إلى القيام برعاية الطفل و حمايته، و لاسيما في السنوات الأولى من طفولته

*كيف نعزز السلوك الصحي السليم لدى الطفل؟

*أهم الخطوات التي علينا إتباعها من اجل إعطائه نموذج سليم للسلوك الصحي.

1/ تحديد السلوك الخاطئ.

2/ إيقاف السلوك الخاطئ.

3/ علم طفلك السلوك الصحيح.

4/ عزز السلوك الصحيح.

5/ ابرم عقدا مع طفلك.

2: الإعلام:

يعد الإعلام الصحي الركيزة الأساسية في مجال التوعية و التثقيف و هذا الاستنتاج ليس من فراغ جاء خاصة بعد تفاقم مشاكل الصحة في العالم و أصبحت الحاجة ماسة إلى توعية و تثقيف بشرائه المختلفة عن خطر المحيط بالصحة و البيئة و أهمية الحفاظ عليها و حمايتها، و قد برز دور الإعلام الصحي كأساس هام في نشر عملية التوعية و التثقيف الصحية لأنه الوسيلة الأكبر تأثيرا في تغيير توجهات الفرد و المجتمع نحو الأهداف المطلوبة و الأوسع مساحة في الوصول إلى اكبر عدد ممكن من الأفراد هذا ما يؤكد عدد من الباحثين و الكتاب في مجال الإعلام و العلاقات العامة.

لا يخفى على احد، دور الإعلام الفعال في التأثير على المجتمع و الفرد في شتى القضايا الثقافية و السياسية و التعليمية على حد سواء و بفضل ما يمتلكه الإعلام اليوم من تقنيات عالية ... يمكن اعتباره أداة مهمة و فعالة في توجيه المجتمع و تثقيفه و نقل المعرفة و نشرها بين فئات المختلفة ثقافيا و فكريا لأنه، و بوسائله المعتمدة و خاصة المسموعة منها و المرئية، يستطيع التغلغل بين عموم الناس و هو الذي يطلع الناس على حقائق الأمور حتى تؤثر في مجريات الحياة البشرية لكل المجتمع.

أهداف التثقيف الصحي:

إن التثقيف و التوعية الصحية تهدف من خلال برامجها لجعل البيئة شيئا ثميناً له قيمته عند الفرد و المجتمع و مساعدة الناس لاكتساب المهارات اللازمة لتحقيق مفاهيم التنمية المستدامة و تعزيز تطوير الخدمات الصحية و البيئية و الاستفادة منها على نحو صحيح ، و لكن هناك اهتمام متفاوت بين مختلف شرائح المجتمع بالمفاهيم الصحية ، و لا

يمكن أيضا اعتبارا أن المجتمع يعوزه التنقيف و التوعية و لكن برامج التنقيف قد لا تكون مدروسة بالشكل الصحيح الذي يتوافق مع كل فئة و مرحلة عمرية.

فعملية التنقيف هي (عملية مساعدة الأفراد في الحصول على المعلومات و الخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختبار المناسب في حياتهم و ذلك للمحافظة على الصحة و البيئة و مواردها الطبيعية.... الخ).

و إن البرامج التنقيفية هي جزء عن الرعاية الصحية الشاملة التي تسعى لخلق أنماط من السلوك الصحي و البيئي المرغوب فيه للأفراد و المجتمع بواسطة برامج تنقيفية منظمة، و هذا يعني إن التنقيف الصحي موجه إلى تغيير سلوك الفرد الأسرة و المجتمع و يحتاج إلى استمرارية و تنوع في البرامج و الأساليب فهو ليس إجراء واحد بل عملية تشمل سلسلة من الخطوات أو الإجراءات التي يقوم بها الأفراد (الأشخاص).

يؤكد الباحث على أن التنقيف الناجح الفعال هو الذي يجعل المعلومات المعطاة سهلة لفهم و الاستخدام في الحياة اليومية و يعمل على تغيير العادات السلوكية تجاه الصحة.

لابد للمتقف الصحي أن يتمتع بالقدرة على الإصغاء، الإقناع، القدرة على التحدث بكلمات يفهمها الناس و التحدث بما قل و دل من العبارات و أن يتمتع بالمهارات اللازمة في تصميم و تنفيذ الوسائل التعليمية المقبولة للناس و أن يكون الحضور اجتماعي يتقبله الجمهور المستهدف و يفضل أن يكون من نفس البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها الجمهور المستهدف فليس كل شخص يملك إلهاما معرفيا بالعلوم الأساسية و لديه المقدرة على تنقيف كافة أفراد المجتمع. لذا يجب الاستقطاب كوادر قادرة على إيصال المعلومات بطريقة مناسبة للأفراد و المجتمع و أن يكون ملما بالأهداف عملية التواصل و لديه القدرة في استخدام كافة المهارات و التواصل مع الأفراد على اختلاف ثقافتهم.

العوائق:

هناك عدة عوائق تعيق الصحة العامة منها :

أولاً: العوائق الثقافية: وهي عوائق تتعلق بالثقافة العامة والصحة والتقدم الحضاري و من الأمثلة ما يلي:

التقاليد و العادات و هي القيم المتوارثة التي تعمل على الحفاظ على القديم و التمسك بما كان يعتقد فيه الآباء و الأجداد و هي قوى تعوق كل جديد و من الأمثلة المعتقدات و الطرق غير العلمية في العلاج بالكي. و التي تؤدي إلى الإصابة بالحروق و الالتهابات. العين الحاسدة و الإرجاع الإصابة بالمرض إلى العين و من ثم التوقف عن البحث عن العلاج الطبي الناجع و الاتجاه إلى المقرئين و غيرهم الأمر الذي قد يؤدي إلى تطور التمرکز الذاتي الثقافة و عدم الاقتناع بالذهاب إلى الطبيب و الاكتفاء المريض و أحيانا الوفاة.

ثانياً: العوائق الاجتماعية: الفقر العوز الجهل و الأمية، الإدمان على الخمر و المخدرات، الضغوطات النفسية جراء المعاناة من مشاكل الحياة و التعقيدات التي أصبحت السائدة لحياتنا. و لذلك فعلى البرامج سواء الاجتماعية،

الثقافية و النفسية

لكل فرد تصور ذاتي عن المرض أعراضه. و كيفية تقبل التشخيص و تطور المرض.

خاتمة:

وفي الأخير نستطيع أن نقول بأن التنقيف الصحي هو ذلك النوع من التوجيه الذي يهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وأن يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات و مهارات واستعدادات وميول بغرض تحسين صحته و المحافظة عليها ،وممارسة السلوك الصحي في حياته ،وعلى الفرد أن يحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية ، وإمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة فهمه لنفسه ولبينته ، وهو بذلك يتمكن من حل ومواجهة مشاكله الصحية ،ويتمكن من التكيف مع نفسه ،ومع مجتمعه الذي يعيش فيه ،وبذلك يبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو و التكامل في شخصيته.

قائمة_المراجع :

- علي اسماعيل حم الجاف ،تطوير التنقيف الصحي و تعزيز الصحة من خلال العلاقات العامة و الاعلام المؤسساتي.
- مازن عبد الهادي احمد و اخرون . السلوك الصحي و اتجاهاته لدى الرياضيين, مجلة العلوم التربوية العدد السابع المجلد الاول 2008م.
- محمد علي محمد، دراسات في علم الاجتماع الطبي, دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية 1985م .
- نبيل جميل عابد و اخرون .دراسة عن السلوك الصحي في المجتمع السعودي.
- آكرام حمودة الجندي ،مرشد الاسرة و المعلمة في التربية الصحية ،دار الكتاب الحديث ،2010