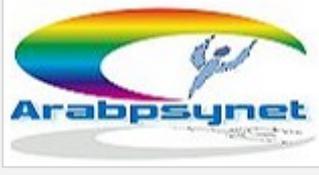


## تفسير السلوك الصحي لدى مدخني الشيشة بمحلية الخرطوم في ظل جائحة كورونا



عمر محمد علي يوسف - استاذ مساعد بجامعة الخرطوم / كلية الآداب/ قسم علم النفس - السودان

إيمان الصادق عثمان عبد الله - استاذ مساعد بجامعة النيلين/ كلية الآداب/ قسم علم النفس - السودان

jenaneman2016@gmail.com

### " شبكة العلوم النفسية العربية "



Jamel Turky

#### " الكورونا فوبيا "

للنفسانيين دور كبير في هذه المرحلة الحساسة التي لم يشهد لها الإنسان مثيلا في تاريخه، في خفض مستوى الخوف المرضي من الإصابة بعدوى الكورونا فايروس ادعوا النفسانيين العرب على عجل إلى المساهمة الفعالة في المساعدة بالتصدي لهذا الرهاب المستفحل إية أعمال ودراسات في الموضوع مرحب بها في " شبكة العلوم النفسية العربية " - د. جمال التركي - رئيس مؤسسة العلوم النفسية العربية

زمن وباء جائحة " الكورونا فايروس "

المنصة التفاعلية لدعم النفساني

الصحة النفسانية والفنية والاعتبارات المجتمعية



### المستخلص :

تحاول هذه الدراسة تفسير ظاهرة السلوك الصحي الملازم لجائحة كورونا وسط مدخني الشيشة بولاية الخرطوم ، إتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التحليلي ، وجمعت بيانات الدراسة عن طريق الملاحظة ، ومن ثم توصلت الدراسة الي عدة نتائج أهمها : عدم إلتزام بعض افراد الشعب السوداني بالتوجيهات الوقائية الصادرة من السلطات الصحية الهادفة لمكافحة فيروس كوفيد (19) ، ومن أهم مظاهر السلوك المضرة بالصحة التي اظهرها الشعب السوداني هي ظاهرة تدخين الشيشة ، ومن النظريات الي يمكن من خلالها تفسير هذه الظاهرة السلوكية نظريتي المعتقدات الصحية والسلوك المخطط ، ومن الناحية السايكولوجية فإن هذه الظاهرة تدل علي ضعف الإلتزام الذاتي ، ضعف التنظيم الذاتي ، ضعف الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية وسيطرة مركز الضبط الخارجي علي ممارسي هذه الظاهرة ، وقد اوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها : إلتزام المواطن السوداني قانونيا لكي يتعامل بجدية مع خطر جائحة كورونا

### ABSTRACT :

This study attempts to explain the manifestations of healthy behavior inherent in the Corona pandemic among shisha smokers in Khartoum State, the study relied on the descriptive analytical method ,and the study data was collected by observation, the study

reached several results : the most important of which is the lack of commitment of some members of the sudanese people to the directions issued by the health authorities aimed at combating Covid (19) , among the most important manifestations of health – damaging behavior shown by the sudanese people is the phenomenon of smoking hookah, and the theories through which this behavioral phenomenon can be explained are the theorise of health beliefs and planned behavior ,from asychological point of view ,this phenomenon indicates weak self –commitment, weak self – regulation, weak psychological rigidity and self –efficacy ,and the control over the practitioners of this phenomenon, the study recommended several recommendations ,the most important of which is that the sudanese citizen is legally obligated to seriously deal with the threat of the Corona pandemic.

#### مقدمة :

يهتم علم النفس الصحي بدراسة العمليات النفسية في الصحة والمرض والرعاية الصحية ، ويدرس الإختصاصيون النفسيون الصحيون العوامل السلوكية المرتبطة بالمحافظة علي الصحة ، بالإضافة الي كيفية مساعدة المرضى علي التوافق مع مرضهم والشفاء منه ، ويركز علم النفس الصحي علي الامراض الجسمية ، ويطبق الاختصاصيون النفسيون الصحيون مناهج البحث العلمي السيكولوجي في مجالات الوقاية من الامراض وكيفية إدارتها ، وتحديد العوامل النفسية والسلوكية المؤثرة في الاصابة بالمرض الجسمي ، وحماية الصحة والحفاظ عليها ، وتحسين نظام الرعاية الصحية.

يُقصَد بالسلوك الصحي التصرف المؤدي الي تأثير سلبي أو إيجابي علي صحة الفرد ، ويهدف الي إكتشاف وسائل لتشجيع الافراد علي ممارسة السلوك الصحي الإيجابي ، وظل تفسير السلوك الصحي الصحي زماً طويلاً مُحتكراً من النموذج البيولوجي الطبي التقليدي الذي يُفسر السلوك الصحي في ظل المؤثرات البيولوجية المحضة ، وقد اثبت هذا النموذج قصوره ليحل محله النموذج النفسي الاجتماعي ، وهو النموذج الذي يعترف بأن هناك عوامل متعددة تؤثر في السلوك الصحي ، ويرى هذا النموذج ان الافراد يتأثرون بنشاطهم وبأقرانهم وبوضعهم الاقتصادي والاجتماعي وبالإهتمامات وبالطموحات وبالثقافة وبالجماعات المرجعية والمجتمع المحيط وبالقانون والتشريعات ، ومن العوامل التي اثبتت تأثيرها علي السلوك الصحي : النوع ، العمر ، الوضع الاقتصادي والاجتماعي ، العوامل الثقافية ، المعتقدات الصحية ، نمط الشخصية ، مركز الضبط ، المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات وغيرها من العوامل النفسية والاجتماعية (شيلي، 2013)

عند محاولة تطبيق ماسبق ذكره علي حدث فيروس كوفيد (19) أوجائحة كورونا ، فإنه من المهم تفسير السلوك الصحي المُلاحظ والذي يشير الي الحرص والحذر الصحي في قليل من الاحيان ويشير الي اللامبالاة وعدم المسؤولية الذاتية والانكار وضعف الضبط الذاتي والدعم المجتمعي في احيان كثيرة ، ورغم ان الحكومة السودانية والسلطات الصحية تعاملت بجدية مع الوباء فأغلقت مؤسسات التعليم في جميع المراحل ، وكثفت التوعية الصحية في جميع الوسائط المتاحة التقليدية والالكترونية والمسموعة والمرئية ، ومنعت السفر بين الولايات ، وفرضت حظر التجوال لمدة (12) ساعة والذي سيُصبح كلياً في ولاية الخرطوم اعتباراً من 18 / 4 / 2020 ، لكن هناك الكثير من مظاهر السلوك التي تدل علي عدم الجدية في التعامل مع الخطر ، لذلك تحاول هذه الدراسة تفسير هذا السلوك بناءً علي بعض النماذج المعرفية والاجتماعية التي حاولت تفسير السلوك الصحي

#### مشكلة الدراسة

يهتم علم النفس الصحي بدراسة العمليات النفسية في الصحة والمرض والرعاية الصحية ، ويدرس الإختصاصيون النفسيون الصحيون العوامل السلوكية المرتبطة بالمحافظة علي الصحة

يُقصَد بالسلوك الصحي التصرف المؤدي الي تأثير سلبي أو إيجابي علي صحة الفرد ، ويهدف الي إكتشاف وسائل لتشجيع الافراد علي ممارسة السلوك الصحي الإيجابي

ظل تفسير السلوك الصحي الصحي زماً طويلاً مُحتكراً من النموذج البيولوجي الطبي التقليدي الذي يُفسر السلوك الصحي في ظل المؤثرات البيولوجية المحضة

الافراد يتأثرون بنشاطهم وبأقرانهم وبوضعهم الاقتصادي والاجتماعي وبالإهتمامات وبالطموحات وبالثقافة وبالجماعات المرجعية والمجتمع المحيط وبالقانون

عند محاولة تطبيق ماسبق ذكره علي حدث فيروس كوفيد (19) أوجائحة كورونا ، فإنه من المهم تفسير السلوك الصحي المُلاحظ والذي يشير الي الحرص والحذر الصحي في

قليل من الأحيان ويشير الي  
الاهمالاة وعدم المسؤولية  
الذاتية والأضرار وضعف  
الضبط الذاتي والدعم  
المجتمعي في احيان كثيرة

هناك الكثير من مظاهر  
السلوك التي تدخل على عدم  
الجدية في التعامل مع الخطر ،  
لذلك تحاول هذه الدراسة  
تفسير هذا السلوك بناء على  
بعض النماذج المعرفية  
والاجتماعية التي حاولت تفسير  
السلوك الصحي

السلوك الصحي المرغوب هو  
السلوك الذي يتبعه الافراد  
من اجل تعزيز صحتهم  
والمحافظة عليهما ، والذي  
يعتمد اعتمادا كليا على  
التغيير في السلوك المرتبط  
بالامراض وانتشارها وتفسير  
هذا الانتشار

ان معدلات انتشار فيروس  
كورونا يرتبط ارتباطا وثيقا  
بالظروف التي تتلازم مع مظاهر  
السلوك المضرة بالصحة

تنقسم مظاهر السلوك الصحي  
الآن الي سلوك مُضر بالصحة  
Health-impairing  
behavior مثل التدخين  
وعدم غسل الايدي بالصابون  
وعدم لبس الكمامات ، والتي  
يكون لها تأثير سلبي على  
السلوك الوقائي والسلوك  
الصحي الوقائي

تحاول هذه الدراسة الاجابة عن  
السؤال التالي :  
لماذا لا يتعامل الشعب  
السوداني بالجدية الكاملة مع

السلوك الصحي المرغوب هو السلوك الذي يتبعه الافراد من اجل تعزيز صحتهم والمحافظة عليها ،  
والذي يعتمد اعتمادا كليا على التغيير في السلوك المرتبط بالامراض وانتشارها وتفسير هذا الانتشار ، وهذا  
يعني ان معدلات انتشار فيروس كورونا يرتبط ارتباطا وثيقا بالظروف التي تتلازم مع مظاهر السلوك  
المضرة بالصحة ، ولذلك تحتاج مظاهر السلوك الصحي الي ان تعرف من حيث تأثيرها على انتشار  
فيروس كورونا ، وفي هذا الصدد تنقسم مظاهر السلوك الصحي الآن الي سلوك مُضر بالصحة  
Health-impairing behavior مثل التدخين وعدم غسل الايدي بالصابون وعدم لبس الكمامات ،  
والتي يكون لها تأثير سلبي على السلوك الوقائي والسلوك الصحي الوقائي ، Health protective  
behavior والتي تشمل إتباع الموجهات الصحية وتجنب المحاذير الصحية ، وهذه الاخيرة أي السلوك  
الصحي الوقائي تجعل الافراد قادرين علي تبني استراتيجيات فعالة كتعزيز الصحة الشخصية والمجتمعية  
، وبالتالي الوقاية من فيروس كورونا ، وكذلك تحاول هذه الدراسة الاجابة عن السؤال التالي :

**لماذا لا يتعامل الشعب السوداني بالجدية الكاملة مع جائحة كورونا؟**

#### اهداف الدراسة :

لما كان الهدف الرئيسي لإجراء البحوث والدراسات هو تقديم إضافات جديدة للمعرفة العلمية ، وتوجيه  
المعرفة لخدمة اصلاح حال المجتمع ، فإن هذه الدراسة تهدف الي :  
1/ هدف علمي / نظري تمثل في استعراض النماذج النظرية التي حاولت تفسير السلوك الصحي  
2/ هدف علمي / تطبيقي يتمثل في الوصول الي انسب النماذج النظرية التي تمكن علي ضوءها تفسير  
السلوك الصحي الذي اظهره بعض افراد الشعب السوداني في تعاملهم مع جائحة كورونا

#### اهمية الدراسة :

من خلال العمل في مجال التدريس الجامعي يُلاحظ عدم تضمين مقررات علم النفس الصحي في  
كثير من اقسام علم النفس بالجامعات السودانية إذا كان علي مستوى البكالوريوس أو علي مستوى  
الدراسات العليا ، بالإضافة الي ندرة البحوث التي درست السلوك الصحي إذ كان ذلك علي مستوى  
الرسائل الجامعية أو علي مستوى البحوث المنشورة في الدوريات الجامعية أو دوريات مراكز البحوث ،  
هذا بالإضافة الي الملاحظة المهمة التي لازمت فترة جائحة مرض كورونا ، والتي لم تتعامل معها  
بعض شرائح المجتمع السوداني بالجدية والمسؤولية المطلوبة

#### حدود البحث :

الحدود المكانية : محلية الخرطوم  
الحدود البشرية : مدخني الشيشة بأحد ميادين محلية الخرطوم  
الحدود الزمانية : 15 / 3 / 2020 وحتى 15 / 4 / 2020

#### النظرية والمنهج :

تحاول الدراسة الاستفادة من نموذج المعتقدات الصحية ونموذج السلوك المخطط ونموذج مراحل التغيير  
ونموذج التربية الصحية ونموذج التنظيم الذاتي ، وإستخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، وتمثلت أداة جمع  
المعلومات في طريقة الملاحظة

#### الإطار النظري للدراسة :

يعتمد الباحثون والممارسون في مجال علم النفس الصحي في فهمهم وتفسيرهم لمظاهر السلوك الصحي علي بعض الآراء والأفكار والنماذج والنظريات العلمية المُستمدة من التراث العلمي السيكولوجي والتراث العلمي الطبي ، وهي نماذج نظرية تهدف لتحديد المتغيرات والأسباب التي تدفع بالفرد الي ممارسة بعض الانماط السلوكية الصحية أو بعض الانماط السلوكية المُضرة بالصحة ، وفيما يلي عرض موجز لبعض هذه النماذج والنظريات :

### أولاً : نموذج القناعة أو المعتقدات الصحية : Health belief model

يسعي هذا النموذج الي تحديد المبادئ أو العوامل التي تتحكم في سلوك الفرد الوقائي ، بمعنى آخر أنه النموذج الذي يحاول التنبؤ بتصرفاته في المواقف الصحية المختلفة ، مما يجعل البرامج الصحية الوقائية أكثر دقة وفعالية ، وحسب نموذج القناعة الصحية فإن احتمال إستجابة الأفراد لتوجيهات صحية معينة يرجع مباشرة الي نتائج تقديراتهم حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها ، كما تتوقف ممارسة النشاط الوقائي علي تقديرهم للسلبيات والايجابيات التي يُحتمل ان تترتب علي ذلك النشاط ، وحسب نموذج المعتقدات الصحية يُنفذ السلوك الوقائي عندما تكون شدة المرض وخطورته مرتفعتين ويكون الاستعداد المُدرَك (إحتمالية المرض) لذلك المرض عاليا وتكون الفوائد المُتوقعة من ممارسة السلوك الوقائي مُعتبرة ، ويتم تنفيذ مثل هذا السلوك علي وجه الخصوص عندما تتوافر الشروط التالية :

(عبد العزيز، 2010)

- 1/ عندما يدرك الفرد ويقتنع ان عدم ممارسته للسلوك الصحي الوقائي سيعرضه لخطر الإصابة بمرض
  - 2/ قد تكون هناك عواقب وخيمة لإمتناع الفرد عن إتخاذ اجراءات وقائية
  - 3/ ان تكون هناك فوائد مُتوقعة مترتبة علي إتخاذ الاجراءات الوقائية
  - 4/ ان تكون الفوائد المُتوقعة أكثر أهمية من التكلفة
  - 5/ ان تتوفر قناعة ذاتية بأن ممارسة النشاط الوقائي يظهر في النتائج الايجابية المُتوقعة
  - 6/ ان تتوفر دوافع داخلية وخارجية تدعم السلوك الصحي وتعززه
- ويبدو ان مدخني الشيثة يؤمنون بعكس ماتؤمن به هذه النظرية

### ثانياً : نظرية السلوك المخطط : The theory of planed Behavior

بُنيت نظرية السلوك المخطط علي نظرية الفعل المُبرر ، وتفترض نظرية الفعل المُبرر ان السلوك يمكن التنبؤ به من خلال مقصد الشخص ، ويتشكل هذا المقصد من خلال إتجاه الفرد نحو السلوك وإدراكه للمعيار الاجتماعي ، وتتكون نظرية السلوك المخطط من ثلاثة عناصر أساسية هي :

#### 1/ الاتجاهات : Attitude

وهي المشاعر الايجابية أو السلبية المُترتبة علي الاستجابة لسلوك صحي محدد ، ومن الضروري الاعتراف ان الاتجاهات هي وظيفة من وظائف المعتقدات (شويح ، 2012)

#### 2/ المعايير الذاتية : Subjective norms

وهي معتقدات الفرد حول ما إذا كان المحيطون به يساندوه أو لا يساندوه في الاستجابة في السلوك الصحي الجديد ، وهؤلاء قد يكونوا افراد الاسرة أو الاصدقاء أو الأزواج والمُلاحظ في تدخين الشيثة أنها سلوك جماعي يهدف الي لقاء الاصدقاء بجانب الاستمتاع بتدخين الشيثة ، بمعنى ان الجماعات المرجعية ، وخاصة جماعة الاصدقاء من العوامل الاساسية التي جعلت جلسات الشيثة يومية وراتبة رغم حملات التوعية ورغم الخطر الدايم

المدفوع الرئيسي لإجراء البحوث والدراسات هو تقديم إضافات جديدة للمعرفة العلمية ، وتوجيه المعرفة لخدمة اصلاح حال المجتمع ،

في مجال التدريس الجامعي يُلاحظ عدم تضمين مقررات علم النفس الصحي في كثير من أقسام علم النفس بالجامعات السودانية

الحدود المكانية : محلية  
الخطوط

الحدود البشرية : مدخني  
الشيثة بأحد ميادين محلية  
الخطوط  
الحدود الزمانية : 15 / 3 /  
2020 وحتى 15 / 4 /  
2020/

يعتمد الباحثون والممارسون في مجال علم النفس الصحي في فهمهم وتفسيرهم لمظاهر السلوك الصحي علي بعض الآراء والأفكار والنماذج والنظريات العلمية المُستمدة من التراث العلمي السيكولوجي والتراث العلمي الطبي

إن احتمال إستجابة الأفراد لتوجيهات صحية معينة يرجع مباشرة الي نتائج تقديراتهم حول خطورة المشكلات الصحية التي يواجهونها

تتوقف ممارسة النشاط الوقائي علي تقديرهم للسلبيات والايجابيات التي يُحتمل ان تترتب علي ذلك النشاط

### 3/ التحكم الذاتي في السلوك : Perceived Behavioral Control

و يهتم هذا العنصر بقياس مدى إعتقاد الفرد بأنه قادر علي أداء سلوك صحي معين بنجاح ، وهو نتاج المزج بين خبرة الفرد الماضية عن السلوك ومعتقداته وثقته في قدرته علي الصمود مع الخبرة السلوكية الجديدة

#### ثالثاً : نموذج مراحل التغيير : The stage of change model

يفترض هذا النموذج ان تغيير السلوك هو عملية معقدة ، وان الافراد يستجيبون للتغييرات بطريقة تدريجية ، وليس بالضرورة في ترتيب محدد ومنطقي (شويح ، 2012) ، ويقترح هذا النموذج خمس مراحل رئيسية للتغيير هي :

#### 1/ مرحلة ما قبل التفكير في الفعل :

ويعاني الافراد في هذه المرحلة من نقص الوعي بالمشكلة الصحية ، وعدم توافر المقاصد أو الخطط لتغيير السلوك مما ينتج عنه غياب الدافع الذاتي لعمل أي تغييرات ، ومن المفترض ان يكون الشعب السوداني قد تجاوز هذه المرحلة ، لأن التوعية بخطر فيروس كورونا وجد اهتمام كبيراً وكثيفاً ، وبالتالي فإن نقص الوعي ليس بالعدر المقبول ، وخاصة داخل ولاية الخرطوم وبالتحديد في محلية الخرطوم

#### 2/ مرحلة التفكير في الفعل :

و تتميز هذه المرحلة بنمو الوعي بخطورة السلوك المُضر بالصحة ، فضلاً عن قابليتهم الذاتية للاصابة ، فالافراد في هذه المرحلة يبدأون في ادراك ان الاستجابة لأي تغيير في اتجاه السلوك الداعم للصحة يمكن ان يكون فكرة جيدة ، أي ان الافراد في هذه المرحلة يفكرون بجدية في تغيير سلوكهم

#### 3/ مرحلة الإعداد للفعل :

يبدأ الافراد الإلتزام بتغيير سلوكهم ، ويضعون خططا بشأن كيفية بداية التغيير ، وتتميز هذه الفترة بتحضير الفرد لذاته وعالمه الاجتماعي ليدعمانه في تغيير السلوك المقصود

#### 4/ الفعل :

وتبدأ هذه المرحلة بالاستجابة الفعلية في السلوك الجديد ( التوقف عن تدخين الشيشة) ، فتغيير السلوك في هذه المرحلة هو السمة العامة للأداء ، وكلما وجد الافراد المساندة من العائلة والازواج والاصدقاء ، كلما ضعف احتمال حدوث الإبتكاسة

#### 5/ مرحلة الحفاظ علي الفعل :

تظهر في هذه المرحلة ضرورة تقييم الايجابيات والسلبيات المُدركة من تغيير السلوك ، مع الأخذ في الإعتبار ثقة الفرد في قدرته علي تنفيذ السلوك ، ولكنه لا يزال من الضروري الحصول علي المساندة للحفاظ علي السلوك الجديد (شويح ، 2012)

#### رابعاً : نموذج التربية الصحية : Health Education

يهدف هذا النموذج الي كيفية التخطيط للصحة الجيدة ، والارتقاء بصحة المجتمعات الي الوصول الي اعلي مستوي ، ويفترض هذا النموذج ان الصحة الجيدة مرتبطة بشكل قوي ومباشر بالبيئة المحيطة بالفرد

عندما تكون شدة المرض وخطورته مرتفعتين ويكون الاستعداد المُدرك (إحتمالية المرض) لذلك المرض عاليا وتكون الفوائد المُتوقعة من ممارسة السلوك الوقائي مُعتبرة

وتفترض نظرية الفعل المُبرر ان السلوك يمكن التنبؤ به من خلال مقصد الشخص ، ويتشكل هذا المقصد من خلال إتجاه الفرد نحو السلوك وإدراكه للمعيار الاجتماعي

#### الاتجاهات : Attitude

وهي المشاعر الايجابية أو السلبية المُترتبة علي الاستجابة لسلوك صحي محدد ، ومن الضروري الاعتراف ان الاتجاهات هي وظيفة من وظائف المعتقدات (شويح 2012،

#### المعايير الذاتية :

Subjective norms وهي معتقدات الفرد حول ما إذا كان المحيطون به يساندوه أو لا يساندوه في الاستجابة في السلوك الصحي الجديد ، وهؤلاء قد يكونوا افراد الأسرة أو الاصدقاء أو الأزواج

تدخين الشيشة أنها سلوك جماعي يهذف الي لقاء الاصدقاء بجانب الاستمتاع بتدخين الشيشة ، بمعنى ان الجماعات المرجعية ، وخاصة جماعة الاصدقاء من العوامل الاساسية التي جعلت جلسات الشيشة يومية وراتية رغم حملات التوعية ورغم الخطر الداهم

والعادات الصحية التي يمارسها ( يخلف ، 2001) ، ويفترض هذا النموذج ان هناك مجموعة من المتغيرات او العوامل التي تحكم او تضبط نشأة وممارسة مظاهر السلوك الصحي وهي :

### 1/ عوامل أو متغيرات الاستعدادات :

تتضمن هذه العوامل المعرفية مثل المعارف الصحية والقيم والاتجاهات الصحية والوعي الصحي ، وتشكل هذه العوامل الهدف الاساسي لبرامج التربية الصحية التي غالبا تسعى من خلال تغيير هذه المكونات المعرفية الي دفع الفرد لممارسة الانشطة والعادات الصحية السليمة ، وفي هذا الشأن فإن السلطات الصحية ممثلة في وزارة الصحة الولائية والاتحادية كثفت برامج المعارف الصحية والتثقيف الصحي المرتبط بجائحة كورونا

### 2/ عوامل أو متغيرات الكفاءة :

وتشمل الكفاءة ، والمهارات والموارد الأخرى مثل المنشورات والاندية والجمعيات ذات الاهداف الصحية ، والتي تساعد علي تنفيذ النشاط الصحي المرغوب ، بمعنى ان عوامل الكفاءة تعمل علي تأهيل الفرد وتزويده بالمهارات الحياتية السليمة التي تُمكنه من تحقيق مستوي صحي جيد

### 3/ عوامل أو متغيرات التعزيز :

وتشمل جميع العوامل الاجتماعية والثقافية التي يُمكن ان تمارس تأثيرا إيجابيا علي سلوك الفرد وعاداته الصحية كالإعلام والأصدقاء وعوامل التنشئة الاجتماعية وإفادات الخبراء ومحاكاة النموذج أو القدوة

## خامسا : نموذج التنظيم الذاتي : Self –Regulatory Model

يعتمد هذا النموذج علي منحي حل المشكلة ، الذي يقترح ان نتعامل مع المرض والاعراض المرضية بنفس الطريقة التي نتعامل بها مع مشكلاتنا الأخرى ، وبما ان ظهور المشكلات يؤدي الي إختلال التوازن ، الأمر الذي يقود الفرد للمحافظة علي التوازن ، وبنفس الطريقة فعندما نواجه مشكلة ما تهدد الجانب النفسي أو الجسمي ، تنشط قدرتنا نحو الانشطة أو الاستجابات التي تعبر علي إستعادة الوضع الراهن ، ويعتمد نموذج التنظيم الذاتي علي التمثيلات المرضية ، والتي تعني معتقدات الافراد المنطقية عن مرضهم (شويح ، 2012) ، ويتكون هذا النموذج من خمسة ابعاد أساسية :

### 1/ الهوية :

وهي مسمي المرض ، إما عن طريق تشخيص الطبيب للأعراض أو من خلال التشخيص الذاتي ، فمثلا وفي ظل القلق المرتبط بفيروس كورونا فإن الشعور بالصداع ، ألم الحلق ، إرتفاع درجات الحرارة والسعال فإن التفسير المُتوقع لهذه الاعراض هو الاصابة بفيروس كورونا رغم عدم وجود دليل تشخيصي منطقي يسند هذه التوقعات

### 2/ السبب المُدرك :

ويشير الي المعتقدات عن سبب المرض مثل مخالطة شخص آخر مريض ، وهو (العزو الخارجي) أو ممارسة سلوك غير صحي وهو (العزو الداخلي)

### 3/ خط الزمن :

وهو يعني الاعتقاد حول مدة إستمرار المرض ، ويعتمد علي التوقعات الذاتية أو علي علي المعلومات المتوفرة من خلال الخبراء

ان تغيير السلوك هو عملية معقدة ، وان الافراد يستجيبون للتغييرات بطريقة تدريجية ، وليس بالضرورة في ترتيب محدد ومنطقي

ان الصحة الجيدة مرتبطة بشكل قوي ومباشر بالبيئة المحيطة بالفرد والعادات الصحية التي يمارسها

هناك مجموعة من المتغيرات او العوامل التي تحكم او تضبط نشأة وممارسة مظاهر السلوك الصحي

العوامل المعرفية مثل المعارف الصحية والقيم والاتجاهات الصحية والوعي الصحي ، وتشكل هذه العوامل المدفوع الاساسي لبرامج التربية الصحية

تشمل الكفاءة ، والمهارات والموارد الأخرى مثل المنشورات والاندية والجمعيات ذات الاهداف الصحية ، والتي تساعد علي تنفيذ النشاط الصحي المرغوب

عوامل أو متغيرات التعزيز : جميع العوامل الاجتماعية والثقافية التي يُمكن ان تمارس تأثيرا إيجابيا علي سلوك الفرد وعاداته الصحية كالإعلام والأصدقاء وعوامل التنشئة الاجتماعية وإفادات الخبراء ومحاكاة النموذج أو القدوة

يعتمد نموذج التنظيم الذاتي علي التمثيلات المرضية ، والتي تعني معتقدات الافراد المنطقية عن مرضهم

وهي تهتم بإعتقاد الافراد حول تأثير المرض علي حياتهم 0

5/ الرؤية والتحكم :

وهو بعد ذو شقين ، يُركز أحدهما علي بيان ما إذا كان الافراد يدركون أنه يمكن معالجة مرضهم والشفاء منه ، ويوضح الاخر مدي شعور هولاء الافراد بأن عواقب مرضهم يمكن التحكم فيها ، وينقسم نموذج التنظيم الذاتي إلي ثلاث مراحل هي : التفسير ، المواجهة والتقييم

### نتائج الدراسة

إعتمدت هذه الدراسة علي المنهج الوصفي ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الملاحظة، حيث تمت متابعة مجتمع الدراسة المتمثل في مدخني الشيشة بالساحة المجاورة لنادي التنس بمحلية الخرطوم لمدة شهر كامل امتدت من 15 مارس وحتى 15 ابريل 2020 ، بالإضافة الي ملاحظات السلوك الصحي لأفراد المجتمع السوداني في الاسواق والمقاهي والمركبات العامة والمستشفيات وفي الشارع بشكل عام

حري بالقول ان الدولة تعاملت مع قضية وباء كورونا بكل جدية ومسئولية ، فقد أغلقت المؤسسات التعليمية بجميع مراحلها من التعليم قبل المدرسي وحتى التعليم الجامعي وفوق الجامعي ، ووظفت وسائل الاتصالات ووسائل التواصل الاجتماعي خير توظيف للتوعية بخطر فيروس كوفيد(19) ، كما ان وزارة الصحة وكثير من الشركات ومؤسسات المجتمع المدني وحتى الاحزاب السياسية وبعض رجال الدين تعاملوا بوعي وجدية وتحملوا المسؤولية الاجتماعية كاملة في التوعية بخطر هذه الجائحة ، ولكن رغم ذلك هناك العديد من مظاهر السلوك التي تدل علي عدم جدية البعض في التعامل مع هذا الخطر ، ومن أهم هذه المظاهر :

- 1/ عدم ترك المصافحة بالايادي رغم التحذيرات المكثفة ، والتي تشير الي خطورة المصافحة بإعتبار ان الفيروس يمكن ان ينتقل من شخص لآخر عن طريق هذه المصافحة
- 2/ عدم الالتزام بغسل الايادي المتكرر بالماء والصابون ، ولمدة اقلاها (40) ثانية رغم تكرار النداءات بهذا الشأن التي تؤكد ان غسل الايادي بالصابون كفيل بالقضاء علي هذا الجسم البروتيني المتهاك
- 3/ عدم الالتزام بإستخدام القفازات الطبية كإجراء وقائي يحد من إنتشار الفيروس ، وخاصة الموجود منه في الاسطح والمقابض والمنقول بالملامسة
- 4/ عدم الالتزام بلبس الكمامات ، لأن خطورة الفيروس تكمن في دخوله الي الاماكن الرطبة في الحلق والخياشيم ، والتي غالبا مايدخلها عن طريق الفم والانف ، كما ان لبس الكمامات يحول دون انتقال العدوي الي الاخرين
- 5/ التجمعات والازدحام في الاسواق وفي المقاهي وفي اماكن بيع الطعام والمشروبات ، وهذا يُعد تقصير حكومي ، لأن بإمكان السلطات الحكومية إغلاق هذه الاماكن بإرادتها السياسية
- 6/ التراحم في المركبات ، وخاصة الحافلات الكبيرة ، بالرغم من توقف القطارات وتوقف النقل بين الولايات ولكن المخالفات موجودة ويعلم السلطات
- 7/ ظاهرة الاكل الجماعي ، وهذا سلوك سوداني ينفرد به افراد الشعب السوداني ، وربما تحكمه طبيعة الطعام السوداني وطريقة الثقافة الغذائية في السودان رغم مافيه من خطورة خاصة في الطرف الراهن

إعتمدت هذه الدراسة علي المنهج الوصفي ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الملاحظة، حيث تمت متابعة مجتمع الدراسة المتمثل في مدخني الشيشة بالساحة المجاورة لنادي التنس بمحلية الخرطوم لمدة شهر كامل امتدت من 15 مارس وحتى 15 ابريل 2020

عدم ترك المصافحة بالايادي رغم التحذيرات المكثفة ، والتي تشير الي خطورة المصافحة بإعتبار ان الفيروس يمكن ان ينتقل من شخص لآخر عن طريق هذه المصافحة

عدم الالتزام بغسل الايادي المتكرر بالماء والصابون ، ولمدة اقلاها (40) ثانية رغم تكرار النداءات

عدم الالتزام بإستخدام القفازات الطبية كإجراء وقائي يحد من إنتشار الفيروس ، وخاصة الموجود منه في الاسطح والمقابض والمنقول بالملامسة

عدم الالتزام بلبس الكمامات ، لأن خطورة الفيروس تكمن في دخوله الي الاماكن الرطبة في الحلق والخياشيم

التجمعات والازدحام في الاسواق وفي المقاهي وفي اماكن بيع الطعام والمشروبات ، وهذا يُعد تقصير حكومي

التراحم في المركبات ، وخاصة الحافلات الكبيرة ، بالرغم من توقف القطارات وتوقف النقل بين الولايات

## ولكن المخالفات موجودة وبعلم السلطات

ظاهرة الأكل الجماعي ، وهذا سلوك سوداني ينفرد به افراد الشعب السوداني ، وربما تحكمه طبيعة الطعام السوداني وطريقة الثقافة الغذائية في السودان رغم ما فيه من خطورة خاصة في الظروف الراهنة

## إصرار البعض على إقامة صلاة الجماعة وصلاة الجمعة داخل المساجد رغم التوعية بخطورة التزام وخطورة التقارب وسهولة انتقال الفيروس في هذه الظروف

تجمعات الأفراح والمآتم  
والتجمعات في المستشفيات و  
زيارة المرضى رغم التحذيرات  
الصحية المكتوبة على مداخل  
جميع المستشفيات

## انتشار التدخين عموماً ، وتدخين الشيشة خصوصاً ، رغم المنشورات والنشرات الصحية التي حذرت من خطورة التدخين عامة وخطورة تدخين الشيشة خاصة

وتتمثل خطورة الشيشة في أن  
التدخين يكون جماعي ، أي  
جماعة من الأصدقاء تراهم  
متحلقين متقاربين يدخنون  
وانفاسهم في انفاس بعض ،  
والخطورة الأخرى في أن  
الشيشة كما هو معروف  
متعددة الاستخدامات

والأخطر أن نجد شخصين أو  
أكثر يدخنون من شيشة  
واحدة بالتبادل ، وهنا يُلاحظ

- 8/ إصرار البعض على إقامة صلاة الجماعة وصلاة الجمعة داخل المساجد رغم التوعية بخطورة التزام وخطورة التقارب وسهولة انتقال الفيروس في هذه الظروف متجاوزين لقاعدة الدين يسر ولقاعدة لا ضرر ولا ضرار
- 9/ تجمعات الأفراح والمآتم والتجمعات في المستشفيات و زيارة المرضى رغم التحذيرات الصحية المكتوبة على مداخل جميع المستشفيات
- 10/ انتشار التدخين عموماً ، وتدخين الشيشة خصوصاً ، رغم المنشورات والنشرات الصحية التي حذرت من خطورة التدخين عامة وخطورة تدخين الشيشة خاصة ، وهو من الملاحظات التي قادت لكتابة هذه الدراسة ، حيث تم رصد مجتمع مدخني الشيشة لمدة شهر كامل ، وكان العدد المرصود يتفاوت ما بين 60 الي 100مدخن في لحظات المرور ، وتتمثل خطورة الشيشة في ان التدخين يكون جماعي ، أي جماعة من الأصدقاء تراهم متحلقين متقاربين يدخنون وانفاسهم في انفاس بعض ، والخطورة الأخرى في ان الشيشة كما هو معروف متعددة الاستخدامات ، بمعنى أنه بعد ان يفرغ منها الأول يُعاد تجهيزها لإستخدام شخص آخر ، والأخطر ان نجد شخصين أو أكثر يدخنون من شيشة واحدة بالتبادل ، وهنا يُلاحظ القصور الحكومي الواضح لأن منع الشيشة من اول القرارات التي تزامنت مع قفل المدارس ومع الحملة المكثفة المحذرة من خطورة فيروس كورونا

من الضروري إيجاد تفسير نفسي لهذا السلوك المُضر بالصحة ، فمن وجهة نظر نموذج المعتقدات فإنه ليس هناك قابلية مُدركة للمرض وبالتالي لافائدة مُدركة للفعل ولا دافعية ولا معززات للتصرف ، بمعنى أنه لا توجد أي قناعات أو معتقدات تدفع لسلوك صحي مُعزز للوقاية من فيروس كورونا

أما نظرية السلوك المخطط فمن خلالها يُمكن تفسير الإقبال على تدخين الشيشة رغم العلم بمضارها و رغم التوعية الكافية بخطورتها وعلاقتها الوثيقة بانتشار فيروس كورونا خاصة في جانب المعايير الذاتية التي تُعتبر أحد عناصر النظرية ، والتي تتحدث عن مساندة الأصدقاء للسلوك الصحي ، وخاصة الجماعات المرجعية التي يرجع اليها الفرد لتقييم سلوكه ، أو هي الجماعة التي يقارن الفرد سلوكه بسلوكها فإذا تطابق سلوكه مع سلوكها شعر بالرضا وحكم على سلوكه بأنه صائب ، وإذا خالف سلوكه سلوكها توقع الرفض من الجماعة وحكم على سلوكه بأنه خاطئ ، وهذا بالضبط ما يحدث في جلسات تدخين الشيشة بإعتبارها جلسات أصدقاء يساندون بعضهم البعض في سلوك مضر بالصحة وبالتالي يعوقون السلوك الصحي الذي يحتاج لقرار ذاتي وتنظيم ذاتي مدعوماً من الجماعات المرجعية وخاصة الأسرة والأصدقاء

أما نظريات مراحل التغيير والتربية الصحية والتنظيم الذاتي فإنه يصعب تطبيقها على فيروس كورونا أو جائحة كورونا ، لأن هذه الجائحة تصلح معها النظريات ذات الطبيعة الوقائية أو النمائية مثل نظريتي المعتقدات الصحية أو السلوك المخطط ، أما النظريات الثلاث الأخيرة (مراحل التغيير ، التربية الصحية والتنظيم الذاتي) ، فإنها تصلح لتفسير الأمراض المستعصية أو المزمنة كالسكري ، الفشل الكلوي ، أمراض القلب ، الأورام الخبيثة ، الإيدز وغيرها من الأمراض المزمنة أو المستعصية على العلاج

كذلك يمكن تفسير هذه المظاهر السلوكية المضرّة بالصحة من خلال المتغيرات التالية :

القصور الحكومي الواضح لأن  
منع الشيثة من اول القرارات  
التي تزامنت مع قفل المدارس

## 1/ الصلابة النفسية :

وتتميز الشخصية الصلبة بثلاثة عوامل ، وهي الالتزام : ويعني إدراك الهدف من السلوك  
الصحي ، الضبط : ويعني الإعتقاد بالقدرة علي ممارسة السلوك الصحي المطلوب ، والتحدي :  
الذي يعني ان التكيف مع الوضع الصحي الراهن ، والسلوك الوقائي ضرورة لا بد منها ،  
وبالتالي فإن مدخني الشيثة في هذه الظروف الكارثية يمكن وصفهم بضعف الصلابة النفسية

## 2/ مركز الضبط :

ينقسم الافراد من حيث القدرة علي التحكم الي قسمين : قسم يتسم بمركز ضبط داخلي ، والافراد  
من هذا النوع يشعرون بأنهم متحكمون في حياتهم ، وقسم يتصف بمركز ضبط خارجي ،  
وهؤلاء يعتقدون أن حياتهم يتحكم فيها الحظ والصدفة والآخرين ، وقد كشفت الدراسات ان الافراد  
ذوي مركز الضبط الداخلي المرتفع أكثر إمتاعا عن التدخين وأكثر إتباعا للتوصيات ذات  
الصلة بالطب الوقائي

## 3/ الكفاءة الذاتية :

وتعني مدي ثقة الافراد في القدرة علي أداء سلوك صحي معين والحصول علي النتائج الصحية  
المتوقعة (شويح ، 2012 ) ، وقد اشارت البحوث والدراسات الي ان الافراد الذين يتسمون بكفاءة  
عالية كانوا أكثر قدرة علي الإقلاع عن التدخين (عبدالعزیز ، 2010)

## التوصيات :

- 1/ علي السلطات الصحية سن التشريعات والقوانين الصارمة التي تضمن السلوك الصحي
- 2/ علي السلطات القانونية والأمنية العمل بجدية لتنفيذ هذه التشريعات
- 3/ علي وسائل الاعلام والشركات وجميع مؤسسات المجتمع المدني تحمل مسؤوليتها المجتمعية  
في مكافحة جائحة كورونا
- 4/ علي المواطن السوداني ان يكون أكثر جدية ومسئولية في التعامل مع مخاطرهذه الجائحة

## المراجع :

- 1/ تايلور ، شيلي (2013) : علم النفس الصحي ،  
الطبعة الثانية ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، الاردن  
، عمان
- 2/ شويح ، هناء احمد مجد (2012) : علم النفس الصحي ،  
الطبعة الاولى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- 3/ عبدالعزیز ، مفتاح مجد (2010) مقدمة في علم نفس  
الصحة ، الطبعة الاولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ،  
الاردن ، عمان
- 4/ يخلف ، عثمان (2001) : علم نفس الصحة - الاسس  
النفسية والسلوكية للصحة ، دار الثقافة للطباعة  
والنشر والتوزيع ، قطر ، الدوحة

من الضروري إيجاد  
تفسير نفسي لهذا السلوك  
المُضر بالصحة ، فمن وجهة  
نظر نموذج المعتقدات فإنه  
ليس هناك قابلية مُدرّكة  
للمرض وبالتالي لافائدة  
مُدرّكة للفعل ولا دافعية ولا  
معززات للتصرف

جلسات تدخين الشيثة باعتبارها  
جلسات أصدقاء يساندون  
بعضهم البعض في سلوك مضر  
بالصحة وبالتالي يعوّقون السلوك  
الصحي الذي يحتاج لقرار ذاتي  
وتنظيم ذاتي مدعوما من  
الجماعات المرجعية

اما نظرياته مراحل التغيير  
والتربية الصحية والتنظيم  
الذاتي فإنه يصعب تطبيقها  
على فيروس كورونا أو جائحة  
كورونا ، لأن هذه الجائحة  
تصلح معها النظريات ذات  
الطبيعة الوقائية أو النمائية  
مثل نظريتي المعتقدات  
الصحية أو السلوك المنظم

تتميز الشخصية الصلبة بثلاثة عوامل  
، وهي الالتزام : ويعني إدراك  
الهدف من السلوك الصحي ،  
الضبط : ويعني الإعتقاد بالقدرة  
علي ممارسة السلوك الصحي  
المطلوب ، والتحدي : الذي  
يعني ان التكيف مع الوضع  
الصحي الراهن

فإن مدخني الشيثة في هذه  
الظروف الكارثية يمكن  
وصفهم بضعف الصلابة النفسية

كشفت الدراسات ان الافراد



ذوي مركز الضبط الداخلي المرتفع أكثر إمتناعاً عن التدخين وأكثر إتباعاً للتوصيات ذات الصلة بالطب الوقائي

أشارت البحوث والدراسات التي أن الأفراد الذين يتسمون بكفاءة عالية كانوا أكثر قدرة على الإقلاع عن التدخين

على السلطات الصحية سن التشريعات والقوانين الصارمة التي تضمن السلوك الصحي

على وسائل الإعلام والشركات وجميع مؤسسات المجتمع المدني تحمل مسؤوليتها المجتمعية في مكافحة جائحة كورونا

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocEman-InterpAmongShishaSmokersCoronaPandemic.pdf>

\*\*\* \*\*

## مؤسسة العلوم النفسية العربية

معاً... نذهب أبعد

### اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2020

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

#### اشتراكات عضوية مدفوعة لدعم المؤسسة

#### اشتراكات العضوية بالدفع الإلكتروني

#### 1 - عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=275&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=275&controller=product&id_lang=3)

#### 2 - عضوية "الشريك الفخري الماسي"

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=116&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=116&controller=product&id_lang=3)

#### 3 - عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=117&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=117&controller=product&id_lang=3)

#### - اشتراكات العضوية بالتحويل البنكي ( بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3 )

مرفق رابط مستند الهوية البنكية للمؤسسة

[www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf](http://www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf)

#### - اشتراكات العضوية بالتحويل عن طريق الويسترين يونيون ( بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3 )

Dr. Jamel TURKY ( Sfax - TUNISIA )

ARABPSYFOUND President