

# التثقيف الصحي

---

النظريات السلوكية الصحية

الفصل الدراسي الثاني 2023-2024

## مخرجات التعلم المقصودة

عند الانتهاء من هذه المناقشة، سوف تكون قادرا على:

1. التعرف على الأنواع المختلفة لنظريات التعلم.

2. اشرح التركيبات الخمسة للمعتقد الصحي

نموذج.

3. التعرف على أهمية نموذج المعتقد الصحي

في التثقيف الصحي.

## مخرجات التعلم المقصودة

عند الانتهاء من هذه المناقشة، سوف تكون قادرا على:

4. شرح مراحل تغيير سلوكيات العميل

(نموذج بروتشاسكا).

5. ربط الأبعاد الشخصية للمرض

السلوك المتغير للعميل.

6. تطبيق نظرية مركز السيطرة على صحة الأفراد

تصور.

## تعريفات

• النظرية: عبارة عن مجموعة من المفاهيم والمقترحات التي  
مترابطة للوصف والشرح والتحكم و  
توقع الظاهرة.

## تعريفات

• نظرية التعلم: هي منهجية ومتكاملة

النظر في طبيعة العملية

يرتبط الناس بمحيطهم بطرق مثل

لتعزيز قدرتهم على استخدام كليهما بأنفسهم

ومحيطهم بشكل أكثر فعالية.

# أنواع نظريات التعلم

يمكن تجميع نظريات التعلم في أربع فئات واسعة:

النظريات السلوكية

نظريات التعلم المعرفي

نظريات التعلم الاجتماعي

النظريات الإنسانية

# 1-التعلم السلوكي نظريات

- تعرف باسم نظرية الاستجابة التحفيزية أو نظرية التكييف
- في الأساس، بالنسبة للسلوكيين، التعلم هو التغيير السلوكي- استجابة لبعض المحفزات.
- يسعى المعلم السلوكي إلى ذلك بشكل كبير
- تغيير سلوكيات المتعلمين من خلال سلسلة من المحفزات المختارة

## أ- التكييف الكلاسيكي

• ويؤكد على أن كل ما يأتي قبل أ

السلوك يؤثر على هذا السلوك.

• يشتهر بافلوف بعمله الكلاسيكي مع الجائع

كلب. وشدد على أن بعض الأسباب (المحفزات)

إثارة تأثيرات معينة (الاستجابات).



## ب- تكييف هواء فعال

• إنها العلاقة بين السلوكيات وسلوكياتهم  
عواقب.

• منظور التعزيز: استخدم سكينر الإيجابية  
التعزيز بعد سلوك معين  
يزيد من احتمالية أن يكون السلوك  
تكرر في ظل ظروف مماثلة.  
• التعزيز الإيجابي غالبا ما يسمى مكافأة.

## 2-التعلم المعرفي نظريات (الجشطات علم النفس

• في النظرية المعرفية، التعلم هو تطور

رؤى أو تفاهات توفر الإمكانيات

دليل للسلوك.

• التعلم هو عملية نشطة وبناءة

من رد الفعل السلبي على النحو الذي اقترحه

علماء السلوك.

## أمثلة على نظريات التعلم المعرفي

• بياجيه: كان يعتقد أن التطور المعرفي هو

عملية تفاعلية فيها مجموعة متنوعة من الجديد

فالخبرات يجب أن توجد قبل القدرات الفكرية

يمكن ان تتطور.

• عرفت عائلة الجشطالت الميدانية التعلم بأنه

"إعادة تنظيم إدراك المتعلم أو

العالم النفسي".

## 3-إنسانية نظريات التعلم

•تفترض النظريات الإنسانية أن هناك ما هو طبيعي

ميل الناس إلى التعلم وهذا التعلم

تزدهر في بيئة مشجعة.

•طور ماسلو التسلسل الهرمي الكلاسيكي للإنسان

الاحتياجات في الأربعينيات

## 3-إنسانية نظريات التعلم

•كارل روجرز يقترح أن التعلم

البيئة التي يتمحور حولها المتعلم

يصبح الطلاب أكثر توجيهًا ذاتيًا وتوجيهًا

التعلم الخاص بهم.

## 4-التعلم الاجتماعي نظريات

- تركز نظرية التعلم الاجتماعي على المتعلمين.
- يستفيدون من القدوة، ويبنون ذواتهم
- الثقة، والإتقان الشخصي.
- وأشار باندورا إلى أن ذلك ظاهر ولكنه ليس حقيقيا
- العلاقات مختلة، منتجة
- سلوك غير مرغوب فيه أو غير مناسب.
- الكفاءة الذاتية يمكن أن تؤدي إلى السلوكيات المرغوبة

النتائج.

لماذا نحتاج أن نبدأ بالأساسات والنظريات؟

• النظرية هي المكان المنطقي للبدء.

• يوفر هيكل وطريقة منهجية

فهم الأحداث أو المواقف

## نموذج المعتقد الصحي (الخمسينيات)

• تم تطويره في الأصل من قبل علماء النفس الاجتماعي في

الخمسينيات لشرح فشل الناس في المشاركة

في برامج الوقاية من المرض (فحص السل)

• يركز على تصورات الفرد للتهديد

تطرح مشكلة صحية.

• أنها تنطوي على خمسة بنيات رئيسية تؤثر

قرارات الناس المتعلقة بالسلوكيات الصحية

---



## مزايا نموذج المعتقد الصحي

- إنه يحدد "لماذا" يتعلم الناس. انها تدرس لماذا الناس \_\_\_\_\_ ولم يستفيدوا من خدمات الصحة العامة التي تم تقديمها مجاناً وفي حيّ.
- يساعد على تحديد ما إذا كان شخص ما على استعداد للتصرف.

## مزايا نموذج المعتقد الصحي

دعاسي• في توجيه تقييمك من أجل تحديد

ماذا ومتى يجب التخطيط للتعليم و

يتم تسليمها للفرد أو الأسرة.

## الموديل

ديدهت لا المتصور - مزيج من التهديد المتصور  
القابلية والشدة

ةي ساس حل لا المدركة: ذاتية  
إدراك خطورة الإصابة بالصحة  
حالة

## الموديل

ةدشل □ المدركة: المشاعر المتعلقة

خطورة الإصابة بالمرض أو المغادرة

انها دون علاج

□ الفوائد المدركة: الفعالية المعتقدة

الاستراتيجيات المصممة للحد من خطر المرض.

تابع النموذج

□العوائق المدركة: السلبية المحتملة

العواقب التي قد تنجم عن اتخاذ خاصة

الإجراءات الصحية، بما في ذلك الجسدية والنفسية، و

المطالب المالية.

## تابع النموذج

تأثيرات الإشعاع إلى العمل: الأحداث، سواء كانت جسدية (على سبيل المثال، جسدية

أعراض حالة صحية) أو بيئية

(على سبيل المثال، الدعاية الإعلامية) التي تحفز الناس على اتخاذها

فعل.

تابع النموذج

□ الكفاءة الذاتية: الإيمان بالقدرة على النجاح

تنفيذ السلوك المطلوب لإنتاج

النتائج المرجوة. (تم تقديم هذا المفهوم بواسطة

باندورا في عام 1977.)

## تابع النموذج

□ متغيرات أخرى: التنوع الديموغرافي،

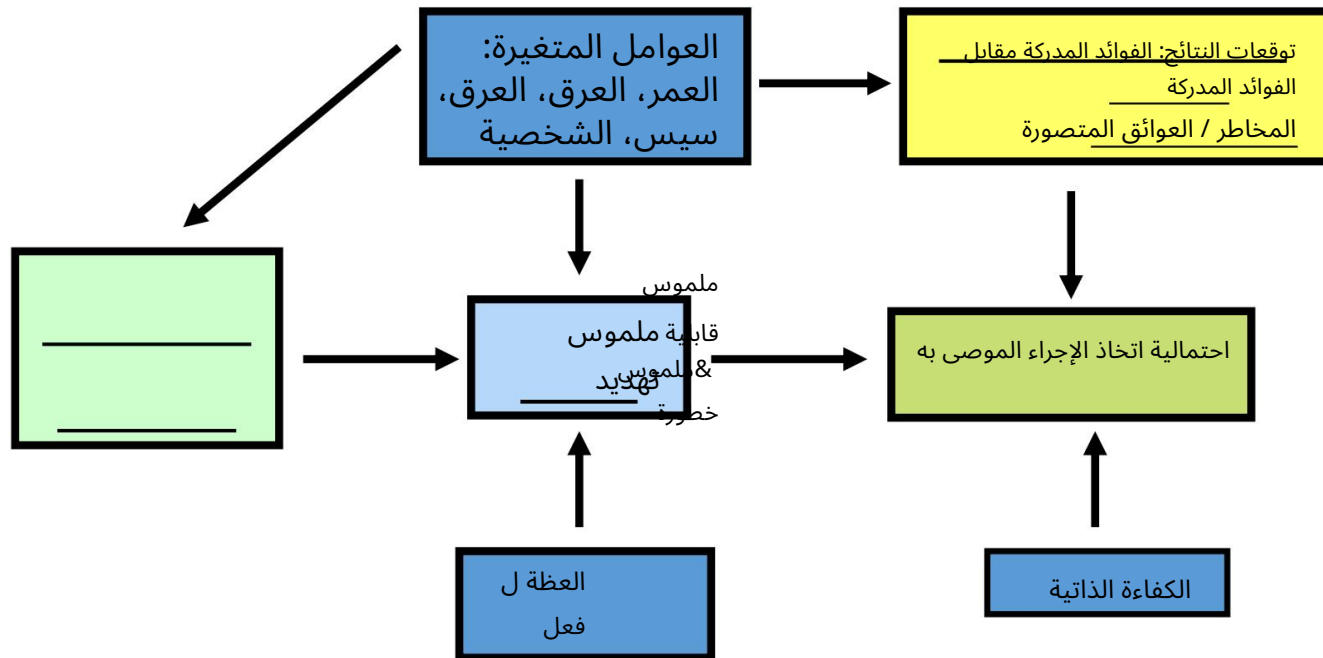
المتغيرات النفسية والاجتماعية والبنية

تؤثر على تصورات الفرد وبالتالي بشكل غير مباشر

التأثير على السلوكيات المتعلقة بالصحة.



## نموذج المعتقدات الصحية



مثال  
الفحص الذاتي للثدي عند النساء

# قابلية

1. من المحتمل جدًا أن أصاب بسرطان الثدي في المستقبل.

2. أشعر أنني سأصاب بسرطان الثدي في المستقبل.

3. هناك احتمال كبير أن أصاب بسرطان الثدي خلال السنوات العشر القادمة.

4. فرص إصابتي بسرطان الثدي كبيرة.

5. أنا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء العاديات.

## خطورة

1. فكرة سرطان الثدي تخيفني.

2. عندما أفكر في سرطان الثدي، قلبي ينبض

أسرع.

3. سرطان الثدي من شأنه أن يهدد العلاقة مع

صديقي أو زوجي أو شريكي.

4. لو أصبت بسرطان الثدي فإن حياتي كلها ستتغير.

5. إذا أصبت بسرطان الثدي، فلن أعيش لفترة أطول

من 5 سنوات.

## فوائد

1. عندما أقوم بالفحص الذاتي للثدي أشعر بالرضا عن نفسي.

2. إن إجراء الفحص الذاتي للثدي كل شهر سيسمح لي بالعثور على الكتل مبكرًا.

3. إذا قمت بإجراء الفحص الذاتي للثدي شهرياً خلال العام المقبل، ستقل فرص وفاتي بسرطان الثدي.

4. إذا قمت بإجراء الفحص الذاتي للثدي شهرياً، فسوف أقلل من فرص إصابتي بجراحة جذرية أو تشوهية في حالة حدوث سرطان الثدي.

## الحواجز

1. أشعر بالضحك أثناء إجراء الفحص الذاتي للثدي.
2. الفحص الذاتي للثدي سيكون محرجاً بالنسبة لي.
3. إن إجراء الفحص الذاتي للثدي سوف يستغرق الكثير من الوقت.
4. إن إجراء الفحص الذاتي للثدي سيكون أمراً مزعجاً.
5. ليس لدي ما يكفي من الخصوصية للقيام بالثدي ذاتياً  
فحص.

# الكفاءة الذاتية

1. أعرف كيفية إجراء الفحص الذاتي للثدي.
2. أستطيع استخدام الجزء الصحيح من أصابعي عند فحص الثدي.
3. أستطيع العثور على كتلة في الثدي إذا قمت بممارسة تمارين الثدي  
الفحص الذاتي.
4. تمكنت من العثور على كتلة في الثدي بحجم حبة البازلاء.
5. أنا متأكد من الخطوات التي يجب اتباعها لإجراء الفحص الذاتي للثدي.

# أهمية HBM

الصلة بنا

كيف يتم استخدامه؟

• تطوير استراتيجيات تعزيز الصحة

• للبحث

• في التشاور

• الامتثال • الفحص • التوقف عن

التدخين • تقديم المشورة بشأن

الكحول



## عبر النظري نموذج

• أحد النماذج الأكثر نجاحًا لوضع تصور لتغيير السلوك الصحي نشأ من عمل بروتشاسكا وزملائه.

• نموذج Transtheoretical (TTM) يشرح كيف يقوم الفرد أو المنظمة بدمج السلوكيات والأهداف والبرامج الجديدة على مختلف المستويات. • في كل مرحلة، ستساعد استراتيجيات التدخل المختلفة الأشخاص على التقدم إلى المرحلة التالية.

# مراحل التغيير

• التأمل المسبق: عدم وجود نية لاتخاذ إجراء

خلال الـ 6 أشهر القادمة

• التأمل: ينوي اتخاذ إجراء داخل

6 أشهر القادمة

• التحضير: ينوي اتخاذ الإجراءات اللازمة خلال الفترة القادمة

30 يوما.

# مراحل التغيير

•الإجراء: تم تغيير السلوك العلني لأقل من 6

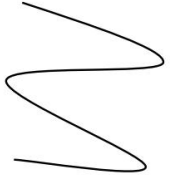
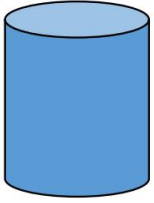
شهور.

•الصيانة: لقد تغير السلوك العلني ل

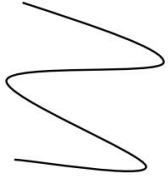
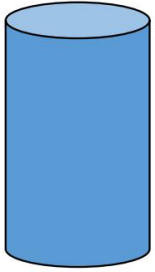
أكثر من 6 أشهر.

•الإنهاء: عدم وجود رغبة في العودة إلى ما قبله

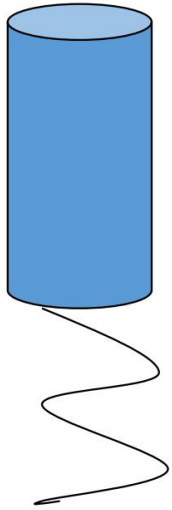
السلوكيات السلبية.



التأمل المسبق: لم يتم النظر في تغيير السلوك؛ قد لا يدرك الشخص أن التغيير ممكن  
أو أنه قد يكون ذا فائدة بالنسبة له



التأمل: يحدث شيء ما يدفع الشخص إلى البدء في التفكير في التغيير -ربما سماع أن شخصًا ما قد أجرى تغييرات -أو أن شيئًا آخر قد تغير -مما يؤدي إلى الحاجة إلى مزيد من التغيير



الإعداد: يستعد الشخص لإجراء التغيير المرغوب -يتطلب جمع المعلومات، ومعرفة كيفية تحقيق التغيير، والتأكد من المهارات اللازمة، وتحديد متى يجب أن يحدث التغيير -وقد يشمل التحدث مع الآخرين لمعرفة ما يشعرون به تجاه التغيير المحتمل، مع الأخذ في الاعتبار التأثير. التغيير سيكون ومن سيتأثر

الإجراء: يقوم الأشخاص بإجراء تغييرات، والتصرف بناءً على قرارات سابقة، وخبرة، ومعلومات، ومهارات جديدة، ودوافع لإجراء التغيير

# مراحل تغيير نموذج السلوك

	مثال للبتغير
<p>1المرحلة ما قبل التأمل</p> <p>(من يهتم؟ الجهل نعمة)</p>	<p>لا أمارس الرياضة حاليًا ولا أنوي البدء بها خلال الأشهر الستة المقبلة</p> <p>لا، أنا لا أفكر في الإقلاع عن التدخين ولا أنوي الإقلاع عنه خلال الأشهر الستة المقبلة</p>



## نموذج مراحل التغيير (تابع)

مرحلة التغيير	مثال البيان
<p>المرحلة الثانية التأمل</p> <p>(هل أريد حقاً أن أفعل هذا؟)</p>	<p>لا أمارس الرياضة حالياً ولكنني أفكر في البدء بممارسة الرياضة خلال الأشهر الستة المقبلة</p> <p>أفكر في الإقلاع عن التدخين خلال الأشهر الستة المقبلة</p>

# نموذج مراحل التغيير (تابع)

	مرحلة التغيير مثال البيان الثالث اشترت عضوية في نادٍ قريب.
	<p>إعداد المرحلة</p> <p>اشترت أزواج من الغطاسون.</p> <p>سأحضر فصلاً در (جيداً أريد أن أكون في الساحة) (أنا الآن؟)</p> <p>اشترت علكة النيكوتين</p> <p>لقد قمت بالتسجيل في فئة أضرار التدخين.</p>

# نموذج مراحل التغيير (تابع)

مرحلة التغيير	مثال البيان
المرحلة الرابعة الإجراء (دعونا نحاول ونرى كيف ستسير الأمر)	أمارس حاليًا الرياضة بانتظام، ولكنني لم أبدأ في القيام بذلك إلا خلال الأشهر الستة الماضية.  أنا لا أدخن حاليًا، ولكنني لم أدخن إلا خلال الأشهر الستة الماضية.

مرحلة التغيير	مثال البيان
<p>أنا لست عاقلًا، بل أنا غافق. لقد قمت بذلك لمدة تزيد عن ستة أشهر.</p> <p>أنا لست عاقلًا، بل أنا غافق. لقد قمت بذلك لمدة تزيد عن ستة أشهر.</p>	

# نموذج مراحل التغيير (تابع)

	مثال بيان مرحلة التغيير
<p>السادس نهاية (لقد انجزته.)</p>	<p>أصبحت ممارسة الرياضة عادة ذاتية التعزيز في حياتي.  لا أستطيع أن أتخيل حياتي مع التدخين</p>

## أهمية TTM

• الإقلاع عن التدخين • الكحول  
• والمخدرات • ممارسة الرياضة

• ممارسة الجنس الآمن

• تصوير الثدي بالأشعة

# وحده التحكم نظرية

ويشير إلى تصور الأفراد حول الأسباب الرئيسية الكامنة وراء الأحداث في حياتهم.



الاعتقاد بأن تصرفات الشخص وقراراته  
يمكن أن تؤدي إلى نتيجة إيجابية

الاعتقاد بأن الأحداث هي نتيجة الحظ أو القدر أو  
عوامل أخرى خارجة عن سيطرة الفرد

يمكن للأفراد أن يتقبلوا إلى أي مكان في السلسلة

# تطبيق نظرية موضع التحكم على الصحة

إن مركز السيطرة المتعلق بالصحة متعدد الأبعاد وقد تم تحديد ثلاثة بنيات مستقلة هي:

---

□ داخلي: يتحكم الفرد في صحته.

□ الآخرين الأقوياء: الاعتقاد بأن الأشخاص المهمين مثل الأطباء والممرضات يمكنهم السيطرة

صحتهم.

□ فصول الاعتقاد بأن القدر أو الحظ أو الصدفة تتحكم في صحتهم.



## أمثلة على موضع التحكم الداخلي

• مركز السيطرة الداخلي هو سمة شخصية يمتلكها كل شخص ناجح.

• يشعر الأشخاص الذين لديهم مركز تحكم داخلي بالمسؤولية عن النتائج التي يحصلون عليها في حياتهم .

## أمثلة على موضع التحكم الداخلي

صخش لوالذي يتمتع بمركز تحكم داخلي لن يقول أبدًا شيئًا مثل "لقد فشلت لأن الاختبار كان صعبًا" ولكنه بدلاً من ذلك يتحمل المسؤولية من خلال طرح أسئلة على نفسه مثل "ما هو الشيء الخطأ الذي فعلته" و"كيف يمكنني منع ذلك" من أن يحدث في المرة القادمة"

## أمثلة على موضع التحكم الداخلي

• الشخص الذي يتمتع بمركز تحكم داخلي لا يقول أبدًا شيئًا مثل "لم أجد عملاً بسبب ارتفاع معدل البطالة في البلد الذي أعيش فيه" ولكنه بدلاً من ذلك يحاول معرفة كيف يمكنه تحسين فرصه في الحصول على وظيفة أفضل .

## أمثلة على موضع التحكم الداخلي

• باختصار، الشخص ذو مركز السيطرة الداخلي لا يدعي أن الكلمة وردية لأنه يعلم أن الأمور قد تكون غير عادلة في بعض الأحيان ولكنه بدلاً من ذلك يركز على الحلول التي يمكنه التوصل إليها بدلاً من إلقاء اللوم على عوامل أخرى في إخفاقاته .

## أمثلة على موضع التحكم الخارجي

• الشخص الذي لديه مركز سيطرة خارجي هو عكس الشخص الذي لديه مركز سيطرة داخلي.

• يعتقد أن العالم كله يتآمر عليه وأن الحظ موجود وأن الحياة غير عادلة.

## أمثلة على موضع التحكم الخارجي

• السبب الرئيسي الذي يجعل الشخص يؤمن بالحظ هو أن يشرح له كيف أن هناك من حوله ينجحون بينما هو لا يستطيع ذلك.

• الشخص الذي لديه مركز سيطرة خارجي يلقي دائما اللوم على عوامل أخرى في إخفاقاته مثل إرادة الله أو سوء الاقتصاد أو قلة الحظ.