



السلوك الصحي

النظرية، والبحث، والممارسة

تحرير

KAREN GLANZ
BARBARA K. RIMER
K. VISWANATH

ترجمة

د. نوال عبدالله عبدالرحمن العيسى

أستاذ مساعد - علوم صحة المجتمع

كلية العلوم الطبية التطبيقية - جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٢ هـ (٢٠٢١ م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

قلينز، كارين.

السلوك الصحي: النظرية، والبحث، والممارسة. / كارين قلينز ؛ باربرا ك ؛
ك فيزوانات ؛ نوال بنت عبدالله العيسى - الرياض، ١٤٤٢ هـ.

٦١٩ ص ؛ ١٧ سم × ٢٤ سم

ردمك: ٨ - ٩٢٢ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الصحة العامة ٢ - العناية الصحية ٣- السلوك (علم نفس) أ. ك،
باربرا، (مؤلف مشارك) ب. فيزوانات، ك (مؤلف مشارك) ج. العيسى، نوال
بنت عبدالله (مترجم) د. العنوان

ديوي ٦١٤,٤٤ ١٤٤٢/٥٦٠٠

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٥٦٠٠

ردمك: ٨ - ٩٢٢ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Health Behavior Theory, Research, and Practice

By: Karen Glanz, Barbara k. Rimer, k. Viswanath Editors

© by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved 2015

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه السابع للعام ١٤٤٢ هـ المعقود بتاريخ

٨/٤/١٤٤٢ هـ الموافق ١٣/١١/٢٠٢٠ م

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء
كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو
استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

مقدمة

الصحة لا تنفصل عن السلوك. وفقا لإحدى دراسات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، فإن الأفراد الذين شاركوا في واحد أو أكثر من ثلاثة سلوكيات صحية - عدم التدخين، وتناول نظام غذائي صحي، والحصول على النشاط البدني الكافي- قللوا إلى حد كبير من مخاطرهم في الوفاة خلال السنوات الست المقبلة. وقد شوهدت أكبر فائدة بين أولئك الذين يشاركون في جميع السلوكيات الصحية الثلاثة. ولكن إذا كانت فوائد نمط الحياة الصحية واضحة جدا، فلماذا لا تكون هذه السلوكيات أكثر شيوعا، ولماذا يصعب تغييرها.

توفر هذه الطبعة الخامسة من السلوك الصحي: النظرية، والبحث، والممارسة إجابة مقنعة وعملية لهذه الأسئلة الصعبة. هذا الكتاب مقنع لأنه يوفر توضيحات نيرة حول المحددات المتعددة والآليات المعقدة الكامنة وراء السلوك الصحي. وهو عملي من حيث إنه يوفر خارطة طريق قابلة للتطبيق لتصور وقياس وتغيير السلوكيات الصحية داخل السياقات اليومية.

إن التحديات التي يواجهها أي فرد أو منظمة تسعى إلى التأثير على السلوكيات الصحية كثيرة. أين يجب أن نركز؟ ما الإستراتيجيات التي ينبغي أن نستخدمها؟ ما النتائج التي ينبغي أن نقيسها؟ سواء كنا نعمل في سياق محلي أو وطني، غالبا ما يكون الإغراء هو الاعتماد على الحدس أو إستراتيجية أقل إثارة للجدل. ولكن كما يوضح هذا الكتاب، فإن هذا النهج ليس غير ملائم فحسب ولكنه غير مبرر. ونظرا لندرة الموارد اللازمة لدعم برامج السلوك الصحي وحجم المشاكل التي يتعين معالجتها، فمن الضروري أن نعتمد على أدلة بحثية سليمة وتصور صارم وصریح للسلوك المستهدف واستراتيجيات مطلوبة لتعديلها. فالفهم الكامل للسلوك ليس شرطا سابقا للعمل، لكن العمل الذي لا يتم إدراكه بأفضل نظرية وأدلة متاحة بشأن محددات هذا السلوك هو عمل غير ناضج.

لا يمكن التقليل من أهمية الدور الفريد الذي تلعبه هذه النسخة والنسخ السابقة في تطور نظرية السلوك الصحي والبحث والممارسة. لسنوات عديدة، كان هناك انشقاق واضح بين البحث والممارسة، وما زال موجودًا إلى حد ما. كان الكثير من الأدبيات في هذا المجال إما مقصورًا على فئة معينة من الناحية النظرية أو نظريًا أو محدود جدًا في صحته وتعميمه. يحتاج القادة الحاليون والمستقبليون في الميدان إلى تعلم أفضل طريقة لتحقيق التوازن بين المفاهيمي والممارسة. تم تصميم هذا الكتاب على وجه التحديد للمء هذه الفجوة. الفصول طوال هذا الكتاب تعترف وتقدر هذا التحدي الأساسي ولكن بعد ذلك تمضي قدما لإظهار الفائدة العملية من الناحية النظرية في مجموعه متنوع من السياقات الصحية العامة. الحلول غير كاملة ومتطورة، ولكن كما هو الوضع في جميع مجالات العلوم، تم تيسير التقدم من خلال تطوير أساليب جديدة، واختبار وصقل النظريات، وتنويع القوى العاملة لدينا. استمر نمو علم الفريق المتعدد التخصصات في تحدي طرق التفكير التقليدية داخل مجتمع البحث، في حين أن المشاركة الجوهرية لأصحاب المصلحة المجتمعيين قد أثرت تطبيق النظريات على إستراتيجيات التنفيذ.

ضمن سياق الكتب الأخرى في هذا المجال، لا يركز هذا الكتاب على مجال مشكلة واحد، ولا يركز على نهج نظري واحد. الهدف بدلاً من ذلك هو تزويد الطلاب والممارسين بمجموعة متنوعة من النظريات والتطبيقات من أجل توضيح كيفية وضع تصور صارم للمشكلات وأفضل طريقة لمعالجتها بطرق تختبر هذه المفاهيم. بدلاً من الدفاع عن "أفضل نظرية"، يوضح هذا الكتاب الطبيعة المتبادلة للفهم والعمل، ويشجع القارئ على النظر في سياق المشكلة، ومستويات التحليل ذات الصلة، وأهمية قياس التراكيب النظرية الأساسية. تعتمد المعرفة القابلة للتعميم على التقييم الدقيق للآليات التي يقوم عليها تغيير السلوك، ويشير العمل الموصوف هنا إلى أن هناك حاجة مستمرة لعلوم السلوك الأساسية. يوصف هذا العمل في مكان آخر، كعمل تطبيقي بحث يركز بالكامل على سلوك صحي معين أو سياق المشكلة. إن الإنجاز لهذا الكتاب هو أنه يوفر للقارئ معرفة أساسية تتعلق بواجهة التدخل النظري بطريقة مناسبة لكل من الباحثين والممارسين.

كما هو الحال في الطبقات السابقة، قام المحررون بتجنيد مجموعة رائعة من العلماء ذوي الخبرة الذين أجروا بعضًا من أفضل أبحاث التدخل القائم على أسس نظرية. اتسع نطاق الكتاب،

من حيث النظريات المشمولة والتركيز المتزايد على التباينات واستخدام النظرية. نظرا للتغيرات السريعة في معلومات التكنولوجيا وبيئة المعلومات، تعكس الطبعة الحالية أيضًا التغييرات في كيفية صياغة إستراتيجيات الاتصال في الصحة. مع توفر مصادر جديدة للبيانات الضخمة، مثل وسائل التواصل الاجتماعي، لعلماء السلوك الصحي، من المرجح أن يزداد التوتر بين أساليب التحليل الاستكشافي غير النظري وأكثر الأبحاث تركيزًا للسياق النظري. على الرغم من أن الأساليب التحليلية الاستكشافية ستستمر في الكشف عن العلاقات غير المتوقعة وتوليد فرضيات، فإن العمل الموضح في هذا الكتاب يوضح القيمة الفريدة للنظرية في تحديد أولويات القياس والتدخل المستهدف.

ربما لم ينتج عن أي سياق سياسة آخر في السنوات الأخيرة الكثير من النقاش والجدال مثل التأمين الصحي وإصلاح الرعاية الصحية. يركز الكثير من الجدل الدائر حول أفضل السبل لتحسين جودة وكفاءة الرعاية الصحية على إستراتيجيات لتغيير سلوك المرضى ومقدمي الخدمات والإداريين وأنظمة الرعاية الصحية. تجدر الإشارة إلى أن العديد من المناقشات تعاني من نقص التقدير للعديد من الموضوعات الرئيسية والتحديات التي تم تناولها في هذا الكتاب. ما نظريات التغيير التي تقوم عليها التنبؤات والتدخلات التي يقدمها مؤيدو الإصلاح ونقاده؟ هل يتم تحديد الافتراضات بشكل واضح وصريح بحيث يمكن اختبارها مقابل البيانات؟ إذا كان الأمر كذلك، إلى أي درجة تدعم الأدلة التوقعات المستمدة من النظرية؟ هل تعالج النظريات بشكل ملائم تغيير السلوك على مستويات متعددة من المنظمة؟ كيف تؤثر التغييرات في سياق رعاية المرضى على السلوكيات على مستوى المريض والمزود الفردي؟ من أجل اختبار نظريات الإصلاح الصحي، نحتاج إلى تدابير صالحة من الثوابت النظرية مثل الرعاية المنسقة، والرعاية التي تركز على المريض، وقيمه الرعاية. وهل توجد هذه التدابير، وإذا كان الأمر كذلك، هل يجري استخدامها على النحو المناسب؟

يوضح مثال إصلاح الرعاية الصحية مدى أهمية المعرفة والمهارات التي يوفرها هذا الكتاب في بيئة سياسة معقدة ومثيرة للجدل. إن تقدمنا ضد السمنة وتعاطي التبغ ومرض السكري والربو وإدمان الكحول والعديد من المشكلات الصحية الأخرى سوف يعتمد على قدرتنا على

الاستفادة بعناية من نظريات السلوك الصحي وتقييمها من أجل تحقيق أقصى قدر من تأثير تدخلات السلوك الصحي. يمكن للسياسات أن تكون بمثابة قيود ومسهلات على أي مستوى، ونحن بحاجة ماسة إلى مزيد من الأدلة فيما يتعلق بتأثير السياسات على السلوكيات الفردية. نحتاج أيضًا إلى المزيد من السياسات القائمة على النظرية، والتي تم اختبارها في العديد من الحالات من خلال التجارب الطبيعية مثل الاختلاف من دولة إلى أخرى. من خلال مراجعة الأدلة البحثية والنظريات الموضحة هنا، سيكون القارئ في وضع أقوى بكثير للمساهمة بشكل مدروس ومهم في بعض أهم مناقشات السياسة الصحية التي تواجه الدول في جميع أنحاء العالم. تمامًا مثلما عملت الصحة العالمية كمحفز لنمو علم التنفيذ، فإن المناقشات حول أكثر الإستراتيجيات فعالية للوقاية من الأمراض لن تؤدي إلا إلى تعزيز الطلب على الأفراد الذين لديهم دراية بنظرية السلوك الصحي وأبحاثهم وممارساتهم.

روبرت ت. كرويل Robert T. Croyle

Bethesda, Maryland
July 2015

المحتويات

هـ	مقدمة المترجمة
ك	مقدمة
س	تمهيد
ث	عن المحررين
غ	عن المساهمين

الباب الأول: السلوك الصحي: الأسس

٣	الفصل الأول: نطاق السلوك الصحي
٢٩	الفصل الثاني: النظرية، والبحث، والممارسة في السلوك الصحي
٥٥	الفصل الثالث: النماذج البيئية للسلوك الصحي

الباب الثاني: نماذج السلوك الصحي الفردي

٨٧	الفصل الرابع: مقدمة في نظريات السلوك الصحي التي تركز على الأفراد
٩٩	الفصل الخامس: نموذج المعتقد الصحي
١٢٧	الفصل السادس: نظرية الفعل المنطقي، ونظرية السلوك المخطط، والنموذج السلوكي المتكامل
١٧١	الفصل السابع: النموذج النظري التنقلي ومراحل التغيير

الباب الثالث: نماذج من السلوك الصحي بين الأشخاص

٢٠٧	الفصل الثامن: مقدمة لنماذج التأثيرات الشخصية على السلوك الصحي
-----	---

٢١٩	الفصل التاسع: كيف يتفاعل الأفراد والبيئات والسلوكيات الصحية
٢٥٣	الفصل العاشر: الدعم الاجتماعي والصحة
٢٨٣	الفصل الحادي عشر: الشبكات الاجتماعية والسلوك الصحي
٣٠٧	الفصل الثاني عشر: الضغوط، التغلب عليها والسلوك الصحي
٣٣٧	الفصل الثالث عشر: الاتصالات الشخصية في الصحة والمرض

الباب الرابع: نماذج المجتمع والمجموعة لتغيير السلوك الصحي

٣٧١	الفصل الرابع عشر: مقدمة لنماذج المجتمع والمجموعة لتغيير السلوك الصحي
٣٧٩	الفصل الخامس عشر: تحسين الصحة من خلال المشاركة المجتمعية، وتنظيم المجتمع، والبناء
٤١١	الفصل السادس عشر: تنفيذ وتعميم ونشر تدخلات الصحة العامة
٤٤٣	الفصل السابع عشر: الاتصالات والسلوك الصحي في البيئة الإعلامية المتغيرة

الباب الخامس: استخدام النظرية في البحث والممارسة

٤٧٥	الفصل الثامن عشر: مقدمة في استخدام النظرية في البحث والممارسة
٤٨٥	الفصل التاسع عشر: نماذج التخطيط لتدخلات تعزيز الصحة القائمة على النظرية
٥٢٥	الفصل العشرون: الاقتصاد السلوكي والصحة
٥٥٥	الفصل الحادي والعشرون: التسويق الاجتماعي
٥٩٥	ثبت المصطلحات:
٥٩٥	أولاً: عربي-انجليزي:
٥٩٨	ثانياً: إنجليزي-عربي:
٦٠١	كشاف الموضوعات