

تأثير البيئة والسلوك على صحة الإنسان

The impact of the environment and behavior on human health

د. بن النوي عائشة

د. بن عمار نوال

تخصص ديمغرافيا (السكان و التنمية)

تخصص ديمغرافيا (السكان و التنمية)

جامعة باتنة 01-الجزائر

جامعة باتنة 01-الجزائر

aicha.be nnoui@univ-batna.dz

Benamar-naouel@hotmail.fr

تاريخ القبول: 2020-02-29

تاريخ الإرسال: 2020-02-08

ملخص:

أصبح التحدي الكبير أمام الدول خاصة منها النامية هو تحقيق التنمية بجميع مجالاتها ومستوياتها، والحديث عن التنمية لم يعد له قيمة فعلية دون الحديث عن البيئة والسلوك الصحي، فالعالم يواجه في الوقت الراهن أزمة بيئية وصحية غير مسبوقة، فعلى الرغم من التقدم في مجالي الصحة والبيئة إلا أن الوضع يقترب من حافة كارثة كونية، فنحن نزاء مشكلات غاية في الاتساع وبعيدة الأثر والتي تهدد بمخطر ومستقبل رفاة البشرية، وعلى أحد المستويات يواجه الأفراد والمجتمعات لا سيما هؤلاء الأكثر فقرا، والأكثر تهميشا والأكثر معاناة من التمييز العواقب المباشرة للتدمير البيئي المحلي، والذي غالبت ما ينتج عن الممارسات التجارية الاستغلالية والمشروعات التنموية التدميرية، فهؤلاء هم الذين يدفعون ما هو أسوأ من صحتهم في مقابل تدمير بيئتهم.

الكلمات المفتاحية: السلوك الإنساني، البيئة، تأثير البيئة والسلوك على صحة الإنسان

Abstract

The major challenge for countries, especially developing ones, has been to achieve development in all its fields and levels, and talking about development has no real value without talking about the environment and health behavior. The world is currently facing an unprecedented environmental and health crisis, despite progress in the fields of health and the environment except The situation is approaching the brink of a global catastrophe. We are facing very wide and far-reaching problems that threaten the danger and future of human well-being. On one level, individuals and societies, especially those who are poorest, most marginalized and most suffering from discrimination, face the direct consequences of local environmental destruction. The majority of those who are the result of exploitative commercial practices and destructive development projects are those who pay the worst of their health in exchange for the destruction of their environment.

Key words: human behavior, environment, impact of the environment and behavior on human health

اعتبرت الشعوب السلوك الإنساني منذ القدم من أعقد وأهم المفاهيم التي لطالما بحث فيها العديد من العلماء والباحثين في شتى المجالات، حيث أنه كلما حدث تطور أو تغير في معالم هذه المجتمعات كلما اختلف السلوك وتعدّد أكثر، لذلك اهتمت به الكثير من العلوم وعلى رأسها العلوم الإنسانية والاجتماعية التي تبحث في جوهرها الأساسي حول كيفية فهم السلوك الإنساني.

التوعية البيئية والصحية ليست فكراً نظرياً بل ثقافة تربية وتعليمية تتجلى بالتطبيق الفعلي و الممارسة والجهود المشتركة بين أفراد المجتمع لضمان بيئة صحية آمنة تستجيب للأزمات التي تواجه البشرية خصوصاً أن عملية التطبيع الاجتماعي للأبناء تتم من خلال كل مؤسسات المجتمع التي يتفاعلون معها إلا أن أكثر هذه المؤسسات تأثيراً هي المؤسسة الأسرية والبيئية بشكل عام لها دور رئيسي في دعم صحة الإنسان، ويعد الإنسان كذلك شريكاً رئيسياً وأساسياً في تنمية البيئة أو تدميرها، من خلال ممارسته وسلوكه الذي يعكس معارفه واتجاهاته التي تكونت عبر الزمن، من خلال الدور الذي تلعبه الأسرة في تنشئته وتعد دمج برامج التوعية الصحية في قضايا السكان والصحة والبيئة بمشاركة حقيقية من قبل مختلف القطاعات داعم قوي لتقديم العديد من المزايا المحتملة لتطوير سلوكيات أفراد المجتمع في تعاملهم مع البيئة والتي تعطي البرامج البيئية فرصة لتوعية المجتمعات المحلية حول العلاقة بين النمو السكاني السريع وضمان الحفاظ على البيئة خصوصاً إذا ارتبطت برامج التوعية المباشرة بتبني مبادرات قومية مثمرة للحفاظ على البيئة والصحة العامة.

كما هو متفق عليه فالإنسان ابن بيئته، بمعنى أنه ينشأ ويتأثر بما تحويه وتميز به عن بيئة أخرى فيتميز هو الآخر عن أفراد وبنى جلدته من باقي البشر وبالتالي فالبيئة لها الأثر البالغ في تكوين الفرد من جميع جوانبه سواء تعلق الأمر بمجاله الحيوي أو نشاطه البيولوجي والسيكولوجي، فهي تؤثر على صحته وسلوكياته وشخصيته بصورة عامة، لهذا نجد الكثير من العلماء يهتمون بدراسة البيئة وعلاقة الفرد بها من يؤثر أكثر ومن يتأثر؟ وهل يجب أن يكونا في حالة تصادم أم تكامل؟

وخاصة في السنوات الأخيرة أين أصبح الأمر ملحا بحدوث الكوارث الطبيعية والكوارث السلوكية، وما لهذه الكوارث من أضرار على البيئة وصحة الفرد خاصة، والمثال الحي هو الثقب الحاصل في طبقة الأوزون وما نجم عنه من أضرار صحية، وكما يقول هيبوقراط وأرسطو وابن خلدون أن اختلاف البيئات يؤثر في حياة سكانها، فربطوا بين المناخ وطبائع الشعوب، فالبيئة الحارة يسكنها السود من البشر وهم مختلفون، والبيئة الباردة يسكنها البيض منهم وهم أكثر تقدما وربما تتسم مقولة فيكتور كزن بنوع الصحة عندما قال " أعطيني خريطة البيئة ومعلومات كافية عن موقعها ومناخها ومواردها الطبيعية، بإمكانني على ضوء ذلك أن أحدد لك أي نوع من الإنسان يمكن أن يعيش في هذه البيئة، وما هي نشاطاته الاقتصادية؟".

(حسين رشوان، 1998، ص 89)

I- التأصيل المفاهيمي والنظري:

1. السلوك الإنساني: يعتبر السلوك من أهم المواضيع المدروسة في عدة علوم خاصة علم الاجتماع وعلم النفس، بل يمكن القول أن ثورة هذا العلم منذ القدم إلى غاية يومنا هذا، فالسلوك كونه موضوع غير محسوس ومعقد وديناميكي في جميع الأحوال يجعله مطلباً دائماً للبحث والفهم ومحاولة التحكم فيه كما الأمر بالنسبة للسلوكيات أو العادات الصحية، ورغم السنوات الطويلة التي بذل فيها الباحثون جهوداً عظيمة لا يمكن إغفالها أو الإنقاص من قيمتها، إلا أن موضوع السلوك يبقى ضرورة ملحة للدراسة والاستقصاء حيث أنه همزة الوصل بين الفرد وبيئته بجميع أنواعها: بيئته الجسدية أو النفسية وحتى الفيزيائية والصحية والدليل أو المؤشر الظاهر على مدى نجاح أو فشل التفاعل الحاصل بين هذا الفرد والمحيط الذي يعيش فيه، لذا سنتطرق لتعريف السلوك من خلال بعض وجهات النظر التي توضح هذا المفهوم المركب.

1.1 تعريف السلوك: يمكن تعريف السلوك على أنه: " كل نشاط يقوم به الجسم، بل كل حركة يؤديها الجسم سواء تلك التي نشعر بها أو لا نشعر بها، فدقات القلب تحرك أي عضلة سلوك، والنشاط الذهني سلوك... الخ وإمكانية التغير والتحكم في السلوك هي هدف التحليل السلوكي وجميع طرق تغيير السلوك تعتمد على تغيير بعض المظاهر البيئية." (عبد العزيز الدخيل، 1994، ص 211-214)

وهناك من يعرف السلوك بشكل بسيط ودقيق على أنه: "تصرف الفرد داخل وسط ووحدة زمنية معينة أو لمجموعة من المثيرات." (N.Silamy, 1983, p139) ، من ناحية أخرى يمكن تعريفه على أنه: "شكل من أشكال النشاط القابل للملاحظة، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة... والنقطة الهامة هنا أن السلوك يتفاوت ما بين أشكال من النشاط يسهل ملاحظتها و أشكال مقنعة." (جابر عبد الحميد جابر، 1991، ص13)، غير أن الملاحظ على هذا التعريف كونه بسيط جدا، و لا يرقى إلى مستوى أهداف البحوث الحديثة، فأهم ما يميز المدخل المعاصر في العلوم الاجتماعية هو تركيزهم على تنوعات السلوك الفردي الذي يحدث على نحو طبيعي، وعلى السياقات التي تحيط بهذا السلوك إحاطة طبيعية أو بعبارة أخرى تحليل مجرى السلوك الطبيعي متعدد المتغيرات كما يحدث في البيئة على نحو طبيعي غير معلمي، ومن ثم شاع في علم النفس المعاصر استخدام مفهوم " البيئة الإيكولوجية للسلوك"، ويقصد بها المجموعة الكلية والمتكاملة من العوامل التي تثير السلوك وتنشطه، كمدخل لتحديد ما لتأثير المتغيرات البيئية من دور في تنوع أنماط السلوك.

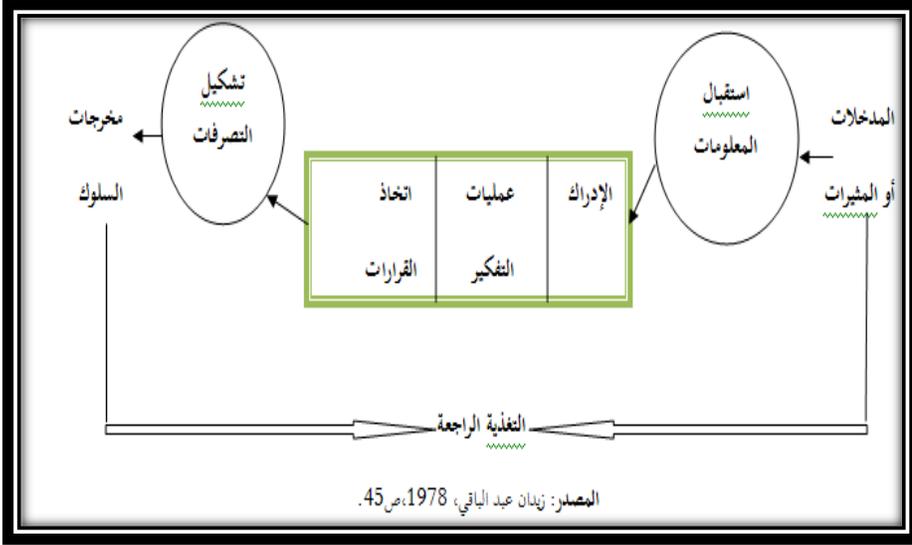
(عبد العاطي السيد وآخرون، 1998، ص9)

والواقع أن السلوك الإنساني يختلف باختلاف الأفراد حتى ولو ظل الموقف الذي يستجيبون له ثابتا، أو كانت الظروف البيئية الموضوعية التي يسلكون إزاءها تبقى نفسها بالنسبة للجميع، فمنذ اللحظة الأولى التي يبدأ فيها الكائن الحياة حياة مستقلة تبدأ معها علاقة ديناميكية بين الكائن الحي من ناحية وبين البيئة المحيطة به من ناحية أخرى، وبمعنى آخر تبدأ عملية تفاعل مستمر بين الكائن الحي وبيئته، تفاعل يكون فيه الكائن وبيئته في حالة نشاط دائم، فالبيئة يصدر منها نشاط يؤثر في البيئة، ويسمى أي نشاط يصدر من الكائن الحي أثناء عملية التفاعل هذه بالسلوك. (محمد عبد الفتاح، 1995، ص17)

وعلى هذا الأساس يمكن تعريف السلوك على أنه: "النشاط الموجه نحو هدف ما من جانب الفرد لتحقيق و إشباع حاجاته في المجال الظاهري الذي يدركه." (عصام ألفدي، 2001، ص16)، هذا ويعتمد السلوك الإنساني عموما على ثلاثة ركائز أساسية هي: مبدأ السببية أي وجود حافز بالضرورة، ومبدأ الاستمرار والاتجاه نحو

الهدف بمعنى أنه موجه نحو تحقيق هدف معين، وكذا الدافعية التي تحركنا وتجعل السلوك يستمر إلى غاية تحقيقه (زيدان عبد الباقي، 1978، ص45)، ومن هنا فإن السلوك لا ينشأ بطريقة عضوية دائما ولكن بالاعتماد على المعلومات التي يستقبلها عن طريق حواسه من البيئة التي يعيش فيها، وعلى هذا الأساس يمكن توضيح السلوك في شكل نسق معرفي بسيط.

شكل رقم 1: السلوك كنسق معرفي.



2. السلوك الصحي:

1.2 مفهوم السلوك الصحي: تلعب سلوكياتنا وعاداتنا اليومية في الأكل والنوم واللباس والغسل والحركة، دورا كبيرا على صحتنا ويؤكد ذلك العديد من البحوث لهذا حاول العلماء تعريف السلوك الصحي بعدة عبارات إلا أنهم اتفقوا على أنه نمط من السلوك يقوم به الفرد للحفاظ على صحته.

يعرفه سرا فينو **Sarafino** بأنه: " أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو الغرض منه التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة."

(عثمان يخلف، 2001، ص20)

ويشير السلوك الصحي حسب **Ferbert** فيربر إلى أنه: " مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف كلها القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية."

كما يعرفه نولدنر **Noldner**: " كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد."، فأنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها، وهذا يشتمل على الأنماط السلوكية التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها كصفة تميز الفرد ككل، بمعنى اللياقة التي يتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره. ويشير تروشكر **Troshker** وآخرون إلى خمسة مستويات من عوامل أنماط السلوك الصحي وهي:

العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة: كالسن، الجنس، المعارف، الاتجاهات.... الخ.

العوامل المتعلقة بالمجتمع: كالتعليم، المهنة، الدعم الاجتماعي، و توقعات السلوك.... الخ.

العوامل الاجتماعية و الثقافية على مستوى البلديات: بمعنى سهولة الوصول إلى المراكز الصحية والتثقيف الصحي..... الخ.

العوامل الاجتماعية: كالعقائد والقيم، الأنظمة القانونية... الخ.

عوامل المحيط المادي: كالطقس والطبيعة والبنى التحتية.. الخ.

(سامر رضوان، 2007، ص24)

2.2 أبعاد السلوك الصحي: للسلوك الصحي ثلاثة أبعاد أساسية وهي:

البعد الوقائي: ويتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على تلقيح ضد مرض معين أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات الدورية.

بعد الحفاظ على الصحة: ويشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالإقبال على الأكل الصحي أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى منصوص بها.

بعد الارتقاء بالصحة: ويشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها أن تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني

وممارسة الرياضة بشكل منتظم ودائم. (عثمان يخلف، 2001، ص20-21)

3.2 نماذج تفسير السلوك الصحي: من أهم النماذج المفسرة للسلوك الصحي 3

محاولات جادة لإعطاء تفسير علمي للسلوك الصحي:

نموذج القناعات الصحية: ينظر هذا النموذج للتصرفات الإنسانية بأنها محددة منطقياً، ويعتبر السلوك الصحي في هذا النموذج وظيفة لعمليات الاختيار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد والتكاليف، ويتم هنا افتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالاتجاهات المتعلقة بالصحة، والمقصود بهذا النموذج أن اتخاذ القرار بإتباع نمط سلوكي صحي يعود بالفوائد أو الخسائر التي ستبنى من وراء هذا القرار المبني على قناعة صحية معينة، كأن يقرر شخصاً ما عدم التخلي عن التدخين إذا ما اعتبر و اقتنع أن صحته غير مهددة بسببه.

نموذج الفعل المعقول: وهنا لا يركز هذا النموذج على السلوك في حد ذاته بل على نوايا هذا السلوك التي تتحدد من خلال عاملين هما:
. الاتجاهات نحو السلوك المشكوك فيه.

. المعيار الذاتي: أي من خلال ضغط التوقعات الناجم عن الآخرين وتوجه القناعات الشخصية نحو النتائج الممكنة للسلوك المشكوك فيه ونحو التقييمات، أما القناعات المعيارية فتقوم على التوقعات من جانب أشخاص أو مجموعات الإطار المرجعي للشخص بغرض تعديل الاتجاهات أو المعيار الشخصي وبالتالي تعديل النوايا من ثم السلوك، إذا فلا بد من تعديل القناعات أولاً، وقد أضاف أجزين **Adjezen** عامل آخر و المتمثل في القابلية الذاتية لضبط التصرف والتي يقصد بها القناعة بقدرة الشخص على أن يقوم بالفعل بتصرف ما.

وطبقاً لنظرية توقعات الكفاءة الذاتية لبانا دورا **Banadora** فإن نية الفرد من أجل القيام بالسلوك الصحي لا تتولد إلا عندما يمتلك، بالإضافة إلى توقعات النتيجة الممكنة توقعات الكفاءة المطابقة أو المناسبة في الوقت نفسه أي أنه على الشخص ألا يعتقد فقط أن التدخين مضر بالصحة من أجل أن يتوقف، وإنما عليه أن يكون مقتنعاً على أنه قادر على تحمل عملية الإقلاع الصحية عن التدخين

نموذج دافع الحفاظ على الصحة: ويعرف هذا النموذج باسم دافع الحماية لروجرز Rogers ويقوم هذا النموذج على التمثيل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة واتخاذ القرارات للقيام بإجراءات ملائمة، بمعنى القيام بأنماط السلوك الصحي ويمكننا هذا النموذج من التفريق بين أربع مركبات هي:-

أ. الدرجة المدركة للخطورة المتعلقة بتهديد الصحة.

ب. القابلية المدركة للإصابة بهذه التهديدات الصحية.

ت. الفاعلية المدركة لإجراء ما، من أجل الوقاية أو إزالة التهديد الصحي.

ث. توقعات الكفاءة الذاتية لصد الخطر.

وتسهم هذه المركبات مجتمعة في تشكيل طلائع ممارسة سلوك صحي ما، واستنادا لنموذج الفعل المعقول يفترض أن مثل هذه النوايا تمكن من التنبؤ الأفضل والممكن للسلوك الفعلي. (سامر رضوان، 2007)

4.2 الأنماط السلوكية وعلاقتها بمشكلات الصحة العامة: ازدادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الفرد سواء كانت نفسية أو عضوية وأكدت أغلب الأبحاث على وجود ارتباط كبير بين تصرفاتنا الشخصية والحالة الصحية التي نعيشها، وبالتالي فإن الأمراض التي نعاني منها تعود أسبابها في الغالب إلى سلوكياتنا وعاداتنا الصحية الغير سليمة، ويظهر هذا الاهتمام جليا في تطور أساليب الوقاية من الأمراض، أين أدركت الدول أن ما تصرفه من أموال طائلة على المراكز الصحية لا يجدي نفعا إذا لم يكن هناك إدراك أو قناعة لدى أفراد هذه الدول بوجوب المحافظة على صحتهم، وبتقدم العلم ظهرت عدة تخصصات تعالج هذا الارتباط بشكل أو بآخر، منها الطب السلوكي، الطب الوقائي، علم الأوبئة السلوكية، علم النفس المرضي الاجتماعي والبيئي، والطب النفسي... الخ. وهكذا أصبح السلوك من أهم العوامل المسببة للأمراض والذي يجب أخذه بعين الاعتبار كمتغير يمكن من خلاله التنبؤ أو التحكم في ديناميكية تطور الأمراض.

(عبد الرحمن العيسوي، 1997، ص 207-209)

5.2 التثقيف الصحي: لم يعد التثقيف الصحي هو مداواة المرض فحسب بل حفظ الصحة صار أهم.

مفهوم التثقيف الصحي: هو عملية التعلم و التعليم، والتي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي وذلك للوصول إلى حالة صحية أفضل.

(عصام الصفدي، 2001، ص169)

تعريف عملية التغير في السلوك الصحي: تعرف على أنها عملية تحسين أو تعديل لعدة سلوكيات غير صحيحة كنتيجة لتدخل خارجي سواء كان تثقيفياً أو غيره، وكمثال على ذلك مرض تلف الكبد الذي تتم معالجته طبياً وعن طريق تغيير سلوك المريض.

فمن السهل تشخيص المرض وإعطاء الدواء وتناوله، و لكن من الصعب أن تغيّر سلوك إنسان أدمن على التدخين أو الكحول أو المشروبات الغازية أو قلة الحركة ولهذا فإن التثقيف الصحي جاء لمساعدة الناس على اتخاذ قرارات مناسبة بشأن صحتهم مع تذليل المعوقات البيئية والاجتماعية والتي تحول دون إتباعهم للسلوك المناسب، وهذا ما يعرف بمصطلح تعزيز الصحة فلا يمكن مثلاً أن تنشر ثقافة التطعيم دون توفير اللقاح.

ولقد أثبتت دراسات علمية كثيرة أن عملية تغيير السلوك الصحي تقلل من حدوث الأمراض وحدوث المضاعفات الناتجة عن هذه الأمراض، فالتثقيف الصحي ليس مجرد نشر المعلومات الصحية عن طريق وسائل الإعلام بل هو أصعب من ذلك لأنه يهدف إلى إحداث تغيير في أنماط سلوكيات الأفراد قد يكون مر عليها سنوات منذ اكتسابها، فإذا هو جزء من الرعاية الصحية ومجموعة من الخبرات المنظمة والمصممة لتسهيل التبنى اللاإرادي للسلوكيات المعززة لصحة الأفراد والمجتمع، وهو بهذا يتناول جميع المواضيع المتعلقة بالسلوك الصحي أو التي يمكن تجنبها عن طريق التوعية أو تحسين جودة الحياة والارتقاء بالصحة ورفع مستوى الفرد، ومن هذه المواضيع نجد الأمراض المزمنة والمعدية، صحة الأم والطفل، الرياضة، التغذية، المخدرات، الصحة المدرسية والبيئية، الوقاية. (سارة الأسمر، 2007)

أهداف التثقيف الصحي:

- . يعتبر تقويم العادات والسلوكيات غير المرغوبة واستبدالها بعادات وسلوكيات صحية من أهم أهداف التثقيف الصحي.
- . تغيير مفاهيم الناس وقيمهم فيما يتعلق بالصحة والمرض، و مساعداتهم على إدراك مفهوم الصحة الحديث بحيث يساهموا في الفعاليات الصحية بأنفسهم ودون تحريك خارجي.
- . أن تصبح الصحة هي غاية المجتمع ككل وذلك بإدراك أهمية الحفاظ عليها.
- . رفع مستوى الخدمات الصحية قصد جلب الأفراد لها والاستفادة منها فعلياً.

(عصام أصفدي وآخرون، 2001، ص170)

فلو لاحظنا بعض السلوكيات اليومية نجد أنها مهمة جدا في الحفاظ على صحتنا إلا أننا لا نوليها الاهتمام الكافي فمثلا عادة النوم أين يقضي الإنسان ربع حياته(25%) في النوم المتوسط إلا أنه لا ينتبه إلى المشاكل و الاضطرابات التي قد تسببها العادات السيئة في النوم، فالأرق المنتشر بين أفراد المجتمع والذي تصل نسبة حدوثه إلى 15% ويزداد مع تقدم السن إلى 40% نجد أن من بين الأسباب المؤدية له هي أسباب ذات ارتباط وثيق بعاداتنا السلوكية أبسطها تغيير عادات النوم أو عدم إتباع تعليمات النوم الصحي تناول أدوية مضادة للنوم أو عدم تقدير الشخص لحاجته من النوم يوميا والتي تبلغ في المتوسط 7- 8 ساعات مع العلم أنها تختلف حسب مراحل النمو. (نظام أبو حجلة 1998 ص 142- 146) .

وهناك مثال آخر مرتبط بسلوكياتنا اليومية الغذاء الذي نتناوله يوميا و المقصود هنا هو مرض ألقهم العصبي، فرغم أن هذا الأخير منشأه نفسي إلا انه يرجع لنمط سلوكي معين يكون في الغالب الرغبة في تخفيض الوزن وهنا لا ينتبه الفرد الى حاجات الجسم الطبيعية، وقد يؤدي هذا السلوك من التحويع إلى الموت وتقدر نسبة هذا الاضطراب في بريطانيا من 0.37 إلى 1.69% إصابة وتقدر نسبة النسوة اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 18-45 ب1% وتتزايد مع الزمن، كما أن سلوكيات الأسرة لها تأثير بالغ على صحة الأطفال من هذه الناحية فالإفراط بالعناية الصحية تؤثر في مدركات الأبناء لمفهوم الصحة وطرق الحفاظ عليها كالاهتمام الزائد بأكلهم وبكم

محدد أو إرغامهم أو منعهم من الأكل أو عدم تقبل بدانة أبنائهم كلها سلوكيات تؤدي إلى تعلم أنماط من السلوك الصحي الغذائي الغير سليم.

(محمد الحجار، 1989، ص 169-171)

3. البيئة

1.3 تعريف البيئة: تعرف البيئة على أساس أنها: "الخير الذي يمارس فيه البشر مختلف أنشطة حياتهم، وتشمل ضمن هذا الإطار كافة الكائنات الحية من إنسان وحيوان ونبات والتي يتعايش معها الإنسان. (محمد نجيب الصبورة، 1997، ص 87)، وهناك تعريف آخر للبيئة يعتبر أكثر انسجاماً مع الموضوع المدروس والذي يرى أن كلمة البيئة مشتقة من "بؤاً" لقول الله تعالى "وكذلك مكنا ليوسف في الأرض يتبوء منها حيث يشاء نصيب برحمتنا من نشاء ولا نضيع أجر المحسنين." (سورة يوسف، الآية 56) والمبءة منزل القوم في كل موضع، هكذا يتضح المعنى اللغوي للبيئة أنها المكان أو المنزل الذي يتخذة الإنسان أو الحيوان مقراً لإقامته والحياة فيه، بكل ما فيه ممن ظروف سواء كان ريفاً أو مدينة وقد أكد هذا التعريف على أن البيئة مفهوم ذو طبيعة كلية يشمل الكثير من العوامل الطبيعية والاجتماعية والثقافية... الخ، وغير ذلك من العوامل التي تتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر في الإنسان وتشكل ملمحاً واضحاً لنوعية الحياة التي يعيشها. (عصام توفيق قمر، 2005، ص 22-23)

2.3 أنواع البيئة: يمكن التمييز بين عدة أنواع من البيئة وهذا حسب طبيعتها و مكوناتها فنجد:

1.2.3 البيئة الطبيعية: وهي التي تشتمل على الماء والهواء والتربة والمعادن ومصادر الطاقة والأحياء بكافة صورها أي أنها تشمل الأرض بما فيها المناخ بعناصره وعوامله وجميع أشكال الحياة على الكرة الأرضية (عبد الرحمن أبو الخليل، 2005، ص 26)

2.2.3 البيئة الحضرية: وتتضمن الإنسان من حيث تنظيماته الاجتماعية والثقافية والسياسية والتكنولوجية وأثارها في البيئة من خلال استثمار الإنسان لمواردها وإقامة المشاريع التنموية المختلفة، بمعنى آخر فإن البيئة الحضرية تتركز على العلاقة بين البيئة والتنمية سواء كانت إيجابية أو سلبية. (السيد سلامة الخميس، دت، ص 31)

3.2.3 البيئة الاجتماعية: وتتضمن النظام والعلاقات الاجتماعية والحالة الاقتصادية

(عبد الرحمن العيسوي، 1997، ص36)

II- علاقة البيئة بالإنسان والمجتمع والسلوك

1. علاقة الإنسان بالبيئة: منذ أن وطأت قدم سيدنا آدم على هذه البسيطة، بدأت علاقته وتفاعله مع البيئة التي تحيط به، وظل الإنسان محاولاً حماية نفسه تارة والاستفادة من خيراتها تارة أخرى، تشيدها أحياناً وتدميرها أحياناً أخرى ومع مرور الزمن وتطور البشر أصبحوا لا يهتمون بسلامة هذه البيئة التي كانوا هم السبب الرئيسي في عدم سلامتها خاصة في مرحلة عصر الصناعة، وما اتصل به من عمران تميزت به حياة الحضر عن حياة الريف، ومن هنا يتبين أن الإنسان في تأثيره على بيئته وقدرته على تغييرها وإحداث الخلل في علاقتها الطبيعية بلغ مراحل تنذر بالخطر، إذ تتجاوز في بعض الأحوال قدرة النظم البيئية الطبيعية على الاستيعاب وهذا ما أحدث اختلالات بيئية أصبحت تهدد حياة الإنسان نفسه، وهذا يعني أن العنصر البشري هو العامل الأساسي في قضايا البيئة، سواء أكانت في صورة استنزاف أم تلوث أو في صورة تنمية وحماية البيئة، أي أن مشكلات البيئة هي مشكلات سلوك إنساني في المقام الأول. (عصام توفيق قمر، 2005، ص53)

2. علاقة البيئة بالمجتمع: هناك علاقة ديناميكية مستمرة بين طبيعة البيئة وما تحتويه وأفراد المجتمع الذين يعيشون فيها، وقد حاول العديد من العلماء تفسير طبيعة هذه علاقة فاختلقت الآراء والاجتهادات والتي على أساسها أسست مدارس مختلفة نذكر أهمها، من أهم المدارس التي حاولت تفسير العلاقة بين البيئة والمجتمع نجد المدرسة الحتمية وكذا تسمى بالمدرسة البيئية، ومن روادها أرسطو هيبوقراط وابن خلدون أين ربطوا بين المناخ وطبائع الشعوب وعاداتهم، وتنظر هذه المدرسة إلى الإنسان باعتباره كائن سلمي اتجاه قوى الطبيعة، وهو من خلال الحتمية البيئية مسير وليس مخير، وأنها (البيئة) هي العامل الوحيد في تنشأة وتشكيل الثقافة والنظم الاجتماعية، في حين ترى المدرسة الإمكانية أن الإنسان إيجابي وديناميكي قادر على التغيير والتطوير، وله فرص الاختيار التي تقدمها له البيئة في حد ذاتها، بينما ترى المدرسة التوافقية التي

تؤمن بأن هناك احتمالات قائمة في بعض البيئات التي يتعاظم الجانب الطبيعي في مواجهة سلبيات الإنسان وقدراته المحدودة وفي بيئات أخرى يتعاظم دور الإنسان في مواجهة تحديات ومعوقات البيئة، بالإضافة إلى مدرسة **التفاعل** التي تحاول تقديم معطيات تساعد على فهم العلاقة بين البيئة والصحة والمرض، فالتفاعل بين هذه العناصر الثلاث يؤثر بشكل أو بآخر في العوامل المهيأة للصحة أو المسببة للمرض وهذا بتفاعل العوامل الطبيعية من مناخ وتضاريس والعوامل الاجتماعية من ثقافة وعادات سلوكية، والتقنية مثل استخدام مياه الشرب النقية والمشاكل الصحية وفي جميع الأحوال فإن الإنسان والمجتمعات بصورة عامة تعد أربعة استجابات رئيسية وهي إما مجتمعات مختلفة خاضعة لقوة الطبيعة، أو مجتمعات في طريق النمو تحاول التغلب على معوقات البيئة أو مجتمعات متأقلمة مع ظروف بيئتها الطبيعية، وإلا فهي مجتمعات افتراضية تحاول الخروج عن المألوف والتفوق على البيئة.

(حسين عبد الحميد رشوان، 1998، ص 89-94)

3. العلاقة بين السلوك والبيئة: ومن أهم النماذج المفسرة لعلاقة السلوك بالبيئة ما جاء في الدراسات التي أجريت على الانتباه وعلى تجهيز المعلومات أو ما يعرف بنموذج العبء الحسي، والتي تشير إلى أن الأفراد في الاستشارة يضيق ويحصر الانتباه على مثير واحد ويقلل الالتفات إلى مثيرات أخرى، ولو كانت ذات صلة بأداء الكائن الحي لوظيفته، ومتى توقف التعرض للمثيرات المفرطة أو غير السارة فإن الآثار السلوكية اللاحقة كنقصان طاقة الإحباط، وأخطاء الأداء العقلي ونقصان الأنماط السلوكية الإيثارية التي قد تحدث ميلجرام (1970) تدهور الحياة الاجتماعية في المناطق الحضرية والمدن الكبرى بتجاهل الإمارات الاجتماعية الهامشية، وبنقصان القدرة على الالتفات لها بسبب تزايد مطالب أداء الوظائف التي تتطلبها الحياة اليومية وهكذا فإن أمراض التحضر قد ترجع جزئياً إلى عبء بيئي زائد لأن حياة المدينة المعقدة والصاحبة تتطلب قدراً كبيراً من الانتباه.

(جابر عبد الحميد جابر، 1991، ص 100-101)

التربية البيئية: بالاعتماد على ما تم عرضه من تفاعل بين البيئة والمجتمع و الفرد مثلاً في سلوكياته السلبية والإيجابية، كان لابد من التعرض إلى عنصر التربية السلوكية في

كيفية التعامل مع البيئة ومقوماتها، و هذا لما شهدته السنوات الأخيرة من تصاعد سريع للمشكلات البيئية على جميع المستويات، وتأثيرها على موارد البيئة، و حياة الإنسان وجميع الكائنات و لهذا كان من الضروري الاهتمام بالتربية كمجال لنشر الوعي بمدى ضرورة إبقاء البيئة سليمة من أجل إبقاء الإنسان سليم، ومن أهم غايات التربية البيئية هو تحديد مفهوم العمل البيئي في تحسين العلاقات البيئية ومن بينها علاقة الإنسان بالطبيعة والبشر مع بعضهم، وكذا فإنه يترك لكل أمة وفقاً لثقافتها أن توضح معنى المفاهيم الأساسية مثل "نوعية الحياة، وسعادة الإنسان" في السياق البيئي الشامل. (رمضان طنطاوي، 2004، ص4-5)، أيضاً من أهداف البيئة مساعدة الأفراد والمجتمعات على فهم واضح بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من النظام البيئي وكل ما يفعله يغير بيئته تغييراً ضاراً أو نافعاً، وكذا مساعدتهم على اكتساب المهارات والسلوكيات اللازمة لحل المشكلات البيئية وتطوير ظروف البيئة على نحو أفضل. (وفاء سلامة، 2002، ص17)، فالتربية البيئية هنا ذات حدين، ففي الحد الأول تعمل على مساعدة الفرد للتكيف مع البيئة وتفهم مشكلاتها و حاجاتها، وفي حدها الثاني تتمثل في مساعدته على معالجة البيئة المحيطة وتكيفها لصالحه ولصالح المجتمع ككل، و حمايتها والمحافظة عليها واستثمار ما فيها من خيرات وموارد و إحداث التوازن البيئي، فكلما زاد تقدم العلم والتكنولوجيا ازدادت حاجة الأفراد إلى التعرف على بيئتهم وإدراك مشكلاتها من أجل تطويرها وهكذا كله يحتاج إلى نشاط وجهود إنساني يدعى التعليم والتربية. (أبو طالب سعيد، 2001، ص50)

4. علاقة البيئة بصحة الإنسان: ويعتبر هذا العنصر من أهم العناصر التي تخدم الموضوع، حيث أنه بعد توضيح الارتباط الوثيق بين سلوكيات الأفراد وبيئتهم لم يعد هناك شك أن للبيئة تأثير على صحة الإنسان، وقد تعددت المصطلحات التي تعبر عن هذا المفهوم إلا أنها تصب في بئر واحد وهو البشرية: ومن بين هذه المفاهيم نجد:

– **البيئة الصحية:** وهي التي تتوافق عناصرها بطريقة متوازنة بحيث يستطيع الإنسان العيش فيها والتفاعل معها واستخدامها بطريقة تضمن تحقيق المنفعة وتجنب المخاطر، وتتضاءل فيها مصادر الخطر وتتوفر فيها وسائل الأمن والسلامة، ومن أمثلة مصادر

الخطر نجد: الكهرباء، مباني وشوارع مهدمة، مجاري مسدودة، ومن أمثلة وسائل الأمن نجد توفر الخدمات الطبية والوقائية والعلاجية وخاصة الإسعافية.

(www.geocities.com)

الصحة البيئية: ويقصد بها حالة توفر الموطن البيئي السليم والمستقر لنوع معين من الكائنات الحية وعلى رأسها الإنسان، بحيث يستطيع أن يعيش حياته بشكل سليم ويحافظ على بيئته سليمة (أيمن مزاهرة، 2000، ص79)، ونلاحظ أنه رغم اختلاف التسمية إلا أن فحوى الاصطلاحين واحد.

فنظافة البيئة من أهم العوامل الرئيسية للمحافظة على صحة الفرد والمجتمع عامة، فالحالة الصحية للأفراد والمجتمعات تحدد نتيجة التفاعل والتداخل بين عاملين أساسيين هما الوراثة والبيئة، فالوراثة تحدد الأسس الصحية للجانب البدني والعقلي والنفسي بينما تقوم البيئة بتشكيل وصياغة الخلفيات الوراثية، فهي تحدد متى وكيف تظهر الأمراض وإلى أي مدى تؤثر على صحة الفرد، ويبدأ تأثير البيئة حتى من قبل خلق الإنسان من خلال العادات والخلفيات الثقافية كالزواج المبكر وتحديد النسل وطرق الرضاعة.. الخ وتؤثر بصورتين أساسيتين هما:

1. تأثير مباشر: كالتسمم الغذائي والحساسية، الإرهاق والأمراض بصورة عامة.

2. تأثير غير مباشر: وينقسم بدوره إلى قسمين:

أ. دورة الملوثات البيئية: مثل تلوث المياه، الهواء، المبيدات، تصاعد بعض الغازات زائد الحوادث والأمراض المزمنة المرتبطة بالسلوكيات اليومية لأفراد المجتمع مثل السمنة والسكري.

ب . تشكيل سلوكيات الإنسان: فمن المعروف أن معظم الأمراض التي تصيب

الإنسان إنما هي نتيجة سلوك خاطئ يقوم به. (www.geocities.com)

III أدلة تأثير البيئة و السلوك على صحة الإنسان: مما لا شك فيه أنه ثبت بالبرهان القاطع تأثير البيئة والسلوك على صحة الأفراد، غير أنه من المفيد الإشارة إلى بعض المؤشرات التي تؤكد هذه العلاقة الثلاثية بين الصحة والبيئة والسلوك الإنساني والمتمثلة فيما يلي:

. اختلاف الأنماط السلوكية من مجتمع لآخر ومن زمن لآخر في نفس المجتمع.

. اختلاف أولويات المشكلات الصحية من مجتمع لآخر، ومن زمان لآخر في نفس المجتمع.

. تغير أولويات المشكلات الصحية في بعض المجتمعات التي طبقت برامج نوعية وبيئية.

ظهور التخصصات وانتشار البحوث العلمية حول خطر متغيرات البيئة على صحة الإنسان. (عادل مصطفى شكر، 2007)

خاتمة:

تعد البيئة المحيطة بالإنسان من أكثر المؤثرات على صحته سواء الجسدية أو النفسية، ويؤثر التوازن البيئي على الإنسان بشكل كبير فعند اختلال أي عنصر من عناصر هذا التوازن (الإنسان، الحيوان، والنبات)، يحدث الخلل البيئي ذلك بنقص أي عنصر من العناصر بالإخلال أو التبديل ولكن الإنسان هو الكائن الوحيد المسؤول عن توازن النظام البيئي لأن الطبيعة تستطيع علاج نفسها ولكن الاختلال البيئي الناتج عن الإنسان لا يمكن علاجه مع ازدياد حجم التلوث هذه الأيام، حيث يؤثر ذلك على الإنسان تأثير بالغ خاصة مع كثرة أشكال التلوث البيئي مثل تلوث المياه الجوفية، وتلوث مياه المحيطات والأنهار بمياه الصرف الصحي وعوادم المصانع وتلوث الهواء وتلوث التربة والملوثات الكيميائية والأسمدة غير العضوية كل ذلك أثر بالتبعية على الإنسان وأثر على تركيزه وعلى الأعصاب والدماغ والمخ بشكل مباشر، وبسبب ازدياد التلوث البيئي والحراري الذي أدى إلى ثقب الأوزون مما أدى بدوره إلى زيادة الأشعة فوق البنفسجية التي تؤثر على الجلد والعين بشكل مباشر وزيادة شيخوخة البشرة والتجاعيد وأخطار المياه البيضاء التي تسبب العدسة الشفافة داخل العين التي تؤدي لرؤية غائمة بسبب التعرض لأشعة فوق البنفسجية (www.almarsal.com)، وللحفاظ على صحتنا ولفهم أعمق لتأثير البيئة على السلوك الإنساني يمكن تقسيم العوامل البيئية المؤثرة إلى ثلاث مجموعات يمكن في ضوءها تفسير أي سلوك يسلكه الإنسان وهي:

العوامل المؤهلة: والتي توجه الفرد لاختيار معين قد يدعم أو يعيق سلوك ما، وتشمل العادات والأعراف والثقافة بصورة عامة مثل موضوع الرضاعة.

العوامل الممكنة: هي المهارات والمصادر التي تسهل أو تعيق تغيير السلوك وتشمل القوانين والخدمات الصحية، فمريض السكري لا يحتاج فقط لمعرفة غذائه المناسب بل كيف يأخذ العلاج لهذا الداء.

العوامل المدعمة: وهي عبارة عن العواقب التي يلاقيها الفرد من المحيطين به لدى ممارسته سلوك معين، إما أن تكون في صورة تشجيع أو رفض وتثبيط.

(عادل مصطفى شكر، 2007)

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية

1. أبو الخليل عبد الرحمن المهنا، محي الدين، محمود قوابس، (2005)، النظم البيئية والإنسان، دار المريخ للنشر والتوزيع، الرياض.

2 أبو حجلة نظام ، (1998)، الطب النفسي الحديث، دار الشروق، عمان.

3 أبو طالب محمد السعيد، رشاش أيمن عبد الخالق، (2001)، عوامل التربية: الجسمية والنفسية والاجتماعية، ط1، دار النهضة العربية (سلسلة علم التربية العام-2-)، بيروت.

4. الأسعد سارة، (2007)، تغيير السلوك الصحي يقلل من الأمراض ويزيد من الإنتاجية.

<http://www.aliyad.com>

5 جابر عبد الحميد جابر، أنور محفوظ سهير ، الخلفي سبيكة ، (1991)، علم النفس البيئي، دار النهضة العربية، القاهرة.

6. الحجار محمد ، (1989)، الطب السلوكي المعاصر: أبحاث في أهم موضوعات علم النفس

الطبي والعلاج السلوكي، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان

7. الدخيل عبد العزيز بن عبد الله ، (1994)، سلوك السلوك: مقدمة في أسس التحليل

السلوكي ونماذج تطبيقاته، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد2، العدد:2/1، الكويت.

8. رشوان حسين عبد الحميد أحمد، (1998)، المدينة: دراسة في علم الاجتماع الحضري، ط6، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.

9. رضوان سامر جميل ، (2007)، السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، سوريا

10. زيدان عبد الباقي، (1978)، الأحياء القصدية في مدن شمال إفريقيا، مجلة العلوم الاجتماعية:6، العدد2، الكويت.

11. سلامة وفاء ، (2002)، التربية البيئية لطفل الروضة، تقديم ومراجعة سعيد عبد الرحمن، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. السيد سلامة الخميسي، (2000) ، التربية وقضايا البيئة المعاصرة: قراءات عن الدراسات البيئية للمعلم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية
13. السيد عبد العاطي ، جابر سامية محمد ، (1998)، دراسات بيئية وأسرية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة
14. شكر عادل مصطفى (2007)، تأثير البيئة والسلوك على صحة الإنسان، <http://www.geocities.com>
15. الصبورة محمد نجيب ، (1997)، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصناعة، دار الفكر العربي، القاهرة
16. الصفدي عصام ، أبو حويج مروان ، العماد عادل ، (2001)، العلوم السلوكية و الاجتماعية و التربية الصحية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
17. الطنطاوي رمضان عبد الحميد محمد ، (2004)، التربية البيئية-تربية حتمية، ط2، دار النهضة العربية للطبع والنشر و التوزيع، القاهرة.
18. العيسوي عبد الرحمن ، (1997)، في علم النفس البيئي، دار المنشأة، القاهرة
19. قمر عصام توفيق ، (2005)، الأنشطة المدرسية والوعي البيئي: الأطر النظرية والأدوار الوظيفية، التجارب الدولية، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
20. مزاهرة أيمن ، (2000)، الصحة والسلامة العامة، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان
21. يخلف عثمان ، (2001)، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة.
- المراجع باللغة الأجنبية
1. Sillamy Norbert (1983), **Dictionnaire usuel de psychologie**, Bordas ed. abrégée, Paris

مواقع الأنترنت

1. www.almarsal.com