

التربية الصحية كإستراتيجية توعوية لتحسين السلوك الصحي

Health education as an preventive strategy to improve healthy behaviors

بولحبال أية^{1*}، المركز الجامعي ايليزي، boulahbal.aya@cuillizi.dz

<https://orcid.org/0000-0003-2993-2576>

2024-12-22	تاريخ القبول	2024-10-21	تاريخ الاستلام
------------	--------------	------------	----------------

ملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى إعطاء نظرة علمية تحليلية معمقة حول التربية الصحية باعتبارها استراتيجية توعوية تعمل على تدسين وتعزيز السلوك الصحي، هذا الأخير أصبح محط اهتمام الباحثين في العقود الأخيرة نتيجة ما يخلفه من آثار إما إيجابية أو سلبية على صحة الفرد، فهو يحمل في طياته تلك الممارسات السلوكية الوقائية التي تعمل على تدسين وترقية صحة الفرد، والممارسات السلوكية السلبية والتي يطلق عليها سلوكيات الخطر التي تتسبب في خطر الإصابة بمختلف الأمراض التي تفتك بصحة الفرد. ونظرا للانتشار الواسع لتلك السلوكيات خاصة سلوكيات الخطر ظهر ما يسمى بالتربية الصحية، والتي تهدف إلى ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية صحية سليمة، وكذلك إكساب المهارات والخبرات اللازمة لتبني سلوكيات صحية سوية وبالتالي الوقاية من خطر الإصابة بالأمراض. لهذا أصبح من الضروري تصميم برامج تربية صحية تعمل على تعديل السلوك الصحي غير السوي إلى سلوك صحي سوي من أجل الارتقاء بصحة الأفراد.

الكلمات المفتاحية: التربية الصحية؛ السلوك الصحي؛ السلوك ذو العلاقة بالصحة.

Abstract

The current study aims to provide a deep analytical scientific perspective on health education as an awareness strategy that works to improve and enhance healthy behaviors. This latter has become the focus of researchers in recent decades due to the positive or negative effects it has on individual health. It carries within it those preventive behavioral practices that work to improve and promote individual health, as well as negative behavioral practices known as risky behaviors that pose a risk of contracting various diseases that undermine individual health. Due to the widespread prevalence of these behaviors, especially risky behaviors, the concept of health education has emerged, which aims to translate health facts into healthy behavioral patterns, as well as impart the necessary skills and experiences to adopt healthy behaviors and thus prevent the risk of diseases. Therefore, it has become necessary to design health education programs that work to transform unhealthy behaviors into healthy behaviors in order to enhance individual health.

Keywords: Health education; Health behavior; Health-related behavior.

* المؤلف المراسل

1. مقدمة

لقد تفتن الباحثون والعاملون في مجال الصحة في العقود الأخيرة إلى العلاقة بين السلوك والصحة، فالسلوك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة وله دور في العديد من المشكلات الصحية خاصة الأمراض المزمنة التي ارتفعت معدلات حدوثها ارتفاعاً ملحوظاً، وهذا نتيجة للنمط المعيشي للفرد الذي يتضمن ممارسات سلوكية وعادات سلوكية غير صحية.

فالكثير من الممارسات السلوكية الصحية التي يمارسها الفرد لها تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة على صحته الجسدية والنفسية على حد سواء، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات، حيث أثبتت أن الإصابة بالأمراض تنخفض كلما زادت ممارسة الفرد للعادات السلوكية الصحية، وفي هذا الصدد قام كل من "بيرسيو" "Breslow" و"بيلوك" "Belloc" و"سايم" "Syme" وآخرون بسلسلة من الدراسات المسحية في إطار مشروع علمي حول تأثير الأسلوب الشخصي في الحياة على الصحة البدنية، وقد أجرى كل من "بيلوك" "Belloc" و"بيرسيو" "Breslow" عام 1965 دراسة بينت نتائجها أن الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسبع ممارسات صحية شخصية والتي تتمثل في: عدم التدخين، النوم ما بين 7 أو 8 ساعات يومياً، تناول إفطار الصباح يومياً، عدم الأكل خارج أوقات الأكل، الحفاظ على الوزن المناسب، ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، عدم تناول المشروبات الكحولية.

وفي نفس السياق، كشف "مترازو" "Matarrazzo" سنة 1980 في تقرير علمي هام حول الصحة السلوكية وآفاقها أن معظم المشكلات التي يواجهها الإنسان المعاصر لها طبيعة سلوكية، وبالتالي يمكن لأي شخص تفادي المشكلات إذا غير من عاداته الصحية السيئة وأقدم على ممارسة عادات صحية سليمة، وهذا ما يفسر تفشي الأمراض الخطيرة والمزمنة والذي يعود أغلبها إلى تبني ممارسات سلوكية غير صحية.

إن الانتشار الواسع للأمراض أدى إلى ضرورة تفعيل برامج التربية الصحية، هذه الأخيرة هي عملية تربوية يتحقق من خلالها الوعي الصحي وذلك عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات بقصد التأثير في معرفته وميوله وسلوكه وعاداته، فهي تسعى إلى إحداث تغيير خاصة في عادات وسلوكيات الفرد. هذا التغيير يحدث عن طريق جعل الفرد يدرك ويعي أهمية سلوكه في ظهور ونشوء الأمراض، الأمر الذي يدفع بالفرد إلى تغيير سلوكه وتبنيه لسلوكيات صحية سليمة.

ونظراً لكون السلوكيات المؤدية للمشكلات الصحية تتكون لدى الفرد منذ الصغر، فإن التربية الصحية تبدأ في سن مبكرة كونها تعمل على تغيير السلوكيات والعادات الصحية غير السليمة من أجل الوقاية من خطر الإصابة بالأمراض في الكبر.

بناءً على ما سبق ونظراً لأهمية التربية الصحية في الحياة البشرية بصفة عامة وفي حياة كل فرد بصفة خاصة تبلورت إشكالية الدراسة في التساؤل التالي: كيف تحسن وتعزز التربية الصحية باعتبارها استراتيجية توعية السلوك الصحي لدى الفرد؟

وللاجابة عن هذا التساؤل سنتطرق في هذه الدراسة إلى العناصر التالية:

- التربية الصحية وخصائصها.

- أهداف التربية الصحية ومبادئ تطبيقها.

- تعريف السلوك الصحي وأنماطه.
- العوامل المؤثرة في السلوك الصحي.
- تأثير التربية الصحية على السلوك الصحي.

2. التربية الصحية

1.2. التربية الصحية وخصائصها

تعتبر التربية الصحية عنصراً أساسياً في تعزيز جودة الحياة، حيث تساهم في بناء وعي صحي لدى الأفراد من خلال توفير المعلومات والإرشادات، يمكن للأفراد اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتهم، مما يساهم في تحسين سلوكهم الصحي وتبني عادات صحية إيجابية. تساعد التربية الصحية أيضاً في تمكين الأفراد من الوصول إلى الخدمات الصحية المتاحة في المجتمع، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات الصحية، في النهاية تساهم هذه التربية في تحقيق التوازن بين الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، مما يؤدي إلى وجود فرد يتمتع برفاهية وصحة.

فالتربية الصحية تعمل كأداة توعوية تهدف إلى تغيير الأفكار والسلوكيات المتعلقة بالصحة نحو الأفضل، وتساعد الأفراد على فهم أهمية اتخاذ قرارات صحية سليمة.

كما تعزز الشعور بالمسؤولية تجاه الصحة الشخصية والمجتمعية، مما يؤدي إلى تعزيز الوعي الصحي وتحسين جودة الحياة، هذه الاستراتيجيات تساهم في بناء مجتمع صحي وقادر على مواجهة التحديات الصحية بكفاءة وفعالية. (قمر، 2007، الصفحات 181-182)

ويرى المجر 2004 التربية الصحية بأنها " وسيلة فعالة لتلبية احتياجات الأفراد الصحية من خلال تزويدهم بالمعلومات اللازمة التي تمكنهم من تعزيز اتجاهاتهم وسلوكياتهم تجاه الصحة، كما

أنها تساهم في توعية الأفراد حول القضايا والمشكلات الصحية، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات أفضل بشأن نمط الحياة والعناية بالصحة. وبالتالي فهي تساهم في تدسين الصحة العامة وتقليل المخاطر المرتبطة بالسلوكيات غير الصحية. (جبر، 2012، صفحة 13)

في حين عرفت منظمة الصحة العالمية "OMS" 1983 بأنها "مجموعة من الأنشطة التعليمية التي تحت الأفراد على أن يكونوا بصحة جيدة والتي من خلالها يمكن المحافظة على صحة الفرد والجماعية". (Collectif interassociatif sur la santé، familiales و Association des accidentés la vie، 2010، صفحة 4)

تتسم التربية الصحية بعدة خصائص فاعلة تساهم في تحقيق أهدافها بشكل فعال، والتي حددها خبراء التربية في النقاط التالية:

1- التركيز على نتائج سلوكية محددة: إذ تهدف التربية الصحية إلى تحقيق تغييرات ملموسة في سلوك الأفراد.

2- الاستناد على دافع البحث والنظرية: فهي تعتمد على أسس علمية ونظرية تدعم المحتوى التعليمي.

3- تناول القيم والمعايير: تركز التربية الصحية على تعزيز القيم الصحية الفردية والجماعية، مما يسهم في تطوير سلوكيات إيجابية من قبل الفرد.

4- الإدراك الفردي للمخاطر: فهي تساعد الأفراد على فهم المخاطر المرتبطة بالسلوكيات غير الصحية وكيفية الحماية منها.

5- تضم استراتيجيات تعليم متنوعة: تشمل استخدام طرق تدريس ومواد تعليمية تتناسب مع احتياجات الأفراد.

6- توفير الوقت اللازم: فالتربية الصحية تتيح الوقت الكافي للتعليم والتدريب، مما يضمن استيعاب المعلومات بشكل جيد.

7- تعمل على تعزيز المهارات: فهي توفر فرصا لتطوير المهارات والسلوكيات الصحية الإيجابية.

8- تعمل على التواصل الإيجابي: إذ تشجع على التواصل مع الأفراد المؤثرين، مما يعزز الدعم الاجتماعي ويزيد من فعالية التغيير.

هذه الخصائص تجعل التربية الصحية أداة قوية لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، مما يسهم في تحسين نوعية الحياة بشكل عام. (صالح، 2015، صفحة 32)

ومن خلال ما تم تناوله أعلاه نستخلص أن التربية الصحية تركز على مجموعة من النقاط والتي تتمثل فيما يلي:

✓ اكساب الفرد المعرفة الصحية المناسبة التي تؤدي إلى تكوين اتجاهات وعادات سليمة لديه.

✓ مساعدة الفرد على تطوير ذاته في جميع الجوانب خاصة المعرفية والجسدية.

✓ تعديل سلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم.

✓ ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحيحة سليمة على مستوى الفرد والمجتمع.

2.2. أهداف التربية الصحية

تهدف التربية الصحية إلى تحقيق جملة من الأهداف أهمها:

✓ تغيير مفاهيم الأفراد: من خلال إعادة صياغة كيفية فهم الأفراد للصحة والمرض، مما يسهم في تعزيز النظرة الإيجابية تجاه الصحة.

✓ نشر الوعي الصحي: فهي تعمل على زيادة المعرفة حول القضايا الصحية، مما يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة.

✓ تغيير الاتجاهات والسلوكيات: من خلال التركيز على تحسين عادات الأفراد وسلوكياتهم الصحية، مما يعزز صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام.

✓ الانتقال إلى المفهوم الوقائي: من خلال التشجيع على اتخاذ تدابير وقائية لتجنب الأمراض، مما يقلل الحاجة للعلاج ويعزز الصحة العامة. (بدح، مزاهرية، و بدران، د س، صفحة 23)

وهناك عدد من الميادين للتربية الصحية لكل منها فرصة تربية ولو أمكن استغلالها بالشكل الأفضل يمكن تحقيق أهداف التربية الصحية، هذه الأخيرة ليس لها فترة زمنية أو مكان محددين، بل تمتد إلى كل مكان وزمان، حيث أنها عملية مستمرة في حياة الفرد كما أنها لا تقتصر على مؤسسة بعينها، وإنما هي عملية مشتركة لكل المؤسسات وتهدف إلى بناء الفرد متكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا. وتتمثل ميادين التربية الصحية فيما يلي:

2-2-1- التربية الصحية الشخصية

هذا النوع من التربية الصحية يلعب دورا حيويا في توعية الأفراد بأهمية العناية بصحتهم ورفاهيتهم، من خلال التركيز على عناصر معينة مثل: النظافة، التغذية، النوم، والعمل، والنشاط الرياضي، والعمل على تعلم كيفية الحفاظ على توازن صحي في حياته اليومية.

من خلال هذا تتضح لنا مجموعة من النقاط التي من خلالها نحافظ على صحتنا وهي:

✓ **الحرص على النظافة الشخصية:** عن طريق تنظيف الجسم بانتظام وتجنب الظروف التي قد تؤدي إلى الأمراض.

✓ **التغذية السليمة:** اختيار الأطعمة المفيدة والمغذية التي تعزز الصحة العامة وتساعد في الحفاظ على الوزن المثالي.

✓ **النوم الكافي:** التأكد من الحصول على ساعات نوم كافية لتعزيز الصحة العقلية والجسدية.

✓ **النشاط البدني:** ممارسة الرياضة بانتظام لتحسين اللياقة البدنية وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة.

✓ **سلامة البدن والبيئة:** باعتماد سلوكيات إيجابية تساهم في تحسين جودة الحياة.

✓ **تجنب عوامل الخطر:** عن طريق الابتعاد عن السلوكيات الضارة مثل التدخين وتعاطي المخدرات.

✓ **المبادرة في اكتشاف العوارض:** من خلال الانتباه لأي تغيرات في الصحة والسعي للعلاج في أسرع وقت ممكن. (جبر، 2012، صفحة 17)

2-2-2- التربية الصحية في المنزل

تلعب الأسرة دورا حيويا في تشكيل عادات الأطفال الصحية، باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الأولى، فهي تتحمل مسؤولية كبيرة في تنشئة الأطفال وتعليمهم القيم والممارسات الصحية، وبرز دور الأسرة في التربية الصحية من خلال ما يلي:

✓ **تربية الوعي الصحي:** فهي تساعد في غرس الوعي الصحي لدى الأطفال، مما يمكنهم من فهم أهمية العادات الصحية وتأثيرها على حياتهم.

✓ **تعليم العادات الصحية:** من خلال الأنشطة اليومية، تعلم الأسرة الأطفال كيفية الاعتناء بأنفسهم، مثل النظافة الشخصية، والتغذية المتوازنة، والنشاط البدني.

✓ **النمذجة:** يمثل الآباء نموذجا يُحتذى به، فتصرفاتهم وعاداتهم الصحية تؤثر بشكل مباشر على سلوكيات الأطفال.

- ✓ **دعم الصحة النفسية:** تعزز الأسرة من البيئة الداعمة التي تساعد الأطفال على تطوير مهاراتهم الاجتماعية والنفسية، مما يساهم في تحسين صحتهم العامة.
- ✓ **تنشئة الاتجاهات الصحية:** من خلال الحوار والتفاعل، يمكن للأسرة توجيه الأطفال نحو تبني اتجاهات إيجابية تجاه الصحة والرفاهية. (سلامة، 2001، صفحة 132)

3-2-2- التربية الصحية في المجتمع

يلعب المجتمع دوراً أساسياً في تعزيز الصحة وحمايتها من خلال مجموعة من الأنشطة والمبادرات، ويتضح هذا فيما يلي:

- ✓ **حماية البيئة:** يساهم المجتمع في الحفاظ على البيئة من خلال برامج التوعية التي تهدف إلى تقليل التلوث وتعزيز النظافة، مما يؤثر إيجابياً على الصحة العامة.
- ✓ **نشر مفاهيم السلوك الإيجابي:** من خلال الحملات التوعوية، يمكن للمجتمع تعزيز العادات الصحية مثل ممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، والامتناع عن التدخين.
- ✓ **محاربة العادات السلبية:** يعمل المجتمع على التوعية بمخاطر العادات الضارة مثل تعاطي المخدرات والكحول، مما يساهم في تحسين الصحة العامة.
- ✓ **توفير الفرص للتربية الصحية:** من خلال تنظيم البرامج والأنشطة التعليمية، يمكن للهيئات المسؤولة مثل مكاتب الصحة ووسائل الإعلام أن تقدم نصائح وإرشادات للأفراد حول كيفية العناية بصحتهم.

- ✓ **دعم الفئات الأكثر حاجة:** تقدم دور رعاية الأمومة والطفولة برامج دعم خاصة للأمهات والأطفال، مما يساعد في تحسين صحة الأسرة والمجتمع.
- بهدف الطريقة يعزز المجتمع من صحة أفرادها ويعمل على بناء بيئة صحية مستدامة، مما يساهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام. (بدح، مزاهرية، و بدران، د س، صفحة 21)

4-2-2- التربية الصحية في المدرسة

تلعب المدرسة دوراً محورياً في تعزيز التربية الصحية، حيث تعتبر بيئة مثالية لغرس العادات الصحية وتوجيه السلوكيات الإيجابية، كونها تستقبل الأطفال في مرحلة حيوية من نموهم، مما يتيح لها فرصة غرس العادات الصحية مثل النظافة الشخصية، التغذية المتوازنة، وممارسة الرياضة، ونظراً لأن التلاميذ يقضون جزءاً كبيراً من وقتهم في المدرسة، فإن البيئة المدرسية تلعب دوراً كبيراً في تشكيل اتجاهاتهم وسلوكياتهم، إلى جانب هذا يمكن للمعلمين والإداريين أن يكونوا نماذج يُحتذى بها في السلوك الصحي، مما يعزز من الرسالة الصحية التي يتم تقديمها للتلاميذ، ومن جهة أخرى تعمل المدرسة كحلقة وصل بين الأسرة والمجتمع، حيث يمكنها مشاركة المعلومات مع الأهلى وتعزيز التعاون لدعم التربية الصحية. وبهذا الشكل، تساهم المدرسة في بناء جيل واع صحياً، مما يُعزز من صحة المجتمع بشكل عام. (جبر، 2012، صفحة 18)

3. السلوك الصحي/1.3 تعريف السلوك الصحي وأنماطه

في السنوات الأخيرة أصبحت السلوكيات الصحية محل اهتمام الممارسين في مختلف التخصصات، حيث ركزت مجموعة من البحوث على السلوكيات الفردية أو الجماعية (Binkowska-

(Bury & Januszewicz, 2010)، فعلى الرغم من أن المتغيرات البيولوجية والبيئية تلعب دوراً مهماً، إلا أن أسلوب الحياة والعادات اليومية تظل محورية في تحديد الصحة العامة للفرد، حيث تظهر أحدث التقارير الصحية أن هناك علاقة واضحة بين السلوك والصحة، فالسلوكيات اليومية التي يمارسها الأفراد تكون لها تأثيرات مباشرة على حالتهم الصحية، وأن تحسين السلوكيات الصحية يمكن أن يؤدي إلى تقليل المخاطر الصحية وتعزيز جودة الحياة. (عبد العزيز، 2010، صفحة 59)

ونظراً لهذا الارتباط القائم بين السلوك والصحة فمن الجدير بالذكر وقبل الخوض في تعريف السلوك ذو العلاقة بالصحة التطرق أولاً لمفهوم الصحة.

فتعرف الصحة "بمدى التواصل الفيزيقي والوجداني والعقلي للشخص وقدرته الاجتماعية في مواجهة بيئته". يعكس هذا التعريف مفهوم الصحة الشامل، حيث يتجاوز مجرد غياب المرض ليشمل الجوانب البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية، ويشير إلى أهمية التوازن بين هذه الجوانب في حياة الفرد، وكيفية تفاعله مع بيئته، إذ أن القدرة على التواصل والتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين تعزز من الصحة العامة وتساهم في تحسين جودة الحياة. (عاطف خليل، 2006، الصفحات 26-27)

وهناك من يعرف الصحة بأنها: "حالة التحسن الجسدي والعقلي والاجتماعي الكامل وليست مجرد غياب المرض أو العلة". هذا التعريف للصحة يؤكد على أنها حالة شاملة من الرفاهية، حيث تشمل الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية. بمعنى آخر، الصحة لا تقتصر فقط على عدم وجود الأمراض، بل تتعلق أيضاً بالشعور بالراحة والقدرة على التكيف مع التحديات اليومية. هذا المفهوم يعزز أهمية العناية بالنفس في جميع جوانب الحياة، من النشاط البدني إلى الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية. (المكاوي وأحمد العثمان، 1998، صفحة 58)

وفي عام 1948 عرفت منظمة الصحة العلمية بأنها "تعني وجود حالة من العافية التامة على المستوى الجسدي والنفسي والاجتماعي. فهي ليست مجرد غياب الأمراض أو العجز، بل تتعلق بالقدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع البيئة والتمتع بحياة متوازنة." (بيغل هول، بونيتا، و كيبيلستروم، 1997، صفحة 25)

أما السلوك الصحي يتضمن أي تصرف أو نمط حياة يقوم به الفرد ويمكن أن يؤثر بشكل مباشر على صحته، يمكن أن يشمل ذلك عادات مثل التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، تجنب التدخين، وإدارة التوتر. هذه السلوكيات تعكس وعي الفرد بأهمية الحفاظ على صحته وتعزز من رفاهيته الجسدية والنفسية، إدراك الأثر الإيجابي أو السلبي لهذه السلوكيات يمكن أن يساعد الأفراد في اتخاذ قرارات أكثر صحة في حياتهم اليومية.. (Sutton, 2008, p. 94)

يعرف السلوك الصحي على أنه مجموعة من أنماط السلوكيات والتصرفات والعادات التي تهدف إلى تحسين الصحة العامة. (Janowski, Kurpas, Kusz, Mroczek, & Jedynak, 2013)

كما عرف "فيربر" السلوك الصحي بأنه: "مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف التي تؤثر على الصحة والمرض، بالإضافة إلى كيفية استخدام الخدمات الطبية." (رضوان و ريشكة، 2001)

ويتضمن السلوك الصحي العناصر التالية:

✓ تنمية الصحة والحفاظ عليها.

✓ الوقاية ومعالجة الأمراض.

✓ تحديد أنماط السلوك الخطر.

✓ تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.

✓ تحسين نظام الإمداد الصحي.

هذه العناصر مجتمعة تسهم في تعزيز الوعي الصحي وتمكين الأفراد من اتخاذ قرارات صحية

أفضل. (سيدي دريس، 2014، صفحة 3)

ولقد صنف "كاسل" و"كوب" "Kasl" و"Cobb" أنماط السلوك الصحي إلى ثلاث أنماط

رئيسية والتي تتمثل في:

- السلوك الصحي الوقائي

بالنسبة "لكاسل" و"كوب" أن السلوك الصحي الوقائي يتضمن مجموعة من الأنشطة التي

يمارسها الأفراد الذين يشعرون بصحة جيدة، وذلك بهدف الحفاظ على هذه الحالة الصحية ومنع حدوث

الأمراض، ويتضمن هذا اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة النشاط البدني...إلخ. (Glanz, Rimer,

& Viswanath, 2008, p. 12)

وفي هذا الصدد قام "برسو" "Breslow" وزملائه بسلسلة من الدراسات والتي توصلت إلى

أن الصحة الجيدة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسبع ممارسات صحية وقائية شخصية والتي تتمثل فيما يلي:

➤ عدم التدخين.

➤ النوم ما بين سبع أو ثماني ساعات يومياً.

➤ تناول إفطار الصباح يومياً.

➤ عدم الأكل خارج أوقات الأكل.

➤ ممارسة النشاط الرياضي بانتظام.

➤ عدم تناول المشروبات الكحولية.

ولقد تأكدت أهمية السلوك الصحي الوقائي في الوقاية من خطر الإصابة بالأمراض من خلال

دراسة "لبريسلو" و"أنسترون" "Berslow" و"Enstrom" 1980 والتي أثبتت أن تبني أسلوب حياة

غير صحي يمكن أن يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض والمشاكل الصحية، مما قد يساهم في

تقصير العمر الافتراضي. في المقابل، ممارسة العادات الصحية تساهم في تحسين الصحة العامة

وتعزيز جودة الحياة. (يخلف، 2001، الصفحات 22-23)

كما أكدت منظمة الصحة الدولية سنة 2013 على أهمية السلوك الصحي الوقائي كعنصر

أساسي في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض. يتضمن هذا السلوك: التغذية الصحية، النشاط

البدني، إدارة الضغوط، النوم لوقت كاف، في المقابل العادات الغذائية السيئة، قلة النشاط البدني،

وقلة النوم تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والسمنة، مما يبرز أهمية الالتزام بأسلوب

حياة صحي لتحقيق الوقاية الفعالة والحفاظ على الصحة العامة. (Sirois، 2015)

وعليه يتضح لنا أن السلوك الصحي الوقائي يتضمن تلك الممارسات التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض، والممارسات التي تحافظ على صحة الفرد، بالإضافة إلى الممارسات التي تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها إلى أعلى المستويات.

- السلوك الخطر "السلوك المرضي"

يعرف سلوك الخطر أو السلوك المرضي يشير إلى الأنماط والسلوكيات التي تزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض وتؤثر سلباً على صحة الفرد. يتضمن ذلك سلوكيات مثل: التدخين، تعاطي المخدرات، السلوك الجنسي غير السوي...إلخ. (Brown، DiClemente، و Latham Davis، 2013، صفحة 109)

وفي معجم مصطلحات ترقية الصحة الذي نشرته منظمة الصحة العالمية "OMS" 1999 يعتبر سلوك الخطر سلوكاً موجوداً فعلياً يؤدي إلى زيادة احتمالية التعرض للمشكلات الصحية. (Bantuelle & Demeulemeestre, 2008, p. 37)

وعليه يمكن القول أن السلوكيات الخطر هي كل الممارسات السلوكية التي يقوم بها الفرد والتي تؤدي إلى إلحاق الضرر بصحته وتعرضها لخطر الإصابة بالأمراض مستقبلاً.

- سلوك لعب الدور

يشير إلى الممارسات والسلوكيات التي يتبناها الأفراد الذين يعتبرون أنفسهم مرضى أو يتوقعون أنهم سيصبحون كذلك، إذ يسعى هؤلاء الأفراد إلى الحصول على الاهتمام والرعاية، ويظهرون سلوكيات معينة لتحقيق ذلك والتي تتضمن: تلقي العلاج من المصالح الطبية وبعض مظاهر الإعفاء من المسؤوليات. (Shegog, 2010, p. 19)

إن مصطلح سلوك لعب الدور ظهر على يد العالم "بارسونز" "Parsons" الذي يرى بأن سلوك لعب الدور يمتاز بخصائص تتمثل فيمايلي:

- الفرد الذي يلعب دور المريض معفى من الأدوار والنشاطات الاجتماعية.
- الشخص المريض غير قادر على الاعتناء بنفسه حتى وإن توفرت لديه الإرادة وتبعاً لذلك فهو غير مسؤول عن مرضه أو حالته الصحية.
- يحتاج الفرد المريض مراجعة الطبيب للمعالجة.
- على الشخص المريض أن يبذل جهده ليس فقط في رؤية الطبيب الكفاء بل التعاون معه من أجل التخلص من المرض.

2.3 العوامل المؤثرة في السلوك الصحي

السلوك المتعلق بالصحة يتشكل من خلال التنشئة الاجتماعية ويخضع لتأثير عدة عوامل داخلية وخارجية، هذه العوامل تتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر على كيفية اتخاذ الأفراد للقرارات الصحية. من بين هذه العوامل

✓ الجنس

هناك فروق بين الذكور والإناث في سلوكياتهم الصحية تعكس تأثير العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية، وهذا ما تبينه بعض الدراسات كالتالي أجراها "كورتني" 2002 الذي توصل إلى

أن الذكور يميلون إلى تبني سلوكيات أكثر خطورة، مثل التدخين أو تعاطي المخدرات، وهو ما قد يعود إلى المعتقدات المتعلقة بالذكورة والضغط الاجتماعي.

من جهة أخرى، توضح نتائج "كورتيس" 2002 أن النساء يستخدمن الخدمات الصحية بشكل أكبر، حيث يزورون الأطباء العاميين بمعدل مرتين مقارنة بالذكور. (شويخ، 2015، الصفحات 38-39) ✓ **العمر**

يتغير سلوك الفرد الصحي بشكل ملحوظ مع تقدم العمر. في مرحلة الطفولة، غالبا ما تكون العادات الصحية مثل التغذية الجيدة والنشاط البدني متواجدة بشكل أكبر، حيث تتأثر بالأهل والمدرسة، ومع دخول مرحلة المراهقة والشباب، قد تتعرض هذه العادات للتدهور بسبب عدة عوامل، لتحسن مرة أخرى في الأعمار المتقدمة.

✓ **القيم**

إن القيم الثقافية تؤثر بشكل كبير على السلوكيات الصحية، بما في ذلك ممارسة النشاط البدني في بعض الثقافات يعتبر أمرا مرغوبا ومشجعاً، مما يحفز النساء على المشاركة في الأنشطة الرياضية، أما في ثقافات أخرى فقد يُنظر إلى النشاط الرياضي بطريقة سلبية أو يكون هناك قيود اجتماعية تعيق مشاركة النساء في الرياضة.

✓ **الضبط الذاتي**

إن الوعي بمدى قدرة الفرد على التحكم في وضعه الصحي يلعب دورا حاسما في اتخاذ قرارات صحية إيجابية، فقد توصلت دراسة "والستون" وزملائه في 1978 تشير إلى أن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يستطيعون التحكم في صحتهم، من خلال ضبط سلوكياتهم، يكون لديهم دافع أكبر لممارسة سلوكيات صحية جيدة مثل اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة (نوار و زكري ، 2016)

✓ **الأعراض المدركة**

إن وجود أعراض صحية واضحة يمكن أن يكون دافعا قويا للتغيير نحو عادات صحية أفضل. المدخنون، على سبيل المثال، قد يبدأون في إعادة تقييم سلوكهم عند ظهور أعراض مثل السعال المستمر أو آلام الحلق، خاصة إذا ربطوا هذه الأعراض بالتدخين. (عيادي، 2016، صفحة 120)

✓ **أنماط الشخصية**

تشير الأبحاث حول أنماط الشخصية إلى أن الصفات الشخصية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوكيات الأفراد الصحية. على سبيل المثال: النمط: "A" يتميز الأشخاص الذين ينتمون لهذا النمط بالقلق، المنافسة، والضغط العصبي العالي. وقد ارتبط هذا النمط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي، حيث يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية المستمرة إلى مشاكل صحية قلبية. أما النمط: "D" يشير إلى الأشخاص الذين يتمتعون بمشاعر سلبية ويعانون من القلق والتوتر الاجتماعي. هذا النمط أيضًا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمشاكل قلبية.

في حين النمط "C": يتميز بالأشخاص الذين يميلون إلى القبول والامتثال، وغالبًا ما يكتمون مشاعرهم. وقد أظهرت الدراسات ارتباط هذا النمط بزيادة خطر الإصابة بالأورام السرطانية، حيث يُعتقد أن الضغط النفسي المزمن وعدم التعبير عن المشاعر يمكن أن يؤثر على الجهاز المناعي.

✓ العوامل الثقافية

الثقافة تلعب دورا كبيرا في تشكيل مفاهيم الصحة والسلوكيات المتعلقة بها. الدراسات تشير إلى أن الفروق الثقافية تؤثر على معنى الصحة، الممارسات الصحية، القيم المرتبطة بالصحة، والسلوكيات الصحية الوقائية. (شويخ، 2015، الصفحات 41-42)

✓ العوامل الاجتماعية

تلعب العوامل الاجتماعية دورا حاسما في تشكيل العادات والسلوكيات الصحية للفرد، فالديناميكيات الاجتماعية تؤكد أهمية دعم كل من المجتمع، الأسرة، والأصدقاء في تعزيز السلوكيات الصحية. (عيادي، 2016، صفحة 119)

✓ العوامل المعرفية

إن الممارسات السلوكية الصحية تتأثر بشكل كبير بالعوامل المعرفية، هذه العوامل تشمل في: الاعتقادات، إدراك المخاطر، التوقعات، والمعرفة. (شيلي، 2008، صفحة 112)

4. تأثير التربية الصحية على السلوك الصحي

تعد التربية الصحية من الركائز الأساسية في مجال الصحة العامة، إذ تهدف إلى تعزيز الوعي والمعرفة حول القضايا الصحية، مما يمكن الأفراد والجماعات من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتهم، فمن خلال أهدافها تسعى إلى: توفير المعلومات الصحيحة، تطوير المهارات، تشجيع أساليب الحياة الصحية، تعزيز الفاعل الاجتماعي، توجيه السلوكيات الصحية، فمن خلال هذه الأهداف تساهم التربية الصحية بشكل كبير في تحسين الصحة العامة وتقليل انتشار الأمراض، مما يعزز من جودة الحياة على المستوى الفردي والمجتمعي.

إن التربية الصحية ترتبط ارتباطا وثيقا بالسلوك الصحي، حيث تهدف إلى تغيير سلوك الأفراد والجماعات من خلال توفير المعلومات والتوجيه، تعتبر هذه العملية أساسية لتحويل الحقائق المعروفة إلى أنماط سلوكية صحيحة تعزز السلامة والكفاية على المستويات البدنية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية.

وتستخدم التربية الصحية أساليب تربوية حديثة لتسهيل هذا التحول، مما يساهم في تعزيز الوعي الصحي ورفع مستوى التفاعل المجتمعي في القضايا الصحية، هذه العملية تساهم في تكوين بيئة صحية تدعم اتخاذ القرارات الصحية الصائبة.

فالتربية الصحية تعمل على اكساب وتعزيز ممارسة السلوك الصحي السليم وهذا لا يتأتى إلا من خلال التأثير على ثلاث جوانب أساسية وهي:

✓ الجانب المعرفي

تكوين العادات الصحية السليمة يتطلب فهماً وإدراكاً عقلانياً، الفهم الجيد للحقائق الصحية هو أساس لتبني سلوكيات صحية، ولذا من المهم أن نبسط المعلومات للفرد، كذلك توفير التعليم العملي، التركيز على القيم الشخصية، التكرار والتعزيز، التفاعل والدعم، وبهذه الطريقة، يمكن للأفراد أن يطوروا فهماً عميقاً للحقائق الصحية، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات صحية مدروسة تعزز من رفاهيتهم.

✓ الجانب الوجداني والعاطفي نحو المعرفة والسلوك

إن الربط بين التربية الصحية ومشاعر الفرد هو أمر أساسي لتعزيز السلوكيات الصحية، فعندما يشعر الأفراد بالراحة والطمأنينة عند ممارسة العادات الصحية، فإن ذلك يعزز من دافعهم للاستمرار في هذه الممارسات، فالتربية الصحية لا تسعى فقط مجرد تقديم المعلومات، بل تتعدى ذلك إلى العمل على تغيير الاتجاهات نحو الصحة بحيث تصبح العادات الصحية مرتبطة بالشعور بالإنجاز والراحة.

✓ الجانب السلوكي

إن العملية التربوية في مجال الصحة يجب أن تقاس بالنتائج الملموسة، أي بمدى تطبيق الأفراد لما تعلموه في حياتهم اليومية، فالنجاح في التربية الصحية لا يحدد فقط بمدى استيعاب المعلومات، بل بكيفية ترجمتها إلى سلوكيات عملية. (القص، 2016، الصفحات 64-65)

بالإضافة إلى هذا فالوعي الصحي هو حجر الزاوية في عملية التربية الصحية، فقبل أن يتمكن الفرد من تغيير سلوكياته غير الصحية، يجب أن يكون لديه فهم عميق لأهمية الصحة وأثر العادات الصحية على حياته. إذ تتضمن عملية نشر الوعي الصحي عدة جوانب وهي: تزويد المعلومات، تعزيز الاتجاهات الإيجابية، تنمية المهارات، التفاعل الاجتماعي التشجيع على التفكير النقدي فمن خلال بناء هذا الوعي الصحي، يصبح الأفراد أكثر قدرة على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة، مما يؤدي في النهاية إلى تغيير سلوكياتهم نحو الأفضل والالتزام بأساليب الحياة الصحية.

فأثناء حدوث عملية التربية الصحية يتم تغيير السلوكيات غير الصحية إلى سلوكيات صحية عبر مراحل متعددة والتي تتداخل فيما بينها ويمكن تلخيصها كما يلي:

✓ **مرحلة الوعي:** في هذه المرحلة، يبدأ الفرد في جمع المعلومات والحقائق الصحية. تتعلق

هذه المعلومات بتأثير السلوكيات على الصحة، مما يساعد على فهم الحاجة للتغيير.

✓ **مرحلة الاهتمام:** يبحث الفرد عن تفاصيل المعلومات بشكل أعمق، مما يدل على شغفه ورغبته في التعلم أكثر، في هذه المرحلة، يمكن أن تتزايد الدافعية للتغيير.

✓ **مرحلة التقييم:** هنا يقوم الفرد بتحليل الإيجابيات والسلبيات المرتبطة بالسلوك المقترح، ويتضمن ذلك التفكير في مدى الفائدة المتوقعة من تغيير السلوك، مما يساعده على اتخاذ قرار مستنير.

✓ **مرحلة المحاولة:** يبدأ الفرد في تنفيذ السلوك الجديد عمليا، ويحتاج في هذه المرحلة إلى دعم إضافي ومعلومات لمساعدته في التغلب على التحديات والصعوبات التي قد تواجهه.

✓ **مرحلة الاتباع:** بعد تجربة السلوك الجديد، يقرر الفرد ما إذا كان سيستمر في اتباعه، وتصبح هذه السلوكيات جزءاً من نمط حياته إذا كانت النتائج إيجابية.

من خلال هذه المراحل يمكن أن يتم تغيير السلوكيات غير الصحية إلى سلوكيات صحية بطريقة منهجية تؤدي إلى تحسين الصحة العامة.

من هذا المنطلق قامت العديد من الدراسات التي تسلط الضوء على أهمية التربية الصحية في

تعزيز السلوكيات الصحية نذكر منها ما يلي:

- دراسة "هولاند" (1990) تسلط الضوء على أهمية البرامج التعليمية في تحسين الوعي الغذائي والعادات الغذائية لدى التلاميذ، حيث توصلت النتائج إلى:
- **زيادة الوعي الغذائي:** البرنامج المقترح أدى إلى رفع مستوى الوعي لدى التلاميذ حول المعلومات الغذائية، مما ساعدهم على فهم أهمية التغذية السليمة.
 - **تحسين العادات الغذائية:** بعد انتهاء البرنامج، لوحظت تغييرات إيجابية في سلوكيات التلاميذ الغذائية، مثل اختيار الأطعمة الصحية وزيادة استهلاك الفواكه والخضروات.
 - **التأثير الإيجابي:** النتائج تدل على أن التربية الصحية، وخاصة في مجال التغذية، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوكيات الأفراد، مما يشجع على استدامة العادات الصحية في المستقبل.
- دراسة "ليفي" (1992) توضح بجلاء أهمية التربية الصحية في تغيير السلوكيات الصحية لدى الطلاب، من خلال النتائج التي توصلت إليها والتي تتمثل في:
- **تأثير البرنامج التثقيفي:** البرنامج الذي تم تقديمه في المدارس كان له أثر ملموس على سلوك الطلاب، حيث تعلموا كيفية العناية الجيدة بأسنانهم.
 - **تغيير العادات:** الطلاب الذين شاركوا في البرنامج بدأوا بتنظيف أسنانهم بالطريقة الصحيحة مرتين يوميًا، مما يدل على تبني سلوكيات صحية مستدامة.
 - **الزيارات الدورية لطبيب الأسنان:** لوحظ أنهم بدأوا أيضا في زيارة طبيب الأسنان بانتظام، مما يعكس تحولا إيجابيا في سلوكياتهم الصحية.
 - **تكوين مواقف إيجابية:** الدراسة أظهرت أن التربية الصحية لم تؤثر فقط على صحة الفم، بل ساعدت في تشكيل مواقف إيجابية حول قضايا صحية أخرى، مما يساهم في تعزيز الوعي الصحي بشكل عام.
- تشير هذه النتائج إلى أن البرامج التعليمية يمكن أن تكون فعالة في تعزيز السلوكيات الصحية لدى الشباب، مما يساهم في تحسين صحتهم على المدى الطويل.
- ونظرا لأهمية التربية الصحية في النهوض بمستوى الصحة العامة للفرد والمجتمع فمن الضروري أن يكون برامج التربية الصحية جزءا أساسيا من المناهج الدراسية في مختلف الأطوار، مما يضمن أن تنشأ الأجيال الجديدة على وعي صحي قوي وسلوكيات إيجابية تدوم مدى الحياة.
- إذ يتضح دور التربية الصحية بدرجة كبيرة في مرحلة المراهقة لأنها فترة حساسة ومهمة للغاية، حيث تحدث فيها العديد من التغيرات التي تؤثر على السلوك والصحة، من بينها التغيرات الجسمية والنفسية، إلى جانب مع سعيهم نحو الاستقلال، الأمر الذي يجعل المراهقون أكثر عرضة لتبني سلوكيات غير صحية. (القص، 2016، الصفحات 8-9)
- فمن خلال تعزيز التربية الصحية في هذه المرحلة وتركيزها على التصرفات غير الصحية، يمكن مساعدة المراهقين على تطوير سلوكيات صحية إيجابية تظل معهم طوال حياتهم، ولا يتأتى هذا إلا من خلال تناول المناهج والبرامج المدرسية لهذه التصرفات وتوعيتهم ودعوتهم إلى الالتزام بالسلوك الصحي. (الجرجاوي و هاشم أغا، 2010، الصفحات 9-10)

وفي نفس السياق نجد "كولب (Kolbe)" يبرز أهمية برامج التربية الصحية في المدارس كوسيلة فعالة لمساعدة التلاميذ على اكتساب المعلومات والمهارات اللازمة لمنع السلوكيات الضارة، كما أشار إلى أن السلوكيات غير الصحية التي تتشكل في مرحلة الطفولة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية مستمرة في مرحلة البلوغ، لذلك من المهم التدخل مبكرًا لتوجيههم نحو خيارات صحية. (القص، 2016، الصفحات 100-101، 104)

من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن التربية الصحية تعد من الركائز الأساسية لتحفيز الأفراد والمجتمعات على اتخاذ قرارات صحية مدروسة وتحسين أنماط حياتهم، إذ تهدف إلى توفير المعرفة والمهارات التي تساعد الأفراد في اتخاذ قرارات صحية سليمة، وبالتالي تحسين سلوكهم الصحي، والذي بدوره يساهم في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة. وعليه نجد أن للتربية الصحية علاقة وطيدة بالسلوك الصحي وممارسته من قبل الأفراد وهذا من خلال نشرها للوعي الصحي الذي بدوره يؤدي إلى تبني عادات وسلوكيات صحية، فكلما زاد الوعي الصحي كلما زادت ممارسته للسلوكيات الصحية، إذ تستند بشكل خاص على النشاطات التربوية والتعليمية من أجل إيصال المعارف والمهارات والكفاءات اللازمة التي تتيح إمكانية النمو الذاتي وتنمية السلوك الصحي.

بالإضافة إلى هذا نجد أن التربية الصحية تؤثر بشكل إيجابي على المجتمعات ككل، حيث يتم تعليم الأفراد أهمية الاهتمام بالصحة والعناية بالبيئة المحيطة بهم، فعندما يكون الأفراد على دراية بأهمية الصحة، فإن ذلك يمكن أن يؤثر على البيئة الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع، ويشجع الآخرين على تبني سلوكيات صحية.

من جهة أخرى تتضح لنا أهمية التربية الصحية في تحسين السلوك الصحي من خلال ما يلي: الوقاية من الأمراض؛ إذ تساهم التربية الصحية في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري، وأمراض القلب، والسمنة، من خلال تشجيع الأفراد على تبني أسلوب حياة صحي. تحقيق حياة أطول؛ وذلك من خلال التزام الأفراد بالسلوكيات الصحية السليمة، يمكن تحسين جودة الحياة وزيادة متوسط العمر المتوقع.

تحقيق الرفاهية النفسية؛ فالتربية الصحية لا تقتصر على الجوانب الجسدية فقط، بل تشمل أيضًا الجانب النفسي والعاطفي، حيث تُعزز من الرفاهية النفسية والتوازن العاطفي من خلال ممارسات مثل تقنيات الاسترخاء وتنظيم الوقت.

5. خاتمة

من خلال ما سبق ذكره تستنتج الباحثة أن التربية الصحية أصبحت أهم الاستراتيجيات التوعوية، كما يمكن اعتبارها أحد المناهج الضرورية في تعديل السلوكيات الصحية الخطرة إلى سلوكيات صحية وقائية إلى جانب تحسين وتعزيز السلوكيات الصحية الوقائية لدى الأفراد. بالإضافة إلى ذلك نستنتج أن أهمية التربية الصحية تنبع من خلال توفيرها لكل ما يحتاجه الفرد من معارف ومهارات وكفاءات وإمكانات لتبني سلوكيات صحية من أجل المحافظة على الصحة والوقاية من خطر الإصابة بالأمراض والارتقاء بالصحة إلى أعلى الدرجات.

فرع المستوى الصحي يتحقق عن طريق نشر الوعي الصحي والسلوك الصحي، هذا الأخير في حد ذاته يتحقق من خلال التربية الصحية، وعليه تعمل التربية الصحية على تعزيز وتحسين ممارسة السلوك الصحي من قبل الأفراد.

لذا، يجب أن تكون التربية الصحية جزءاً أساسياً في المناهج التعليمية والسياسات الصحية الوطنية لدعم المجتمعات في تبني أنماط حياة صحية ومستدامة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. بدح، أ. م.، مزاهرية، أ.، & بدران، ز. (د س). الثقافة الصحية. عمان، الأردن: دار المسيرة.
2. بيغلهور، ر.، بونيتا، ر.، & كبلستروم، ت. (1997). أساسيات علم الوبائيات. بيروت، لبنان: منظمة الصحة العالمية.
3. جبر، س. ف. (2012). دور الإدارة المدرسية في تفعيل التربية الصحية في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، تخصص أصول التربية، جامعة الأزهر، غزة.
4. الجرجاوي، ز. ع.، & هاشم أغا، م. (2010). واقع تطبيق التربية الصحية في مدارس التعليم الحكومي بمدينة غزة .
5. رضوان، س. ج.، & ريشكة، ك. (2001). السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة: دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان. مجلة شؤون اجتماعية. 66-24، (72) 18 .
6. سلامة، ب. ا. (2001). الصحة والتربية الصحية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. سيدي دريس، ع. (2014). اتجاهات المختصين في القطاع الصحي نحو واقع السلوك الصحي للفرد الجزائري من خلال مؤشرات الصحة العامة (دراسة ميدانية بالمؤسسة عبد الله نوورية-البوني/عنابة). مداخلة مقدمة في الملتقى الوطني الأول حول الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري جامعة الطارف منشورة في الموقع التالي : www.unive-eltarf.dz/fr/index.php/maifestation-2014/96-sante-public-etconportement-21-22-.
8. شويخ، ه. أ. (2015). علم النفس الصحي. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلوا المصرية.
9. شيلي، ت. (2008). علم النفس الصحي. (1 ed.) عمان، الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
10. صالح، ص. ا. (2015). التربية الصحية في المدارس الأساسية. (1 ed.) عمان، الأردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير.
11. عاطف خليل، ن. (2006). في الاجتماع الطبي-ثقافة الصحة والمرض. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
12. عبد العزيز، م. م. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة "مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات" (1 ed.) عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
13. عيادي، ن. (2016). دور التفاؤلية الدفاعية والوظيفية في مدى قيام مريض السكري بالسلوك الصحي. رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة باتنة 1.

14. القص، ص. (2016). فعالية برنامج التربية الصحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة عين التوتة - باتنة). رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
15. قمر، ع. (2007). الخدمة الاجتماعية بين الصحة العامة والبيئة. (1 ed.). مصر: دار السحاب.
16. المكاوي، ع. م.، & أحمد العثمان، و. (1998). دراسات في علم الاجتماع الطبي في الوطن العربي. منشور على الموقع التالي: www.kotobarabia.com.
17. نوار، ش.، & زكري، ن. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 108-85، (2).
18. يخلف، ع. (2001). علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة. (1 ed.). الدوحة: دار الثقافة.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

19. Bantuelle, M., & Demeulemeestre, R. (2008). Comportements a risque et santé: agir en milieu scolaire – programmes et strategies efficaces. Paris: Edition Inpes.
20. Binkowska-Bury, m., & Januszewicz, p. (2010). Sense of coherence and health-related behavior among university students- a questionnaire survey. *European Journal of Public Health*, 18 (3), 145-150.
21. DiClemente, R. J., Brown, J., & Latham Davis, T. (2013). Determinants of Health-Related Behaviors in Adolescence. In W. T. O'Donohue, L. Benuto, & L. Woodward Tolle, *Handbook of Adolescent Health Psychology* (pp. 107-127). New: Springer Science+Business Media.
22. familiales, U. n., Collectif interassociatif sur la santé, & Association des accidentés la vie. (2010). Education à la santé et prévention primaire, une culture pour l'Assurance maladie ? Paris.
23. Glanz, K., Rimer, B., & Viswanath, K. (2008). Health behavior and health education - Theory, Research, and Practice- (4 ed.). United States of America: Jossey-Bass.
24. Janowski, K., Kurpas, D., Kusz, J., Mroczek, B., & Jedynak, T. (2013). Health-related behavior, profile of health locus of control and acceptance of illness in patients suffering from chronic somatic diseases. *Plos ONE*, 8(5), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063920>.
25. Shegog, R. (2010). Application of Behavioral Theory in Computer Game Design for Health Behavior Change. IGI Global.
26. Sirois, F. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Elsevier, Preventive Medicine Reports*, 2, 218-222. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>.
27. Sutton, S. (2008). chapter 4 Determinants of health-related behaviours: theoretical and. In S. Sutton, A. Baum, & M. Johnston, *The sage handbook of health psychology* (pp. 94-126). London: sage publications ltd.