

أثر الوعي الصحي علي مستوى السلوك الصحي للأفراد

اعداد

عبدالحميد سليم علي الترجمي

عادل زاهي الحربي

تركي سويلم الصاعدي

منطقة المدينة المنورة

الملخص :

هدفت الدراسة الي تسليط الضوء علي أثر الوعي الصحي علي مستوي السلوك الصحي للأفراد حيث يعتبر الوعي الصحي إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية و إحساسهم أيضا بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم , وتحول الممارسات الصحية إلي عادات تمارس بدون شعور أو تفكير , وشملت الدراسة علي مقدمة ومشكلة وأهداف وأهمية الدراسة وحدود الدراسة ومصطلحات الدراسة والدراسات السابقة التي تتعلق بالوعي الصحي وأثره علي مستوي السلوك الصحي للأفراد والاطار النظري للدراسة, واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات والمعطيات وللجانبي التطبيقي فقد تم الاعتماد على منهج دراسة حالة، في استخدام العينات والذي يعتمد على الاستبيان وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) فردا تم اختيارهم عشوائيا وتم تحليل نتائج الدراسة وكما جاء أهم توصيات الدراسة زيادة مستوى المعلومات عند الفرد الخاصة بالوعي الصحي المتعلق بالأمراض، فكما كانت المعلومات كثيرة ومتشعبة عن الوقاية من الأمراض المزمنة كان الفرد بمنأى عنها، وكما كانت المعلومات عن الأمراض المزمنة قليلة كان الفرد عرضة للإصابة بها.

Summary:

The purpose of this study was to investigate the impact of citizens' health awareness on their level of health behaviour, where citizens' health awareness is defined as citizens' familiarity with health information and facts, as well as their sense of responsibility for their own and others' health, and the transformation of practices into habits that are carried out without thinking or feeling. An introduction, problem, goals, and significance were all covered in the study. The study, its limitations, study terms, and previous studies on health awareness and its impact on individual health behaviour, as well as the study's theoretical foundation. The study's findings were analyzed after thirty people were chosen at random. Increase the degree of information in the individual regarding health awareness related to diseases, as one of the study's most essential suggestions. The more extensive and sophisticated information about chronic disease prevention is available, the more immune an individual becomes to them, and the less information about chronic diseases is available. The person is vulnerable.

المقدمة :-

تعتبر صحة الإنسان نعمة من النعم التي أنعم الله بها على عباده، فالصحة كما تعرف هي حالة من المعافاة الكاملة نسبيا وتكون بدنيا ونفسيا واجتماعيا وروحيا، والصحة مطلب أساسي وهدف استراتيجي تسعى دول العامل ومنظماته وأفراده إلى بلوغه، وتعمل جاهدة على تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة، يسهم من خلالها الإنسان في جهود التنمية المختلفة له ولأسرته ومجتمعه , لذلك تبرز قضية الوعي الصحي وإكسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في عصر التقدم التكنولوجي والصناعي مما يتعرض فيه الفرد إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة.

وإن من ضمن ما يقاس به تقدم الأمم والشعوب ارتفاع مستوى الوعي الصحة بين أفرادها , لذلك تحتل البيئة الاجتماعية أهمية قصوى في مجال التوعية عموما والتوعية الصحية خصوصا وذلك عن طريق زيادة المعلومات والخبرات والتجارب الصحية وتنميتها في أذهان الأفراد لغرض الارتقاء بالوعي الصحي، ونظرا لأهمية الوعي الصحي في الحماية والمحافظة على سلامة الأفراد والمجتمع من خطر الأمراض المزمنة، لذلك فإن عملية ترسيخ مفهوم الوعي الصحي والعناية بالصحة لا بد أن تحقق التعاون والانسجام مع بقية فئات المجتمع ومؤسساته ونظمه وطرائق تعليمية من اجل خلق وعي صحي سليمة خالية من التعثرات الاجتماعية والنفسية المؤثرة على حياة اليومية للأفراد , ويعتبر غرس الوعي الصحي في الفرد عاملا يجعله قادرا على تجنب الأمراض خصوصا المزمنة منها، ولكن عندما لا يكون الوعي الصحي راسخا في عقلية الفرد وذهنه فإن الفرد يصبح هدفا لأنواع الأمراض المزمنة جميعها. (الشاعر, ٢٠٠٤)

وإن الوعي الصحي أنه السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجابيا على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة، تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته , أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، العقلي، النفسي، الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات ، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبي أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات

الصحية، والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي ، ويعتبر إتباع الأساليب الصحية السليمة والوعي الصحي من ناحية نظافة الجسد و المنزل والملابس والتغذية والنوم والعمل وممارسة النشاط والرياضة وكل النواحي المتعلقة بالصحة يجب الاهتمام بها حيث أن كل جوانب حياة الإنسان من عوامل سواء كانت طبيعية أو بيولوجية أو اجتماعية جميع هذه العوامل من شأنها أن تؤثر في صحة الإنسان من خلال توفير الاشتراطات الصحية والتي تساعد على تطوير سلوكه الصحي إلى الأفضل , حيث تعد مسألة تعديل السلوك الصحي وتنميته أهمية كبيرة ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضا وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلي حدوث تحولات كبيرة في العقود الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها وإمكانية التأثير فيها علي المستوي الفردي. لذلك سلطت الدراسة الضوء علي أثر الوعي الصحي علي مستوي السلوك الصحي للأفراد. (فضة, ٢٠٠٤)

مشكلة الدراسة :-

تعتبر إشكالية غرس الوعي الصحي لدي أفراد المجتمع من القضايا الهامة فالوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الأولويات و الأهداف الرئيسية الصحية في زمن توشي الكثير من المؤشرات بتدني الصحة العامة وانتشار الأمراض التي يعرفها المجتمع المعاصر حيث ساهمت فيها و بشكل كبير العوامل الاجتماعية و الثقافية الناتجة عن الثغرات والتحويلات الاجتماعية والاقتصادية التي أثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية والإدمان و ما إلى ذلك من التغييرات التي تتسع وتتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي إذ أثرت وبشكل مباشر عمى الصحة الفردية والجماعية و هو الأمر الذي جعل الكثير من الدول تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات , فالصحة من أولويات الناس لذلك يشكل الوعي الصحي حجر الأساس في أنماط سلوكياتهم اليومية , فالسلوك الذي يتبعه الإنسان في حياته سليما كان أم خاطئا يؤثر علي الصحة إما بتحسينها أو الإساءة إليها , كما أن السلوكيات الصحية تؤثر في حياة الفرد وإنتاجه إلي حد كبير لذلك تهتم الدولة والمؤسسات والأفراد بنشر الوعي الصحي ومحاربة العادات الصحية

الخاطئة حيث تتأسس علي ذلك وجود عوامل متعددة تؤثر في مستوى الكفاءة السلوكية للأفراد , وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة علي السؤال الرئيسي الآتي :

- ما أثر الوعي الصحي علي مستوى السلوك الصحي للأفراد ؟

ومن السؤال الرئيسي تنبثق الأسئلة الفرعية للدراسة وهي :

- ما مستوى الوعي الصحي لأفراد المجتمع ؟
- ما مستوى السلوك الصحي لأفراد المجتمع ؟
- ما طبيعة العلاقة بين السلوك الصحي والصحة النفسية للفرد ؟
- ما مدي أهمية نشر الوعي الصحي بين الأفراد ؟

أهمية الدراسة :-

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الوعي الصحي في حياة الفرد والجماعة وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء وأصحاء وتزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بالذات بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات وانتشار التلوث البيئي من جراء انتشار المصانع وزيادة عدد السيارات ومنها آليات التي تلوث البيئة بما تخرجه من المعادن والمواد السامة و هناك تلوث جديد ناتج عن الضوضاء و لذلك يتعين أن يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالأمراض ولا سيما الخطر منها كالسرطان و يتطلب التقدم الهائل الذي يحدث في مجال العموم الطبية وأساليب الوقاية والعلاج , يزداد وعي الناس وإلمامهم بالإمكانيات والخدمات التي توفرها الدولة فالوعي الصحي يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسديا, وأن الاهتمام بالجوانب الصحية هو من أهم مقتضيات الحياة ومتطلباتها الأساسية والضرورية , لأن وظائف الإنسان و أدواره الاجتماعية المختلفة تتوقف على المستوى الصحي للأفراد وأن حياة الإنسان بأكملها تتوقف على الجانب الصحي بالمرتبة الأولى وبهذا تعد الصحة هي أساس وجود الإنسان واستمراريته في أداء وظائفه المختلفة في الحياة الاجتماعية وإتباعه السلوك الصحي السليم يؤثر علي مدي إدراكه للوعي الصحي وأهميته في حياته.

أهداف الدراسة :-

- التعرف علي أثر الوعي الصحي علي مستوي السلوك الصحي للأفراد.
- تحديد مفهوم الوعي الصحي .
- التعرف علي مستوي الوعي الصحي لدي الأفراد .
- معرفة الوعي الصحي وأهميته في حياة الفرد .
- معرفة أثر السلوك الصحي في حياة الأنسان .
- الكشف عن العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي .
- تقديم عدة توصيات تأمل أن تساهم في مجال الوعي الصحي والجهات التي من شأنها زيادة وعي الأفراد والمحافظة علي سلوكهم .

حدود الدراسة :-

الحدود الموضوعية : اقتصرت الدراسة علي أثر الوعي الصحي علي مستوي السلوك الصحي للأفراد.

الحدود الزمانية : عام ٢٠٢٢ م

الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة الحالية في منطقة المدينة المنورة

مصطلحات الدراسة :-

الوعي الصحي : عرف الوعي الصحي بأنه الوقاية من الممارسات السلوكية الخاطئة والعادات السلبية التي يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض بين الممارسين لها , وهو وسيلة تعمل على استمرار ممارسة الإنسان لأدواره الاجتماعية بشكل فاعل وفقا بما يضمن سلامته الجسمية أو العقلية أو النفسية وتمتعه بصحة جيدة , وهو العملية التي يمكن من خلالها تعديل الاتجاهات الصحية السلبية وتنمية القيم الصحية الإيجابية بين أفراد المجتمع من خلال اكتسابهم للمعارف والممارسات الصحية السليمة من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع. (بن غدفة, ٢٠٠٧)

السلوك الصحي: هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويشمل كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد, وهو السلوك الذي يتخذه الأفراد من أجل الحفاظ علي صحتهم وتنميتها . (الحارثي , ٢٠١٤)

الدراسات السابقة :-

- دراسة (دبن زيدان حسين , مقراني جمال , سيفي بلقاسم , ٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي قصد توضيح أهمية الممارسة الرياضية في المحافظة عمى الصحة وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها ١٠٠ معاق حركيا منهم ٥٠ ممارس للنشاط الرياضي من بعض الولايات (مستغانم – سعيدة – عين تيموشنت – غميزان) بدولة الجزائر و من الأدوات المستخدمة في البحث مقياس الوعي الصحي وبعد المعالجة الإحصائية النتائج المتواصل إليها المعاقون حركيا الممارسين للنشاط الرياضي (كرة السلة على الكراسي المتحركة) لديهم وعي صحي عال مقارنة بالمعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المعاقين حركيا الممارسين و الغير ممارسين لصالح عينة الممارسين للنشاط الرياضي.
- دراسة (جراد محمد الأمين , ٢٠١٦) هدفت هذه الدراسة من خلال المقارنة ومعرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية , ودراسة ميدانية علي مستوى بعض الثانويات في بلدية بسكرة استخدمت كأداة للدراسة والاستبيان علي عينة تمثلت في ٩٠ تلميذ علي مستوى ٤ ثانويات مقسمة إلي ٤٥ تلميذ يمارسون البدنية والرياضية و ٤٥ غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية .
- دراسة (قريشي وزعطوط , ٢٠١٤) بعنوان " الاتجاه نحو السلوك الصحي وعلاقته بالتدين لدى مرضى السكري وضغط الدم المرتفع بورقلة" هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى المرضى باختلاف نوعية المرض وذلك باستخدام المنهج الوصفي المقارن على عينة بلغت (٦٠٠٠) مريض بالسكري وضغط الدم المرتفع حيث تم تطبيق مقياس الاتجاه نحو السلوك

الصحي من إعداد "ستابتو" «Staptoe» "ومقياس التدين الذي أعده "المهدي" وبينت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق بين الإناث والذكور في الاتجاه نحو السلوك الصحي.
- طبيعة الاتجاه نحو السلوك الصحي سلبي لدى مرضى ضغط الدم المرتفع وإيجابي لدى مرضى السكري.
- توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الاتجاه نحو السلوك الصحي وبين التدين.

- دراسة (مصطفى , ٢٠١٤) بعنوان " أبعاد السلوك الصحي المنبئة ببعض مؤشرات الصحة النفسية والبدنية لدى المسنين" هدفت الدراسة إلى الكشف عن مختلف أبعاد السلوك الصحي الإيجابية التي ترتبط بمستوى الصحة النفسية لدى المسنين، حيث تم استخدام المنهج الوصفي المقارن واشتملت عينة الدراسة على (99) مسنًا، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس السلوك الصحي، مقياس الكفاءة الذاتية، مقياس التفاؤل والتقدير الذاتي من إعداده وانتهت الدراسة إلى جملة من النتائج :
 - وجود علاقة إيجابية بين أبعاد السلوك الصحي ومؤشرات الصحة النفسية والجسمية.
 - وجود علاقة سلبية بين السلوك الصحي وعدد من الأمراض الصحية لدى المسنين.
- دراسة (مساني , ٢٠١٤) بعنوان " الوضع المادي للمريض وانعكاساته على سلوكه الصحي " ذهبت هذه الدراسة إلى معرفة الوضع المادي للمريض وانعكاساته على سلوكه الصحي، حيث تم استجواب (٣٠٠) مريض وذلك بتطبيق استمارة المقابلة على مختلف المرضى، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي، ومن بين النتائج التي تم التوصل إليها أن انخفاض الدخل الشهري للمريض ينعكس سلبًا على تصرفاته وممارساته الصحية، كما يوجد علاقة للعوامل الاقتصادية وتأثيرها على الدوافع والخبرات، وكذلك وجود علاقة بين الأسباب التي تجعل المريض يتأخر و تباطئه في استشارة الأطباء، كما توصلت إلى أن للوضع المادي للمريض انعكاسات على سلوكه الصحي.
- دراسة (عبد الحليم خلفي , ٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الضبط الصحي على مستوي الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٢ طالب وطالبة تم اختيارهم قصداً من مختلف التخصصات ثم استخدام المنهج الوصفي وتمت معالجة البيانات من خلال برنامج spss1900 باستخدام المقياس الذي طوره عماد الدين عبد الحق وزملائه عام (٢٠١٢)

ومقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد (لوالستون) والذي ترجمه جبالي نور الدين عام (٢٠٠٧) وتم التوصل إلي النتائج التالية :

- مستوى الوعي الصحي لدي طلبة المركز الجامعي عالي جدا حيث قدر ب ٨١,٩٤% .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في التخصصات الإنسانية والتقنية في كل مستوى من الوعي الصحي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة العزاب والمتزوجين في الضبط الصحي.
- توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة العزاب و المتزوجين دالة عند مستوى ٠,٠١ .

- دراسة (الناشري , الساييس و باوزير , ٢٠١٣) بعنوان " دراسة عن السلوك الصحي في المجتمع السعودي " هدفت الدراسة إلى التعرف على الأبعاد الاجتماعية المرتبطة بتبني السلوك الصحي والذي يؤدي إلى انخفاض نسبة الإصابة بالمرض المزمن وذلك باستخدام المنهج الوصفي وبتطبيق أدوات استطلاع الرأي المتمثلة في مقياس السلوك الصحي من إعداد الباحثين وذلك على عينة قوامها (٢٠٠) فرد، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
 - هناك علاقة طردية بين الحالة الاقتصادية وبين تبني الفرد سلوكا صحيا يبعده عن الإصابة بالمرض المزمن.
 - هناك علاقة طردية بين المستوى التعليمي وتبني الفرد سلوكا صحيا يبعده عن الإصابة بالمرض المزمن.
 - هناك علاقة طردية بين النوع وتبني الفرد سلوكا صحيا يبعده عن الإصابة بالمرض المزمن.

- دراسة (عماد عبد الحق , مؤيد شناعة , ٢٠١٢) هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى الوعي الصحي لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعا لمتغيرات الجامعة والجنس والكلية والمعدل التراكمي لدي الطلبة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة علي عينة قوامها ٨٠٠ طالب وطالبة وذلك بواقع ٥٠٠ طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و ٣٠٠ طالب وطالبة من جامعة القدس

وطبق عليها استبانة الوعي الصحي والتي تكونت من ٣٢ فقرة وبعد جمع البيانات عالجت باستخدام البرنامج الإحصائي spss أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٦٤,٨٠%) إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس والكلية لصالح الكليات العلمية و متغير الجنس ولصالح الطالبات وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى .

■ دراسة (بن غدفة , ٢٠٠٧) بعنوان " السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة بين سكان الريف والمدينة " أجريت هذه الدراسة بهدف الكشف عن نوع العلاقة التي تربط متغير السلوك الصحي بنوعية الحياة وكذا إمكانية وجود فروق في درجات هذين المتغيرين حسب بعض المتغيرات كالمناطق السكنية والجنس والحالة المدنية والعمل، وذلك بواسطة المنهج الوصفي المقارن وبتطبيق مقياس السلوك الصحي النسخة الأصلية والتي قامت الباحثة بتعريبه و كذا مقياس نوعية الحياة على عينة قوامها (٣١٧) فرد، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- هناك علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين السلوك الصحي ونوعية الحياة.
 - هناك فروق في درجات السلوك الصحي بين سكان الريف والمدينة.
 - هناك فروق في درجات السلوك الصحي بين الأصحاء والمرضى .
- دراسة (علي رحيم محمد , ٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى التعرف علي الوعي الصحي لدي طلبة كلية التربية المرحلة بأقسامها العلمية والإنسانية ولذلك فقد اختيرت عينة عشوائية ممثلة لطلبة كلية التربية من أقسام التاريخ والفيزياء وعلوم الحياة والعلوم التربوية والنفسية بلغت ١٤٩ طالبا بواقع ٦٨ ذكور و ٨١ إناث وتطلبت الدراسة اتباع مقياس الوعي الصحي الذي أعده الباحث بالاعتماد علي الأدبيات في مجال بناء المقاييس وقد بلغت فقرات المقياس ٦٠ فقرة توزعت علي أربعة مجالات ولكل منها ١٥ في معالجة النتائج ونتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال التربية الغذائية الإنجابية بين أقسام كلية التربية ولصالح قسمي الفيزياء وعلوم الحياة علي حساب قسمي التاريخ والعلوم التربوية بينما لم تكن الفروق معنوية بين أقسام كلية التربية في مجال العناية الصحية والوقاية من الأمراض .

- دراسة (زعطوط , ٢٠٠٥) بعنوان " علاقة الاتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى المرضى المزمنين " هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على معرفة الاتجاه نحو السلوك الصحي لدى المرضى المزمنين وعلاقتها بكل من الدعم الاجتماعي والكفاية الذاتية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٧٦) مريضاً مزمناً مستخدماً المنهج الوصفي وتطبيق أدوات تمثلت في استبيان السلوك الصحي من إعداد "ستابتو «staptoe»" ومقياس الدعم الاجتماعي ومقياس الكفاءة الذاتية وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:
 - جود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو السلوك الصحي والمتغيرات الديموغرافية.
 - وجود اتجاه سلبي نحو السلوك الصحي لدى المصابين بالأمراض المزمنة.

الإطار النظري :-

أهداف نشر الوعي الصحي :-

الوعي الصحي هو إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي انه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع , وإن نشر الوعي الصحي هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية إلى تحقيقها من خلال برامجها وأنشطتها المتنوعة وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات في الوصول إليه وتحقيقه بين أفرادها , وهناك العديد من الأهداف ينبغي الوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع ومن أهمها ما يلي :

- إيجاد مجتمع يتبع أفراده الإرشادات و العادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم و يشتركون إيجابيا في حل مشكلاتهم الصحية و يبذلون المال و الجهد في هذا السبيل.
- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد ألموا بالمعلومات الصحية عن مجتمعهم وألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها .
- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد تعرفوا علي الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية التعامل معها بطريقة منظمة ومجدية .

- إيجاد مجتمع يكون أفراده قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية والمحافظة علي صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية .

والوعي الصحي يمكن الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية وتجعله قادرا علي البحث عن أسباب الأمراض وعللها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها , وهو رصيد معرفي يستفيد منه الأنسان من خلال توظيفه وقت الحاجة له في اتخاذ القرارات الصحية الصحيحة وتجنب ما يعترضه من مشكلات صحية , وتولد لدي الفرد الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع . (أحمد مازن , ٢٠٠٨)

مجالات الوعي الصحي :-

لا يقتصر الوعي الصحي علي جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر ل يتمتع الإنسان بصحة جيدة وتتمثل في: (الذكري , ٢٠٠٧)

- الصحة الشخصية : وتشمل البيئة المنزلية الصحية والنظافة الشخصية والتغذية الصحية ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة الشخصية ونظافة المنزل ونظافة الطعام والشراب.
- التغذية : يهدف إلي الوعي الغذائي للأفراد علي جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية وهذا المجال لا يشمل الأغذية وأنواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما يتيح ذلك لتحرير الطاقة وعمليات لنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج والتخلص من الفضلات .
- الأمان والإسعافات الأولية : يهدف إلي توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتي يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع ويشمل الإسعافات النزيف والحروق التسمم واللدغات والكسور والجروح وغيرها .

- صحة البيئة : تهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة علي صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية .
- التبغ والكحوليات والعقاقير : ويتعلق هذا بإبراز الأضرار الفيسيولوجية والنفسية والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطاء التي يسببها التدخين وانتشار هذه الظاهرة علي مستوي العالم وتشير الإحصائيات إلي أن هناك تزايد في أعداد المدخنين سواء في الدول المتقدمة أو العالم الثالث , كما يلاحظ أن هناك زيادة أكثر عند المراهقين والفتيان في مقتبل العمر أو دون العشرين سواء كان هؤلاء في الدول المتقدمة أو النامية .
- الأمراض والوقاية منها : تهدف إلي الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع انتشارها والتعرف علي الأمراض المعدية والأمراض الغير معدية , وكن العلماء يعتقدون أن الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض غير أنه تم لتعرف علي العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة علي المرض وقد تعددت مسببات المرض منها (المسببات الحيوية , المسببات الغذائية , المسببات الطبيعية , المسببات النفسية , المسببات الكيماوية) .
- صحة المستهلك : يهدف إلي المحافظة علي صحة المستهلك وحمائته سواء كان عن طريق الالتزام بالحقائق في الإعلانات علي الأطعمة أو تقييم الدعاية والتأمين الصحي وتصويب المعتقدات غير الصحية وكذلك البدع والخرافات .
- التربية الجنسية : تهدف إلي توعية الأفراد بالتكوين التشريحي و الوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان والزواج والأمومة والأبوة ومراحل تكوين الجنين والمشكلات الجنسية الصحية.

علاقة السلوك بالصحة :-

لم يعد نما أصبحنا ننظر إليه على أنه فهم الصحة يقتصر على فهم البعد العضوي الحيوي فقط وإنما أصبحنا ننظر إليه علي أنه تتداخل عوامل ثلاثة هي العضوية الحيوية، النفسية السلوكية والاجتماعية، فالتعريف الشامل للسلوك يعطينا فهما أفضل لعلاقته بالصحة وسلامتها، فيعرف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الإنسان من فكر، مواقف، كالم، عواطف وأفعال، ومن هذا التعريف ندرك كيف يرتبط السلوك ببعض جوانب الصحة، ويعطينا كذلك طريقة للتدخل وتعديل السلوك عن طريق تغيير بعض الأفكار أو المواقف أو الأفعال

(السلوك = فكر + مواقف + كلام + عواطف + أفعال) , حيث يوجد علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للأفراد فكلما ارتفع السلوك الصحي للفرد انعكس أثره على مستواه الصحي فهو يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحي. (صمادي أحمد , ٢٠١١)

أنماط السلوك الصحي :-

- إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الجسدية وهناك عدة عوامل يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي: (الدق , ٢٠١١)
- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة : السن يلعب دور كبير في حدوث المرض فكل عمر معين له مجموعة من الأمراض خاصة به وكذلك مجموعة من السلوكيات الصحية الواجب إتباعها في تلك الفترة.
 - تاريخ الحالة : وهي السوابق المرضية للفرد الواجب أخذها بعين الاعتبار .
 - المعارف والمهارات والاتجاهات : والتي تلعب دور كبير في تجنب الأمراض وعدم الوقوع فيها.
 - العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع : كالمهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز التشخيص والدعم الاجتماعي .
 - العوامل الاجتماعية والثقافية علي مستوى الدولة : أي العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة.
 - العوامل الثقافية والاجتماعية : كمنظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية .
 - عوامل المحيط المادي : الطقس , الطبيعة , البنية التحتية .

عوامل اكتساب السلوك الصحي :-

نظرا لطبيعة السلوك الصحي وأهميته ليحيا الفرد حياة صحية بحيث يتمتع بأعلى درجات التكيف والتوافق وأعلى مستويات الصحة النفسية والجسدية، فهناك العديد من العوامل النظرية التي يمكن أن تساهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة لدى الفرد، ويمكن تلخيصها في الآتي: (زاوي , ٢٠١٤)

- التنشئة الأسرية : إن نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الطفل من أهم العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة والذي يعد المكون الرئيسي للسلوكيات الصحية، فنمط التنشئة الأسرية والتي تتسم بالإشراف المباشر في إعداد أفراد يتمتعون بمستوى عال من المسؤولية الاجتماعية والصحة النفسية.
- المدرسة : تساهم المدرسة بشكل كبير وغير مباشر في تعليم الطلبة أنماط السلوكيات الصحية من خلال البيئة المدرسية التي تتضمن تفاعل الطلبة مع مكونات المناهج المختلفة كالكتب الدراسية والأنشطة المنهجية واللامنهجية ومع المعلمين، والزملاء والكادر الطبي، والإرشاد الإداري، فكثير من الموضوعات الدراسية سواء في مواد العلوم البيولوجية والمطالعة، تتضمن تعليم الطلبة الكثير من العادات السلوكية الصحية والكثير من الموضوعات في مواد العلوم الإنسانية والاجتماعية تركز على التنقيف الصحي للطلبة وتنميتهم في مجالات الصحة النفسية.
- وسائل الإعلام : تعمل وسائل الإعلام المرئي والمسموع والمقروء، على رفع مستوى أنماط ومظاهر السلوك الصحي المختلفة من خلال برامج التوعية الصحية سواء في الإذاعات، الصحف والكتب.
- مؤسسات الدولة في مجال التنمية الاجتماعية : تعمل الدول على رفع مستوى السلوكيات الصحية، واستنادا إلى مبدأ الوقاية خير من العلاج على تطوير البرامج الاجتماعية الوقائية والعلاجية من خلال المؤسسات ودور الرعاية التي تهدف إلى خدمة الفئات الخاصة وذوي الاحتياجات في مختلف المناطق.
- مؤسسات الدولة في مجال الصحة العامة : تحدد الدول رفع مستوى المجتمع في مجال الصحة العامة لذا تتبنى الدول سياسات وقائية وعلاجية من خلال إنشاء المستشفيات والمراكز الصحية

التي تقدم الرعاية الصحية العلاجية، وكذلك البرامج الوقائية والتثقيفية للمجتمعات المحلية، من أجل تحقيق أهدافها في رفع مستوى الصحة الجسدية والنفسية لأفرادها .

إجراءات الدراسة :-

منهج الدراسة :-

اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التحليلي في جمع المعطيات والبيانات والمعلومات المتعلقة بالمفاهيم الأساسية للوعي الصحي والسلوك الصحي والاعتماد علي مجموعة من الكتب والرسائل الجامعية التي تخص موضوع الدراسة (أثر الوعي الصحي علي مستوي السلوك الصحي للأفراد) , أما فيما يتعلق لجانب التطبيقي فقد تم الاعتماد على منهج دراسة حالة، بدئ فيها استخدام العينات والذي يعتمد على الاستبيان للحصول على المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع البحث من أجل اختبار فرضيات الدراسة اعتمد على البرامج الإحصائي SPSS ذلك من أجل تحليل ومعالجة معطيات الاستبيان.

مجتمع الدراسة :-

يقصد بمجتمع الدراسة هو أو المؤسسات التي يمكن أن يكونوا أعضاء في عينة الدراسة. ومجتمع الدراسة جمع طبيعي أو جغرافي أو سياسي من الأفراد أو الحيوانات أو النباتات أو المواضيع. وباختصار فالمجتمع من الناحية البحثية ما هو إلا جمع فيزيقي، ولأسباب اقتصادية وعملية لا يستطيع الفرد دراسة مجتمع الدراسة في جميع الدراسات، وإنما يعوض عن ذلك بدراسة العينة , وهو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى إن يعمم عليها نتائج الدراسة لذلك فان الباحث يسعى إلى اشتراك جميع أفراد المجتمع .

عينة الدراسة :-

عينة الدراسة هي جزء من المجتمع وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) فردا تم اختيارهم عشوائيا من (المدينة المنورة)

أداة الدراسة :-

تم استخدام الاستبانة كأداة للدراسة .

الاستبانة :-

| الرقم | العبارة | موافق | موافق بشدة | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|-------|---|-------|------------|-------|----------|---------------|
| ١ | الوعي الصحي هو إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية ؟ | ٨ | ٩ | ٦ | ٣ | ٤ |
| ٢ | هناك مجالات متعددة للوعي الصحي ؟ | ٧ | ١٠ | ٥ | ٢ | ٦ |
| ٣ | يهدف الوعي الصحي القضاء علي المشكلات الصحية ؟ | ١٠ | ٨ | ٦ | ٤ | ٢ |
| ٤ | الوعي الصحي هو رصيد معرفي يواجه به الفرد المشكلات الصحية ؟ | ١٠ | ١٠ | ٥ | ٣ | ٢ |
| ٥ | الوعي الصحي يساعد الإنسان علي المحافظة علي جسم سليم وصحي؟ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٨ |
| ٦ | يحصل الفرد علي المعلومات الصحية من البرامج الصحية ؟ | ٨ | ٨ | ٥ | ٣ | ٦ |

| | | | | | | |
|---|---|----|----|---|----|--|
| ٤ | ٢ | ٥ | ١٠ | ٩ | ٧ | هناك العديد من البرامج عن الوعي الصحي والاهتمام بالصحة؟ |
| ٣ | ٥ | ٦ | ٩ | ٧ | ٨ | الوعي الصحي وسيلة لتغذية العقل وتجنب المشاكل الصحية؟ |
| ٢ | ٤ | ٦ | ١٠ | ٨ | ٩ | الأعلام له دور كبير في نشر الوعي الصحي؟ |
| ٤ | ٣ | ٦ | ١٠ | ٧ | ١٠ | الاتصال الشخصي بالأطباء والصيدالة من أهم مصادر المعرفة الصحية؟ |
| ٣ | ٢ | ٥ | ١١ | ٩ | ١١ | الحملة الصحية أسرع طريقة لنشر الوعي الصحي؟ |
| ٤ | ٥ | ٧ | ٨ | ٦ | ١٢ | نشر الوعي الصحي يساعد علي تحسين السلوك الصحي للفر د؟ |
| ٢ | ٤ | ٦ | ١٠ | ٨ | ١٣ | السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة علي الصحة؟ |
| ٤ | ٤ | ١١ | ٥ | ٦ | ١٤ | يساهم التثقيف الصحي في تخفيض نسبة الإعاقات والوفيات؟ |

| | | | | | | |
|----|----|-----|-----|-----|-------|---|
| ٣ | ٢ | ٨ | ١٠ | ٧ | ١٥ | السلوك الصحي يعزز النشاط البدني للفرد ؟ |
| ١ | ٤ | ٥ | ١٣ | ٧ | ١٦ | التثقيف الصحي من أهم وسائل تنمية الوعي الصحي ؟ |
| ٤ | ٥ | ٦ | ٩ | ٦ | ١٧ | الوعي الصحي يمكن الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم؟ |
| ٤ | ٤ | ٥ | ١٠ | ٧ | ١٨ | يساهم الوعي الصحي في بناء الاتجاهات الصحية السوية ؟ |
| ٣ | ٤ | ٦ | ٩ | ٨ | ١٩ | السلوك الصحي يساعد علي التخلص من العادات السيئة؟ |
| ٢ | ٣ | ٧ | ١٠ | ٨ | ٢٠ | السلوك الصحي هو مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب ؟ |
| ٧١ | ٧٠ | ١٢١ | ١٨٥ | ١٥٣ | total | |

نتائج الاستبانة :-

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الوعي الصحي هو إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وكانت (٣٠%) وتليه الموافقة علي أن الوعي الصحي هو إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية بنسبة (٢٦%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الوعي الصحي هو إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية (١٠%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن هناك مجالات متعددة للوعي الصحي وكانت (33%) وتليه الموافقة علي أن هناك مجالات متعددة للوعي الصحي بنسبة (32%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن هناك مجالات متعددة للوعي الصحي (6%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة علي أن الوعي الصحي يهدف للقضاء علي المشكلات الصحية وكانت (33%) وتليه الموافقة علي أن الوعي الصحي يهدف للقضاء علي المشكلات الصحية بنسبة (26%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الوعي الصحي يهدف للقضاء علي المشكلات الصحية (6%).

✚ جاءت النسبة الأكبر بالتساوي بين الموافقة والموافقة بشدة علي أن الوعي الصحي هو رصيد معرفي يواجه به الفرد المشكلات الصحية وكانت (33%) وتليه الموافقة علي أن الوعي الصحي هو رصيد معرفي يواجه به الفرد المشكلات الصحية بنسبة (16%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق بشدة علي أن الوعي الصحي هو رصيد معرفي يواجه به الفرد المشكلات الصحية (6%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر لا أوافق بشدة علي أن الوعي الصحي يساعد الإنسان علي المحافظة علي جسم سليم وصحي وكانت (26%) وتليه الموافقة علي أن الوعي الصحي يساعد الإنسان علي المحافظة علي جسم سليم وصحي بنسبة (23%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الوعي الصحي يساعد الإنسان علي المحافظة علي جسم سليم وصحي (13%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر جاءت بالتساوي بين الموافقة والموافقة بشدة علي أن الفرد يحصل علي المعلومات الصحية من البرامج الصحية (26%) وتليه لا أوافق علي أن الفرد يحصل علي المعلومات الصحية من البرامج الصحية بنسبة (20%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الفرد يحصل علي المعلومات الصحية من البرامج الصحية (10%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن هناك العديد من البرامج عن الوعي الصحي والاهتمام بالصحة وكانت (33%) وتليه الموافقة علي أن هناك العديد من البرامج عن الوعي الصحي والاهتمام بالصحة (30%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن هناك العديد من البرامج عن الوعي الصحي والاهتمام بالصحة (6%).

- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الوعي الصحي وسيلة لتغذية العقل وتجنب المشاكل الصحية وكانت (٣٠%) وتليه الموافقة علي أن الوعي الصحي وسيلة لتغذية العقل وتجنب المشاكل الصحية بنسبة (٢٣%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق بشدة علي أن الوعي الصحي وسيلة لتغذية العقل وتجنب المشاكل الصحية (١٠%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الأعلام له دور كبير في نشر الوعي الصحي وكانت (٣٣%) وتليه الموافقة علي أن الأعلام له دور كبير في نشر الوعي الصحي بنسبة (٢٦%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الأعلام له دور كبير في نشر الوعي الصحي (٦%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الاتصال الشخصي بالأطباء والصيدالة من أهم مصادر المعرفة الصحية وكانت (٣٣%) وتليه الموافقة علي أن الاتصال الشخصي بالأطباء والصيدالة من أهم مصادر المعرفة الصحية بنسبة (٢٣%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الاتصال الشخصي بالأطباء والصيدالة من أهم مصادر المعرفة الصحية (١٠%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الحملات الصحية أسرع طريقة لنشر الوعي الصحي وكانت (٣٦%) وتليه الموافقة علي أن الحملات الصحية أسرع طريقة لنشر الوعي الصحي بنسبة (٣٠%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الحملات الصحية أسرع طريقة لنشر الوعي الصحي (١٠%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن نشر الوعي الصحي يساعد علي تحسين السلوك الصحي للفرد وكانت (٢٦%) وتليه المحايدة علي أن نشر الوعي الصحي يساعد علي تحسين السلوك الصحي للفرد بنسبة (٢٣%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن نشر الوعي الصحي يساعد علي تحسين السلوك الصحي للفرد (١٣%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة علي الصحة وكانت (٣٣%) وتليه الموافقة علي أن السلوك الصحي هو مفهوم

- جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة علي الصحة بنسبة (٢٦%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق بشدة علي أن السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة علي الصحة (٦%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للمحايدة علي أن التثقيف الصحي يساهم في تخفيض نسبة الإعاقات والوفيات وكانت (٣٦%) وتليه الموافقة علي أن التثقيف الصحي يساهم في تخفيض نسبة الإعاقات والوفيات بنسبة (٢٠%) وكانت النسبة الضئيلة بالتساوي بين لا أوافق ولا أوافق بشدة علي أن التثقيف الصحي يساهم في تخفيض نسبة الإعاقات والوفيات (١٣%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن السلوك الصحي يعزز النشاط البدني للفرد وكانت (٣٣%) وتليه الموافقة علي أن السلوك الصحي يعزز النشاط البدني للفرد بنسبة (٢٣%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن السلوك الصحي يعزز النشاط البدني للفرد (٦%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن التثقيف الصحي من أهم وسائل تنمية الوعي الصحي وكانت (٤٣%) وتليه الموافقة علي أن التثقيف الصحي من أهم وسائل تنمية الوعي الصحي بنسبة (٢٣%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق بشدة علي أن التثقيف الصحي من أهم وسائل تنمية الوعي الصحي (٣%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الوعي الصحي يمكن الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم وكانت (٣٠%) وجاءت النسبة التالية بالتساوي بين المحايدة والموافقة علي أن الوعي الصحي يمكن الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم بنسبة (٢٠%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن الوعي الصحي يمكن الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم (١٣%).
- ✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن الوعي الصحي يساهم في بناء الاتجاهات الصحية السوية وكانت (٣٣%) وتليه الموافقة علي أن الوعي الصحي يساهم في بناء الاتجاهات الصحية السوية بنسبة (٢٣%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق بشدة علي أن الوعي الصحي يساهم في بناء الاتجاهات الصحية السوية (١٣%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن السلوك الصحي يساعد علي التخلص من العادات السيئة وكانت (٣٠%) وتليه الموافقة علي أن السلوك الصحي يساعد علي التخلص من العادات السيئة بنسبة (٢٦%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن السلوك الصحي يساعد علي التخلص من العادات السيئة (١٠%).

✚ يتضح أن النسبة الأكبر للموافقة بشدة علي أن السلوك الصحي هو مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب وكانت (٣٣%) وتليه الموافقة علي أن السلوك الصحي هو مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب بنسبة (٢٦%) وكانت النسبة الضئيلة لا أوافق علي أن السلوك الصحي هو مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب (٦%).

توصيات الدراسة :-

- من الضروري تعميق الوعي الصحي الخاص بالتغذية والغذاء عند الأفراد لحمايتهم من الأمراض.
- ينبغي عقد ندوات ومحاضرات تثقيفية توعوية صحية خاصة في المناطق التي ترتفع فيها نسبة الأمراض والملوثات بمختلف أنواعها من اجل توعية أفراد تلك المناطق وتوجيههم وإرشادهم وتعريفهم بمخاطر الأمراض الجديدة والخطيرة المعدية وسبل الوقاية منها.
- زيادة مستوى المعلومات عند الفرد الخاصة بالوعي الصحي المتعلق بالأمراض، فكلما كانت المعلومات كثيرة ومتشعبة عن الوقاية من الأمراض المزمنة كان الفرد بمنأى عنها، وكلما كانت المعلومات عن الأمراض المزمنة قليلة كان الفرد عرضة للإصابة بها.
- توفير البيانات الصحية المتعلقة بالأمراض والمشكلات الصحية القائمة ووضع أسس مناسبة لتطوير نظام متكامل للمعلومات الصحية يضمن تدفق المعلومات وسهولة الحصول عليها.

المراجع :

- الشاعر عبد المجيد قطاس رشدي (٢٠٠٤) التغذية الصحية، عمان: البازوري العملية لمنشر والتوزيع.
- الحارثي، إسماعيل أحمد (٢٠١٤) مستوى السلوك الصحي لطالب جامعة أم القرى. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- أحمد مازن والنفاخ , نزار والجنابي سليمان (٢٠٠٨) السلوك الصحي واتجاهاته لدي الرياضيين , مجلة علوم التربية الرياضية , ١(٧) ١٢١-٨٦.
- الدق، أميرة محمد الحسانين. (٢٠١١) أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي المزمن في ضوء فعاليات الذات الصحية والحالة العقلية. الأردن: أتراك لنشر.
- الذكري محمد (٢٠٠٧) جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.
- بن غذفة، شريفة (٢٠٠٧) السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة : دراسة مقارنة بين سكان المدينة والريف، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر.
- صمادي أحمد، صمادي محمد (٢٠١١) مقياس السموك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية، المجلة العربية للطب النفسي، ٢٢ (١)
- فضة وفاء منذر (٢٠٠٤) التثقيف الصحي في مجالات التمريض , ط٢, الأردن مكتبة النشر والتوزيع.
- زاوي، عبد السلام، وبرجم، رضوان. (٢٠١٤) دور السلوك الصحي في تحسين مستوى الأداء لدى الرياضيين. مجلة معارف، ١٤، ٤٢-٩٥.

الملاحق :

| الرقم | العبارة | موافق | موافق بشدة | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|-------|---|-------|---------------|-------|----------|------------------|
| ١ | الوعي الصحي هو إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية ؟ | | | | | |
| ٢ | هناك مجالات متعددة للوعي الصحي ؟ | | | | | |
| ٣ | يهدف الوعي الصحي القضاء علي المشكلات الصحية ؟ | | | | | |
| ٤ | الوعي الصحي هو رصيد معرفي يواجه به الفرد المشكلات الصحية ؟ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | الوعي الصحي يساعد الأنسان علي المحافظة علي جسم سليم وصحي؟ | ٥ |
| | | | | | يحصل الفرد علي المعلومات الصحية من البرامج الصحية ؟ | ٦ |
| | | | | | هناك العديد من البرامج عن الوعي الصحي والاهتمام بالصحة؟ | ٧ |
| | | | | | الوعي الصحي وسيلة لتغذية العقل وتجنب المشاكل الصحية ؟ | ٨ |
| | | | | | الأعلام له دور كبير في نشر الوعي الصحي ؟ | ٩ |
| | | | | | الاتصال الشخصي بالأطباء والصيادلة من | ١٠ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | أهم مصادر المعرفة الصحية ؟ |
| | | | | | ١١ الحملات الصحية أسرع طريقة لنشر الوعي الصحي ؟ |
| | | | | | ١٢ نشر الوعي الصحي يساعد علي تحسين السلوك الصحي للفرد ؟ |
| | | | | | ١٣ السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة علي الصحة ؟ |
| | | | | | ١٤ يساهم التثقيف الصحي في تخفيض نسبة الإعاقات والوفيات ؟ |
| | | | | | ١٥ السلوك الصحي يعزز النشاط البدني للفرد ؟ |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | التثقيف الصحي من أهم وسائل تنمية الوعي الصحي ؟ | ١٦ |
| | | | | | الوعي الصحي يمكن الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم؟ | ١٧ |
| | | | | | يساهم الوعي الصحي في بناء الاتجاهات الصحية السوية ؟ | ١٨ |
| | | | | | السلوك الصحي يساعد علي التخلص من العادات السيئة؟ | ١٩ |
| | | | | | السلوك الصحي هو مجموعة من السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ علي مستوي صحي مناسب ؟ | ٢٠ |

