

الثقافة الصحية والوعي الصحي: قراءة في المفهوم والدلالة

*Healthy culture and health awareness : a reading of the concept and significance*شهرزاد نوار¹، كلثوم قير²chahrazed Nouar¹, Kaltoum Guir²¹جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، (الجزائر)، nouar.chahrazed@univ-ouargla.dz²جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، (الجزائر)، kaltoumguir@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/05/15 تاريخ القبول: 2020/06/04 تاريخ النشر: 2020/06/30

ملخص: تناولنا في هذا المقال الوعي الصحي والثقافة الصحية في المجتمع وذلك من خلال تحديد المفهوم والهدف منه ومراحل تكوينه، ومن تم التعرض للوعي الصحي والتوعية ونشر الثقافة الصحية في المجتمع في ظل جائحة الكورونا (كوفيد-19). وتم التوصل إلى أن الحد من انتشار الوباء في المجتمع يرتبط بالدرجة الأولى بوعي الأفراد من خلال الالتزام الجاد والصارم بتعليمات الوقاية الصحية.

كلمات مفتاحية: الوعي الصحي، الثقافة الصحية، الوقاية الصحية، كوفيد 19.

Abstract: *In this article, we dealt with health awareness and healthy culture in the community by defining the concept, its goal and stages of its formation, and who were exposed to health awareness and awareness and spreading healthy culture in society in light of the Corona pandemic (Covid-19). It was concluded that limiting the spread of the epidemic in society is related primarily to the awareness of individuals through serious and strict adherence to health protection instructions.*

Key words: *health awareness - healthy culture - health protection - Covid 19.*

1. مقدمة:

يعد العنصر البشري الكفاء من أهم موارد المجتمع الذي يجب الاهتمام به ورعايته، حتى يتمكن من أداء دوره والمساهمة الفعالة في الأنشطة التنموية في المجتمع، ومن ثم فإن نجاح أي جهد تنموي يعتمد في المقام الأول على السلامة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد، حتى يمكن توظيفه واستثماره بهدف تحقيق التنمية. لذلك كان من الواجب على المؤسسات الاهتمام بالجانب الصحي للأفراد وتطويره كأحد مجالات التنمية الاجتماعية.

وتحتل البيئة الاجتماعية أهمية قصوى في مجال التوعية عموماً والتوعية الصحية بشكل خاص، وذلك من خلال زيادة المعلومات والخبرات والتجارب الصحية وتنميتها في الأذهان لغرض الارتقاء بالوعي الصحي، وكذا الأهمية الوعي الصحي في الحماية والمحافظة على سلامة الأفراد والمجتمع من خطر تفشي الأمراض المزمنة والأوبئة. لذلك فإن عملية ترسيخ مفهوم الوعي الصحي والعناية بالصحة لابد أن تحقق التعاون والانسجام مع بقية فئات المجتمع ومؤسساته ونظمه التعليمية، وذلك بهدف خلق توعية سليمة خالية من التعثرات الاجتماعية والنفسية المؤثرة على حياة اليومية للأفراد. من هذا المنطلق يعد غرس الوعي الصحي في أفراد المجتمع عاملاً مهماً من شأنه أن يجعلهم قادرين على تجنب الأمراض المزمنة منها والمعدية،

وفي ظل ما يعرفه العالم كله من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) وغياب علاج فعال له حتى الآن، كادت منظمة الصحة العالمية أن برامج التوعية الصحية-التي اتبعتها الدول والمنظمات العالمية وجمعيات المجتمع المدني-والمتبعة من طرف الأفراد، بأنها أهم سلاح في مواجهة الفيروس والحد من انتشاره، حيث عبرت تلك البرامج عن المسؤولية التضامنية في تعميق المشاركة المجتمعية ونشر الوعي الصحي والتأكيد على أهمية تلاحم الجميع للحفاظ على صحة المواطنين، ومواجهة الوباء العالمي. لذلك تذكر منظمة الصحة العالمية ان تطبيق الوعي الصحي بشكل واسع من الخبرات التعليمية يسمح للفرد بتقبل المهارات والممارسات الصحية الجيدة وتطبيقها.

1-1. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تحديد مفهوم الوعي الصحي.

- تحديد مفهوم الثقافة الصحية

2-1. أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من المفاهيم التي تتناولها، سواء من حيث أهميتها أو جدّة البحث فيها، ففي ظل الظروف الخاصة التي يشهدها العالم أصبح موضوع الصحة والوعي الصحي غاية اجتماعية في حد ذاتها تسعى مختلف الدول إلى الوصول إلى أعلى مستوياتها بغية الحفاظ على صحة الأفراد والاقتصاد الوطني.

2-التعريف بمفاهيم الدراسة:

1-2. مفهوم عام عن الصحة: يعتبر مفهوم الصحة إحدى المفاهيم الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام والدراسة على يدي العلماء والأطباء، ولقد تزايد الوعي لدى الأفراد في السنوات الأخيرة بأهمية الصحة كوسيلة لتنمية المجتمع وتقدمه.

وقد ساهم الاهتمام المتزايد بموضوع الصحة في إعطاء تصورات جديدة تختلف عن التصورات الكلاسيكية المعروفة باقتصارها في تعريف الصحة على أنها حالة الخلو من المرض وأعراضه، وقد انبثقت المفاهيم الجديدة للصحة من فكرة التفريق بين الإصابة بالمرض وبين وضعيّة المرض، أي بين الحدث البيولوجي المتميز بالتغيرات الفسيولوجية أو البيوكيميائية وبين الخبرة الذاتية الناتجة عن تفاعل الفرد ككائن بيولوجي مع محيطه في حالة الإصابة بالمرض.

وينظر للصحة - حسب منظمة الصحة العالمية دوما - على أنها مجموعة من الأبعاد والمصادر (شخصية، جسمية، اجتماعية،...) والتي تسمح للفرد بتحقيق طموحاته وإشباع رغباته، وهي ثنائية الاتجاه (غياب المرض، ووجود حالات إيجابية)، كما يذكر هوريلمان (Hurrelmann, 1995) أن الصحة هي عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تتناسب مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للفرد مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة، " إنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة. إنها النتيجة الراهنة لبناء كفايات التصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الإنسان نفسه "

(Hurrelmann, 1995,p 88)

وينظر كل من شويتزر (2002Bruchon –Schweitzer) ومورين (Morin2004) إلى الصحة على أنها لا تشمل فقط الجانب الفيزيولوجي للكائن الحي بل أيضا الجانب الاجتماعي والنفسي، فخلو الفرد من الأعراض المرضية لا يعني بالضرورة غياب المرض. ويذكر أودرس وآخرون (Udris et. al, 1992) أن الصحة ليست حالة ثابتة وإنما عبارة عن حالة توازن بين الموارد الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية وآليات الحماية والدفاع للعضوية من جهة وبين التأثيرات الكامنة المسببة للمرض للمحيط الفيزيائي والبيولوجي والاجتماعي من جهة أخرى. وبالتالي يفترض أن يقوم الفرد دائماً ببناء وتحقيق صحته، سواء كان الأمر بمعنى الدفاع المناعي أم بمعنى التكيف مع التغيرات الهادفة لظروف المحيط.

والصحة وفق هذا التعريف عبارة عن مفهوم منظومي (fonctionnel) وسيروري (Processus) وعلائقي، وتركز هذه الرؤية على مظهر الموارد، أي على دور عوامل الحماية في الشخصية التي ينبغي تنميتها وتدعيمها، وعلى مهارات وقدرات النمو وعلى الطبيعة الممكنة الكامنة للصحة (Spitz, 2006, p 255).

واستناداً إلى هذا التعريف أيضا تكون الصحة متضررة عندما يواجه الفرد في مجال أو أكثر من هذه المجالات متطلبات لا يتمكن من إنجازها ضمن الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه وضمن المرحلة الحياتية التي يمر بها، ويمكن لهذا التضرر أن يتجلى على شكل أعراض من الشذوذ النفسي والاجتماعي والجسدي.

ويشمل مفهوم الصحة المظاهر الفيزيولوجية الجسدية والنفسية الاجتماعية للحالة الفردية للشخص ووجود تنظيمات معرفية وسلوكية كافية للتصميم الفردي الصحي للحياة من أجل التغلب على أزمات الحياة الراهنة، ومن هنا فان مفهوم الصحة يعكس التكيف الناجح للفرد على المستويات البيولوجية والفيزيولوجية والمناعية والاجتماعية والنفسية والثقافية (Beutel, 1989 ; Haisch et al, 1991).

وتتدعم الصحة بقدرة الفرد على بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعال، ويتمكن من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعه، وعندما يتلقى الفرد مساندة اجتماعية فعالة أو يستطيع تكيف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة والمتنوعة للمحيط أو عندما يتمكن من تحقيق التوازن بين

إمكاناته البيولوجية الوراثية والنفسية والجسدية. ومن هذه الناحية يمكن اعتبار الصحة بأنها النتيجة الملموسة والواقعية لعملية التنشئة الاجتماعية الناجحة وال فشل فيها سيقود للمرض، لذلك يمكن اعتبار الإصابة بتعقيدات المرض نتيجة لعدم تلقي مساندة اجتماعية كافية (سامر رضوان، 2008، ص 07).

2-2. مفهوم الوعي الصحي:

2-2-1. تعريف:

يشير معجم الوجيز إلى أن كلمة الوعي تعني الإدراك والإحاطة، ووعاه توعية أي أكسبه القدرة على الفهم والإدراك، ووعي الأمر أي أدركه على حقيقته. (المعجم الوجيز، 1980، ص 67) بينما تشير الكلمة الفرنسية "الأصل Conscious" إلى معنيين: الأول Conscience بمعنى الضمير، والثاني بينما الثاني "Awareness" بمعنى وعي أو شعور، والمعني الأول معرفي "Consciousness".

ويعرف الوعي في علم النفس بأنه "حالة من حالات الإدراك إذ يسمح للفرد بالتمييز عن الآخرين، ويرى صابر عبد ربه بأن الوعي هو إدراك المرء لذاته ولما يحيط به إدراكا مباشرا (منى الحرون، 2019، ص 219)

وتعرف منظمة الصحة العالمية الوعي الصحي بأنه تطبيق واسع من الخبرات التعليمية بغية تسهيل تكييف نمط الحياة المتعلم مع الممارسات الصحية الجيدة تكييفا طوعيا من خلال خبرات المتعلم المتصفة بالمشاركة الإيجابية من اجل التوصل غالى تقبل الشخص لمهارات الصحة الجيدة وممارستها (منظمة الصحة العالمية، 2016)

وعرف السامرائي وآخرون الوعي الصحي بأنه إعلام وحث الأفراد على القيام بسلوك سليم يحسن مستواهم، ويتحدد باكتسابهم المعلومات الصحية وتغيير مفاهيمهم الصحية الخاطئة واكتسابهم السلوك السليم والاتجاهات الصحية الإيجابية.

وترى هدى محمود (2011) أن الوعي الصحي هو إدراك وإلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية، وتبني نمط حياة وممارسات صحية سلمية وذلك بهدف رفع المستوى الصحي

للمجتمع، والحد من انتشار الامراض، وتنمية إحساسهم بالمسئولية الاجتماعية تجاه صحتهم وصحة الآخرين. (هدى محمود، 2011، ص 3559).

بينما تعرف فاطمة حسين الوعي (1990) الصحي بأنه قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها والتي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة (فاطمة حسين، 1990، ص 20).

كما عرف حسين عمر لطفي (2005) الوعي الصحي بأنه مجموعة من الخبرات التي يتعرض لها الافراد وتؤدي إيجابا إلى تحسين صحة الفرد والأسرة والمجتمع (لطيفين، 2025، ص 120).

ويضيف علاء الدين محمد (1999) أيضا أن الوعي الصحي هو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد (علاء الدين محمد، 1999، ص 49).

إن الوعي الصحي إذن مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم (بهاء الدين ابراهيم، 2001، ص 18)، وفي هذا الإطار يعبر الوعي الصحي عن الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاعتناع أن تتحول تلك الممارسات الى عادات تلقائيا.

ويساعد انتشار الوعي الصحي بين المواطنين في الإلمام بالعادات الصحية المناسبة للرفاه الصحي مما يساهم في التخفيف من انتشار الأمراض والأوبئة.

2.2-2. أهداف الوعي الصحي: يتضح الهدف من نشر الوعي في أي مجتمع من المجتمعات من خلال النقاط التالية:

- أن يكون أفراد المجتمع على معرفة ودراية بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم.
- وأن يكون الأفراد قد ألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التي تنتشر في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.
- أن يفهم أفراد المجتمع أن حل مشاكلهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة الأفراد المحيطين بهم هي مسئوليتهم قبل أن تكون مسئولية الجهات الحكومية، فالفرد نفسه يعتبر موطننا للمرض أو لغيره، وإصابة فرد واحد بمرض معين أو انتشار أي مرض في المجتمع أساسه أصلا التصرف غير صحي للفرد.
- أن يتعرف أفراد المجتمع على الخدمات والمنشآت الصحية وذلك من خلال فهم الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية، كما يشتركون في تقويمها ويتوخون السبل والوسائل التي تزيد من فائدتها وكفاءتها ويبدلون كل الجهد في سبيل إنشاء مشروعات صحية جديدة. (بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2001، ص 11).

3.2-2 مراحل تكوين الوعي الصحي: يمر تكوين الوعي الصحي بالمراحل التالية:

1/ المرحلة التمهيديّة: وذلك من خلال تحديد دقيق لما يتوافر لدى الأفراد من المعارف والمفاهيم والسلوكيات المتصلة بالجوانب الصحية.

2/ مرحلة التكوين: تحديد المداخل المناسبة لتكوين الوعي وهي تهدف جميعها الى اثاره الدافعية لدى الأفراد ومن أهم هذه المداخل الاهتمامات والحاجات والأمال التي يشعرون بها.

3/ مرحلة التطبيق: يفترض أن تتاح المواقف كما وكيفا للمواطنين بهدف تمكينهم من تطبيق ما سبق تعلمه من مفاهيم وسلوكيات، وما تم تكوينه من وعي وذلك للتأكد من أن ما حدث من تعليم وتعلم له أثار طويلة المدى في سلوكيات الفرد.

4/ مرحلة التثبيت: وتخص هذه المرحلة عملية الإثراء لما سبق تعلمه وتكوينه من مفاهيم، والتأكد من تأثيرها في مستوى الوعي لدى الطلبة. (مجدي الحويدي، 2015، ص 260).

3.4. الثقافة الصحية أو (التثقيف الصحي):

استفادات الثقافة الصحية مختلف العلوم الاجتماعية والإنسانية التي تعني بدراسة السلوك الإنساني من حيث طبيعة وطرق وأساليب تعديله أو تغييره وذلك لصالح الثقافة الصحية، كما لعبت وسائل الإعلام بمختلف أنواعها دورا جوهريا في ذلك.

وبتغير التركيبة العامة للمجتمع، حدث تطور في فلسفة المجتمعات، فبعد أن كانت الثقافة الصحية تقوم على أساس تزويد الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية، أصبحت تعتمد على إتباع أساليب حديثة في تعديل وتغيير اتجاهات وسلوك الأفراد نحو الصحة.

تعنى الثقافة الصحية بتقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لجميع أفراد المجتمع دون استثناء، وقد عرفت وكالة النظم التعليمية بالولايات المتحدة الأمريكية الشخص المثقف صحيا بأنه الشخص الذي:

- يفهم الحقائق الأساسية الخاصة بالصحة والمرض.

- يعمل على تقدم الصحة في المجتمع.

- يحافظ على صحته وصحة من يرعاهم. (عبد القوي، 2018، عن نادية رشاد، 2012، ص 13)

3.2-3. تعريف التثقيف الصحي:

يعتبر التثقيف الصحي وسيلة لتنمية الوعي الصحي الذي يعتبر معيار رقي الأمة وتطورها، فلم يعد مفهومه مجرد أحاديث أو دروس وإنما هو عملية تربية يتحقق من خلالها تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات قصد التأثير في معرفة ميوله وسلوكه من حيث صحته وصحة الأفراد من حوله.

(طنطاوي، 1989، ص 24)

وعرفت منظمة الصحة العالمية (OMS) التثقيف الصحي بأنه عملية تعليمية تسعى إلى زيادة
المعرف وتطوير المهارات والمعارف، وهذه العملية لا تؤثر على الفرد فحسب بل تؤثر على المجتمع ككل
(Bizel.P,1999,p22)

ويعرفه بدح (2009) بأنه عملية ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية صحية وذلك
بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية للفرد، ومساعدته على اكتساب الخبرات
وممارسة العادات السلوكية الصحيحة. (بدح ، 2009 ، ص 14).

1.3-2. الهدف من التثقيف الصحي: إن أهم ما يميز التثقيف الصحي بأنه عمل طوعي غير اجباري،
لذلك فالهدف الأساسي للتثقيف الصحي هو التوعية والإرشاد، وذلك من خلال جعل كل فرد من
أفراد المجتمع أكثر استعداداً لأن يتجاوب مع الإرشادات الصحية، وذلك من خلال:

- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الأوبئة والأمراض المنتشرة في البيئة.
 - حث أفراد المجتمع لإتباع السلوكات الصحية لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية.
 - حث أفراد المجتمع للامتناع والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الآخرين.
- (بهاء الدين سلامة، 2001، ص 22)

- نشر المعارف الصحية السليمة في المجتمع وترسيخ السلوك الصحي السليم.
- بناء الاتجاهات الصحية السوية.

- تمكين الأفراد من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم.

- المساهمة في خفض نسبة الأوبئة والأمراض والإعاقات.

- المساهمة في خفض نسبة الوفيات في المجتمع.

* وعموماً تحسين نوعية وجود الحياة لدى الفرد والمجتمع. (السباعي والأمين، 1998، ص 43)

2.3-2. مستويات التثقيف الصحي: وينقسم إلى:

- التثقيف الصحي الأولي: يهدف إلى رفع الوعي الصحي، والوقاية من الأمراض، وتحسين الحياة عن
طريق التوجه إلى الأشخاص غير المصابين بالأمراض، وليس لديهم أي عامل خطر ممكن أن يؤدي
لأصابتهم، على سبيل المثال: تثقيف وتوعية الشباب حول مخاطر المخدرات والإدمان.

- التثقيف الصحي الثانوي: ويوجه إلى الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة، لكنهم لم يصابوا بعد إلى
مرحلة الإصابة بالأمراض، ويوجه لهم التثقيف الصحي بهدف الحماية منها أو بهدف منع حصولها؛
فعلى سبيل المثال: توجيه الشخص الذي يدخن، ولكنه لم يصب بعد بسرطان الرئة .

- التثقيف الصحي النهائي: يهدف هذا المستوى من التثقيف إلى تمكين المصابين بالإعاقات أو الأمراض المزمنة أو الخطيرة التي لا يرجى شفاؤها من الحد من تفاقم المشكلة، والتعايش مع الأمراض بجميع الإمكانات الجسدية، والعقلية، والنفسية. (نادية رشاد، 2012).

3- الوعي الصحي والثقافة الصحية في زمن جائحة الكورونا (كوفيد-19):

في ظل ما يشهده العالم من انتشار غير مسبوق لوباء الكورونا عبر العالم، تجلّى اليوم دور المجتمع بشكل واضح في إمكانية التحكم في انتشار هذا الوباء والحدّ من مخاطره على صحة بل وعلى حياة الأفراد، وذلك من خلال الالتزام الجاد والصارم بتعليمات الوقاية، واضحي الوعي الصحي للأفراد يلعب دوراً مصيرياً في الحدّ من تفشي الوباء.

اعتبرت موضوعات الوعي الصحي والاحترازية الوقائية في الوقت الحالي أولى الموضوعات التي اهتمت بها مختلف المنظمات والجمعيات الحكومية والخاصة. فقد ساهم الانتشار للفيروس في رفع المستوى الصحي للأفراد خوفاً من انتشار العدوى، وذلك من خلال تزايد الإقبال على استخدام المطهرات والاهتمام بالنظافة الشخصية، والتعرف إلى أهمية هذه الإجراءات بشكل عام بل سيحولها عادة حتى بعد انتهاء الفيروس. كما بدأ الوعي الصحي في الانتشار بين أفراد المجتمع حول كيفية مواجهة الأمراض والفيروسات والتعرف إلى طبيعتها والوقاية منها. فضلاً عن ذلك تقليل الإقبال على الوجبات السريعة والجاهزة وذلك خوفاً من نقل العدوى.

ورغم كل ما تبذله المجتمعات للتوعية إلا أن الأمر اصطدم بمشكلة بعض الذهنيات التي لم تتقبل الوضع ورفضت الامتثال للتعليمات المفروضة، كما رفضت فكرة العزل المنزلي. فقد لوحظ لدى بعض المجموعات الإنكار من خلال افتراض البعض عدم وجود خطر حقيقي للفيروس، كما يفترض البعض أن هذا الفيروس يدخل في إطار نظريات المؤامرة، بينما يلجأ البعض الآخر إلى السخرية والتهمك. وفضل عدد آخر من الأفراد اللجوء إلى بعض الممارسات التقليدية في مجال التداوي والوقاية واعتبارها أكثر نجاعة في الوقاية والشفاء في حالة الاثابة.

وقد يفسر هذا السلوك بالفجائية، فجائية الوضع وعدم استعداد الأفراد لمواجهة الوضع الحالي، كما ان بعض الذهنيات ذات المرجعية التقليدية تفتقر إلى المرونة الكافية للتعامل بشكل عقلائي مع المستجدات والمستحدثات وبذلك ترفض التغيير.

ولكن مما لا شك فيه أن الأزمة الحالية ستؤدي إلى تغييرات مستقبلية مؤكدة في نمط الحياة والثقافة الصحية للأفراد ويحتاج إلى برامج حكومية وخطط واستراتيجيات مبرمجة أكثر جدية على المدى البعيد.

- خاتمة:

يجمع خبراء الأوبئة ومراكز البحث ومنظمة الصحة العالمية أن العزل أو الحجر الصحي يمثل في الوضع الحالي الإجراء الأكثر نجاعة لتفادي الإصابة بفيروس كورونا المستجد، السريع الانتشار والوخيم العواقب. فهو يشكل الأسلوب العلاجي الوحيد الواقي من احتمال الإصابة بهذا الوباء، لذلك عمدت المجتمعات الى نشر الوعي الصحي والثقافة الصحية لتطبيق العزل الصحي تطبيقاً سليماً لحماية الأفراد، ووقف انتشار العدوى.

في الخلاصة تجدر الإشارة إلى أن العالم ما بعد جائحة كورونا كوفيد19 - يختلف عن العالم الذي كان قبلها. فالأكيد أن الكل سيعيش مراسيم ولادة جديدة لعالم جديد تصاحبها قرارات قوية ومفصلية تهتم بالدرجة الأولى بكل ما يتعلق بالصحة والتعليم. وإلى حين ذلك وجب على الأفراد الاستمرار في العيش وممارسة نشاطاتهم مع توشي الحيطلة والحذر وإتباع التدابير الصحية اللازمة لتفادي انتشار العدوى الجسدية المرتبطة بالفيروس والعدوى النفسية الناتجة عن كثرة الإشاعات والفيديوهات والأفكار السلبية التي تبثها وتنشرها مختلف القنوات التجارية.

- قائمة المراجع:

- جاب الله، رانيا مصطفى. (2008). دراسة الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- الجويسي، مجدي. (2011). مستوى الوعي بالصحة النفسية لدى طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس المفتوحة من وجهة نظر الطلبة. جامعة فلسطين التقنية طولكرم، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 46.
- حجازي، هدى محمود حسن. (2011). دور منظمات المجتمع المدني في تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع-دراسة من منظور تنظيم المجتمع في الخدمة الاجتماعية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، العدد 31، المجلد 8.
- الحرّون، منى محمد السيد. (2012) الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية في كل من مصر وفرنسا، مجلة مستقبل التربية العربية، مصر، العدد 76.
- حسين، فاطمة. (1990). الوعي البيئي في الوطن العربي، بيروت: دار الأرقم.
- خطايب، عبد الله محمد. رواشدة إبراهيم فيصل. (2003). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن. مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية (1)، ص-ص 259-596.
- السباعي، زهير بن أحمد. الأمين، حسن بن بلة. (1998). التثقيف الصحي، مبادئه وأساليبه، الرياض: دار خريجي للنشر والتوزيع.
- سلامة، بهاء الدين ابراهيم. (2011). الصحة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شحاتة، إيناس محجوب. (2008). الوعي الصحي لدى الأطفال، دراسة ميدانية على أطفال مرحلة التعليم الأساسي، مجلة القراءة والمعرفة، العدد 7.
- رشاد، نادية محمد. (2012). التربية الصحية والأمان، الاسكندرية: منشأة المعارف.
- زنكنة، سوزان دريد أحمد. (2009). الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم، العدد 41.
- صابر، شكري وحلس موسى. (2002). الوعي الاجتماعي العربي، تحليل سوسيولوجي، غزة: مكتبة دار المنارة.

- عبد حمزة، صالح عبد الرحمن. هاني، ظاهر محسن (2018). البيئة الاجتماعية وعلاقتها بصحة الأفراد، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد 26، العدد 01، ص-ص 401-414.
- عبد ربه، صابر محمد. (2002). الاتجاهات النظرية في تفسير الوعي السياسي، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبد القوي، رشيد. (2018). مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي، اطروحة الدكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص الرياضة والصحة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- عبد الهادي، أحمد إبراهيم. (2003). إدارة الحملات الإعلانية ركز التعليم المفتوح: كلية التجارة، جامعة بنها.
- فارس، جعفر. (2013). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، المجلد 14، العدد 01، ص-ص 311-344.
- لطي، حسين عمر. (2005). دور التلفزيون الأردني في تنمية الوعي الصحي – دراسة سوسولوجية لعينة من محافظة مادبا، مؤتمة للبحوث والدراسات، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأردن، المجلد 20، العدد 1.
- محمد، علاء الدين. (1999). الصحة في المجال الرياضي، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- مجمع اللغة العربية. (1980). المعجم الوجيز، القاهرة، دار المعارف.
- مكاوي، علي. (1988). الجوانب الاجتماعية والثقافية للخدمة الصحية، دراسات في ميدان علم الاجتماع الطبي الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- مكي، عبد التواب. جابر، أحمد محمد. (2017). المحددات الاجتماعية للوعي الصحي في الريف المصري دراسة ميدانية بإحدى قرى محافظة أسيوط. مجلة أسيوط للدراسات البيئية. العدد 46.
- منظمة الصحة العالمية. (2016). الصحة في أهداف التنمية المستدامة، موجز السياسة. 4 الوعي الصحي.
- يخلف، عثمان. (2001). علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، الدوحة: دار الثقافة .
- نصر، بهاني. (1998) الفكر والوعي، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- P-Bizel (1999) de l'information sur la maladie à l'éducation du partent l'exemple des personnes en difficulté respintoire » in la santé de l'homme. N341 num spéciale Mai Juin 1999pp.19.22.*
- Bruchon-shweitzer.M (2002) : psychologie de la santé : Modèles, Concepts et Méthodes, édition DUNOD, Paris.*
- Sultan.S (2012) : psychologie de la santé, PUF, Paris.*
- Arabic references in English :**
- Jab-Allah, R. M. (2008), A Study of Differences in the Health Awareness of Female Students at Tanta University in Light of the Changes in the Economic and Social Level in Egypt, [master's thesis, Tanta University, Faculty of Arts, Department of Psychology].*
- Al-Juwaisi, M. (2011), The Level of Awareness of Mental Health among Students at Palestine Technical University and Al-Quds Open University from the Students' Point of View. Palestine Technical University, Tulkarm, Journal of Educational and Psychological Research*
- Hegazy, H. M. (2011), The Role of Civil Society Organizations in Developing Health Awareness among Community Members: a study from the perspective of community organization in social service. Journal of Studies in Social Service and Human Sciences.*
- Al-Haroun, M. M. (2012), Health Awareness among Students in Colleges of Education in Egypt and France. Future of Arab Education Magazine, Egypt.*

- Hussein, F. (1990), *Environmental Awareness in the Arab world*. Dar Al-Arqam, Beirut.
- Abdullah, M., & Rawashda, I. F. (2003), *The Level of Health Awareness among Female Students at Public Community Colleges in Jordan*. King Saud University, *Journal of Educational Sciences and Islamic Studies*
- Al-Sibai, Z., & Ben-Bellah, H. (1998), *Health Education: its Principles and Methods*. Riyadh: Dar Al-Khaleeji for Publishing and Distribution.
- Salama, B. I. (2011), *Health and Health Education*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shehata, E. M. (2008), *Health Awareness among Children: a field study primary education child*. *Reading and Knowledge Magazine*, Egypt.
- Rashad, N. M. (2012), *Health and Safety Education*. Al-Ma'arif facility, Alexandria.
- Zangana, S. D. (2009), *Health Awareness and its Sources among Students of the College of Education*. Ibn Al-Haytham.
- Saber, S., & Halas, M. (2002), *Arab Social Awareness: Sociological Analysis*. Dar Al-Manara Library, Gaza.
- Abd Hamzah, S., & Hani, Z. M. (2018), *The Social Environment and its Relationship to the Health of Individuals*. *Babylon University Journal of Human Sciences*.
- Abd Rabbo, S. M. (2002), *Theoretical Trends in Interpreting Political Awareness*. Dar Al-Wafa for the World of Printing and Publishing, Alexandria.
- Abdul Qawi, R. (2018). *The Level of Health Awareness and its Relationship to Maintaining a Normal Weight, [doctoral thesis in the sciences and techniques of physical and sports activities, specialization in sports and health, Institute of Physical Education and Sports, Abdelhamid Ben Badis University, Mostaganem]*.
- Abdel Hadi, A. I. (2003), *Managing Advertising Campaigns*. Open Education Centre: Faculty of Commerce, Benha University.
- Jaafar, F. (2013), *The Level of Health Awareness and Sources of Obtaining Health Information among Students of Al-Balqa Applied University in Jordan*. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, Bahrain,
- Lotfi Hussein, O. (2005), *The Role of Jordanian Television in Developing Health Awareness: A Sociological Study on a Sample from Madaba Governorate*. *Mutah Research and Studies, Journal of Humanities and Social Sciences*, Jordan.
- Muhammad, A. (1999), *Health in the Sports Field*. Ma'arif facility, Alexandria.
- Arabic Language Academy. (1980), *Al-Wajiz Dictionary*. Dar Al-Maaref, Cairo.
- Makkawi, A. (1988), *Social and Cultural Aspects of the Health Service: Studies in the Field of Medical Sociology*. University Knowledge, Alexandria.
- Makki, A. T. (2017), *Social Determinants of Health Awareness in the Egyptian Countryside: a field study in a village in Assiut Governorate*. *Assiut Journal of Environmental Studies*.
- World Health Organization. (2016), *Health in the Sustainable Development Goals, Policy Brief*. Health Awareness.
- Yakhlef, O. (2001), *Health Psychology: Psychological and Behavioural Foundations of Health*. Dar Al-Thaqafa, Doha.
- Behani, N. (1998), *Thought and Awareness*. University Foundation for Studies, Publishing and Distribution, Beirut.