



أهمية التربية الصحية في تنمية الوعي الصحي وتحقيق الصحة النفسية للفرد

د.خليدة مهيرية

The importance of health education in the development of health awareness and psychological health To the individual

ABSTRACT:

Health education is considered one of the branches of comprehensive education that is concerned with providing the individual with the health facts and the necessary experiences in order to influence his behavior, attitudes and habits positively, which helps to raise his level and protect himself from all diseases and health problems, that is, to develop his health awareness through the huge amount that he possesses from Health information about the nature of his body, the nature of the food that protects and preserves it, and the type of sport that strengthens it until it reaches a healthy mental and physical health, especially today and in light of the effects that the Coronavirus (Covid-19) pandemic has caused on the mental and psychological health of people in general around the world, As Covid-19 affects the interconnectedness and social communication between people, their confidence in people and institutions, their work and income, in addition to imposing a huge amount of burden in terms of worry and anxiety, from here the importance of health awareness and the health culture of the individual in alleviating all this suffering becomes evident.

Key words: health education, health awareness, mental health, Corona, Covid 19

ملخص:

تعتبر التربية الصحية إحدى فروع التربية الشاملة التي تهتم بتزويد الفرد بالحقائق الصحية والخبرات اللازمة بهدف التأثير في سلوكه واتجاهاته وعاداته تأثيراً إيجابياً، مما يُساعد على رفع مستواه وحماية نفسه من كافة الأمراض والمشاكل الصحية، الصحي أي تنمية الوعي الصحي لديه من خلال الكم الهائل الذي يمتلكه من المعلومات الصحية حول طبيعة جسمه وطبيعة الأغذية التي تحميهِ وتحافظ عليه ونوع الرياضة التي



تقويه حتى يصل إلى صحة نفسية وجسدية سليمة، خاصة اليوم وفي ظل ما تسببت فيه جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) من تأثيرات على الصحة العقلية والنفسية للناس بشكل عام حول العالم، حيث يؤثر كوفيد-19 على الترابط والاتصال الاجتماعي بين الأشخاص، وثقتهم في الأشخاص والمؤسسات، وأعمالهم ودخلهم، بالإضافة إلى فرض كمية عبء هائلة من حيث الهم والقلق، من هنا تتضح أهمية لوعي الصحي والثقافة الصحية للفرد في التخفيف من حدة كل هذه المعاناة

الكلمات المفتاحية: التربية الصحية، الوعي الصحي، الصحة النفسية، الكورونا، كوفيد-19.



1- مقدمة:

تعدّ الصحة ثروة الشعوب، وتقع مسؤولية المحافظة على الصحة على عاتق كلّ فردٍ في المجتمع، وهي من الحقوق الأساسية التي نادت بها المواثيق الدولية التي أكّدت على ضرورة توفير كافّة ما يلزم الأطفال وتلبية حاجتهم وصقل شخصياتهم والكشف المبكر على صحتهم. وكون المجتمع يواجه العديد من التحديات التي تؤثر على الصحة البدنية الأمر الذي يضع مؤسسات المجتمع وخصوصاً المدرسة أمام مسؤوليتها في المحافظة على الصحة الشاملة للفرد، من أجل توفير صحّة بدنيّة تُسهم بشكلٍ فعّالٍ في بناء الإنسان القادر على التعامل بنجاح وحلّ المشكلات في المستقبل.

إن قضية صحة الفرد اليوم هي من بين الأولويات لدى جميع الحكومات، نتيجة ارتفاع حصيلة الأمراض والأوبئة، والذي يعود إلى جهل الأفراد بالقواعد الصحيحة للحفاظ على الصحة، لهذا تسعى اليوم الحكومات إلى إرساء نظام صحي متكامل وتكوين الأفراد وتوعيتهم بمختلف القضايا الصحية، والمعلومات الضرورية واللازمة للممارسة سلوك صحي سليم، وهنا يبرز دور التربية الصحية والتي تعد من أهم مجالات الصحة العامة وجزءاً أساسياً لأي برنامج للتوعية الصحية، فهي خبرات صممت خصيصاً من أجل مساعدة الفرد للحفاظ على صحته البدنية والعقلية، حتى يكسب الفرد في النهاية ثقافة صحية سليمة، والملاحظ وحسب ما جاء في العديد من الدراسات المتخصصة أن جانب اهتمام التربية الصحية اليوم يقوم أو يعتمد على موضوعين أساسيين أولهما الصحة الشخصية وأساسها الصحة الجسدية أو البدنية والصحة النفسية، ثانيها صحة المجتمع أو الصحة الاجتماعية وتحدث هنا على حماية المجتمع وجانب التربية البيئية كذلك.



الوعي الصحي الذي يكسبه الفرد هو تثقيف له يساعده على زيادة معلوماتهم وثقافته الصحية لتعليمه كيفية التعامل مع بعض الأمراض وتفاذي الإصابة ببعض الآخر وذلك من خلال نشر السلوكيات الصحيحة وتفاذي الأساليب الخاطئة التي تؤثر بشكل سلبي علي الصحة بشكل عام، تحمل وسائل الإعلام مسؤولية نشر الوعي من خلال عمل ندوات ونشر الكثير من المجلات الصحية والكتب النافعة لرفع الوعي الصحي للناس، والوصول بالفرد إلى تحقيق الصحة النفسية والبدنية.

وخير دليل على أهمية التربية الصحية والوعي الصحي ما نعيشه اليوم في ظل انتشار الكورونا والتي لعل من أهم أسباب انتشارها بهذه الطريقة هو غياب الثقافة الصحية المتعلقة بفيروس كورونا خصائص الفيروس والطرق السريعة لانتشاره، فالكثير كان يجهل الكثير عنه وهنا ظهر جليا مسؤولية الإعلام في التثقيف ونشر الوعي الصحي لدى الجماهير كنوع من الوقاية ومحاربة انتشار الوباء، فالملاحظ من خلال عدة أشهر قضاها العالم مع فيروس الكورونا أن هناك عوامل عديدة كانت واء انتشار هذا الوباء ووراء بقائه إلى اليوم بعد قرابة السنة والنصف، لكن ترى ما هي العلاقة بين سرعة انتشار الوباء وبين التربية الصحية أو الوعي الصحي؟ وما هي علاقة الوعي الصحي بتحقيق الصحة النفسية والجسدية السليمة للفرد والتي من شأنها أن تعود بالخير عليه وعلى المجتمع ككل في ظل انتشار الأوبئة ولأزمات؟ هذا ما سنحاول استعراضه من خلال الورقة البحثية التالية.

2- مفاهيم الدراسة:

2-1 الكورونا:

أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) اسم SARS-CoV-2 على فيروس الكورونا واسم COVID-19 على المرض الذي يسببه هذا الفيروس. حرفي "كو" CO/اختصار لكلمة كورونا، وحرفي "في" VI/اختصار لكلمة فيروس، وحرف "د" D/اختصار لكلمة "مرض" Disease/باللغة الإنجليزية. وقد اختير هذا الاسم لتجنب الإشارة إلى مجموعات معينة من الأشخاص أو المواقع وإعطاء انطباعات سلبية عنها.

2-2 مفهوم التربية الصحية:

هي عملية تربية تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي باستخدام كافة الأساليب والوسائل الممكنة في إكساب الأفراد السلوكيات والاتجاهات الصحية وفق أسس علمية سليمة يسهل تطبيقها بغية تحقيق مفهوم الصحة بجوانبها المختلفة) الجسمي والعقلي، والنفسي، والاجتماعي (على مستوى الفرد والمجتمع.

(علي نايل وآخرون، 2012، ص 542)

2-3 مفهوم الوعي الصحي:

لقد تعدد تعريفات الوعي الصحي وسوف نحاول أن نستعرض البعض منها، حيث ترى هدى محمود (2011، ص 3559) أن الوعي الصحي هو إدراك وإلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية، وتبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع والحد من انتشار

الأمراض، وتنمية إحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية اتجاه صحتهم واتجاه الآخرين، في حين يرى علاء الدين بأن الوعي الصحي هو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية على أنماط سلوكية لدى أفراد المجتمع.

(حسين عمر، 2005، ص120)

وهناك من يرى أن الوعي الصحي عملية إدراك الفرد لذاته، وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع، كما أنه يعني جانب من الصحة العامة الذي يتعامل بها مع المشاركة المتضمنة والفعالة للأفراد في حل مشكلاتهم الصحية، في حين تعرفها منظمة الصحة العالمية فقد عرفت على أنه تطبيق واسع من الخبرات التعليمية بغية تسهيل تكيف نمط الحياة المتعلم مع الممارسات الصحية تكيفا تطوعيا من خلال خبرات المتعلم المتصفة بالمشاركة الإيجابية من أجل التوصل إلى تقبل الشخص لمهارات الصحة الجيدة وممارستها. (محمد الجوهري، 1992، ص290)

إن الوعي الصحي لا يقتصر على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة، ولكن الوعي يتسع بمحاله ليشمل كافة العناصر والتي هي ضرورية لكي يكون الإنسان متمتعاً بصحة جيدة، وهذه العناصر متداخلة بشكل يصعب فصلها، ويؤثر بعضها في الآخر، وعليه يمكن القول أن الوعي الصحي هو كمية المعلومات التي يمتلكها الفرد الخاصة بالوقاية من الوقوع في المرض، من جهة ومن جهة أخرى تجعله يتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة وسليمة، وهو تحويل المعارف والمعلومات والحقائق والاتجاهات للقضايا الصحية إلى ممارسات وعادات صحية "سلوك صحي سليم"، عموماً يمكن أن نوجز هذا في كلمتين هما أن الوعي الصحي يتضمن الوقاية والعلاج.

3- تعريف الصحة النفسية:

تعددت وتنوعت التعاريف التي تناولت الصحة النفسية باختلاف التوجهات، حيث عرف حامد زهران الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، بالإضافة إلى قدرته على مواجهة متطلبات الحياة، وهناك من عرفها على أنها تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد، حيث يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته. (الخالدي أديب، 2002، ص33)

في حين تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) ليؤكد على أن الصحة النفسية ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي وإنما هي حالة إيجابية من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية تتمثل في التمتع بصحة العقل وسلامة الحواس وسواء السلوك، فالخلو من الاضطرابات لا يعني الصحة سواء كانت بدني أو نفسية. (الطيب البياض، 2009، ص 18)، وعرفها برنارد هاوولد Bernard Hawld : "يمكن تعريف الصحة النفسية على أنها توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم بشكل عام بالحد الأقصى من الفعالية والرضا والبهجة، والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها ويمكن وصف أعلى مستوى للصحة النفسية بناء على المعطيات السابقة بأنه الحالة التي يحقق فيها الفرد مستوى عال من النجاح يتوافق واستعداداته الطبيعية، ويشعر فيها بأقصى حد من الرضا عن نفسه وعن النظام الاجتماعي مع الشعور بالحد الأدنى من الخلافات والتوتر، ويعني ذلك حالة من السعادة لا يشعر فيها



الفرد بالقلق ولا يظهر فيها سلوكا غير مناسب ويحافظ فيها على مستواه الذهني والانفعالي في أي بيئة وفي مختلف الظروف". (رمضان محمد، 1998، ص57)

وترى الباحثة أن الصحة النفسية لا تعني مجرد السلامة والخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، بل تتعداها إلى إحساس الفرد بالرضا والسعادة والفاعلية والكفاءة في إدارة شؤون الحياة، والتوافق مع النفس والآخرين، إضافة إلى التزام الفرد بالمنهج الديني والخلقي.

4- أهداف التربية الصحية:

إن التربية الصحية لا تستهدف نشر تعليمات الصحة وإنما تعلم أفراد المجتمع ما هو معروف عن التربية الصحية، وكذلك كيفية تغيير أحاسيس وأفكار الناس فيما يتعلق بصحتهم وتزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة، وذلك من خلال ترجمة القواعد الصحية إلى أنماط سلوكية مجسدة على أرض الواقع كل هذا يحدث عن طريق التعلم والتثقيف الصحي المتخصص والعلمي، ومن بين أهم أهداف التربية الصحية نجد:

- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم، ويتوقف ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، وذلك على مستوى التعليم في هذا المجتمع، كما تتوقف على الحالة الاقتصادية وعلى مدى ارتباط الأفراد بوطنهم وحبهم له، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع، ومحاولة التعاون فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة المجتمع.



- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام، وطرق التصرف في حالات الإصابة البسيطة وفي حالة المرض وجميع الأعمال التي يشارك فيها كل أب وأم من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع.

- العمل على تنمية وإنجاز المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين.

- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره يساعد على تفهمهم للمسؤوليات

الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم من المواطنين. (بهاء الدين، 2001، ص43)

إذن فالتربية الصحية جزء هام من العملية التربوية يتحقق من خلالها رفع الوعي الصحي عن طريق تزويد

المتعلم بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في معارفه واتجاهاته فسلوكه من خلال اكسابه عادات صحية

سليمة تساعد على العيش في المجتمع بالسلام متمتعاً بكافة الصحة الجسمية والنفسية، وهنا نتحدث

بطبيعة الحال في النهاية عن المجتمع السليم، وهنا بطبيعة الحال نتحدث عن التربية الصحية عن طريق

الوقاية من المرض، والتربية الصحية التعليمية والتي تساعد الفرد فتعلمه وتكسبه خبرات تساعد على

السلوك الصحي السليم.

وعموماً تهدف التربية الصحية في النهاية إلى:

- تحسين صحة الأفراد والجماعات جسدياً وعقلياً ونفسياً- معناه تربية صحية في النهاية لا محال صحة

نفسية- واجتماعياً وذلك بالاهتمام بالغذاء والسكن والرياضة والعلاقات الإنسانية وتنظيم الأسرة.

- الأخذ بالأسباب الوقائية من الأمراض والحوادث، وذلك يساعد الأفراد على فهم الممارسات والعادات

اللازمة للمحافظة على الصحة وتحسينها، كما يعرف الأفراد ما هي المستويات المطلوبة؟ ولماذا تمارس؟



وكيف يمكن أن تؤدي؟ على سبيل المثال الصحة الشخصية كيفية المحافظة عليها، رعاية الأمومة وأنواع التغذية الصحية.....

- المبادرة إلى العلاج السليم فور حدوث المرض أو وقوع الإصابة، والاستمرار في العلاج حتى الشفاء، وذلك عن طريق الاستفادة من الخدمات الصحية، وهذا يجب أن يعرف الأفراد بوجودها وأنشطتها المختلفة، ومواعيد العمل بها.

- ترشيد الانتفاع بالخدمات الصحية والطبية والدوائية والغذائية والاجتماعية التي تقدمها الدولة.
(مخلف اقبال، 1991، ص193)

إذن من خلال كل هذا أن أهداف التربية الصحية تطورت بالمعلومات المتعلقة بالصحة فقط إلى الاهتمام بالسلوكات والنشاطات التي تعزز الصحة وتحافظ عليها، أي بمعنى آخر من العلاج إلى الوقاية، لأن مجرد توفير معلومات عن الصحة دون ترجمتها إلى سلوكات ملموسة ليس بالهدف الرئيسي للتربية الصحية بمعناها العميق، فالصحة الجيدة ما نفعله من سلوكات وليس ما نقوله ونردد من معارف فالمعرفة لا تؤدي بالضرورة إلى تغيير السلوك وما يهمنا نحن في النهاية هو السلوك الحقيقي، وبغرض التأثير الفعال على اتجاهات الأفراد والعمل على تعديل سلوكياتهم إلى سلوكات صحية سليمة نفسيا وجسديا ولمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية كان للتربية الصحية اليوم أهداف أولية عليها تحقيقها وتمثل ففي:

- اكتساب أفراد الجمهور المستهدف للمعلومات الصحية الضرورية (الجسم وظائف الأعضاء، الأمراض الشائعة والمعدية، معلومات عن الغذاء المتكامل شروطه وأهميته، معلومات عن أهم المشكلات الصحية، والسلوكيات الصحية الخاطئة)

- اكتساب الاتجاهات الصحية الصحيحة والتخلي عن الاتجاهات الخاطئة: (المحافظة عن الصحة العامة، المحافظة على البيئة والتأكيد على قيم النظافة، الاتجاه نحو ترك الخرافات والخزعبلات والشعوذة في علاج المشكلات الصحية، تبني فكرة الاستشارة الدائمة لذوي الاختصاص)

- اكتساب الممارسات والمهارات الصحية السليمة وترك الممارسات الخاطئة: (تبني نظام غذائي سليم يتناسب والمرحلة العمرية والحالة الصحية العامة للفرد، عدم مخالطة المرضى والمصابين بأمراض معدية، القيام بالتحصينات في مواعيدها المحددة، الابتعاد عن الإدمان بمختلف أنواعه، القيام بالإسعافات الضرورية واللازمة في مواعيدها).

5- أهمية الوعي الصحي وأهدافه:

للووعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء وأصحاء، وتزداد أهمية الوعي في هذا العصر بالذات بحكم إزداد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات، وانتشار التلوث البيئي من جراء انتشار والبواخر وزيادة عند السيارات وما إليها من آليات التي تلوث البيئة بما تخرجه من معادن ومن المواد والمخلفات السامة وهناك نوع جديد من التلوث الناتج عن الضوضاء لذلك يتعين أن يلعب الوعي الحي دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالمرض.

ويتطلب التقدم الهائل الذي يحدث في مجال العلوم الطبية وأساليب الوقاية الهائل والعلاج أن يزداد وعي الناس الصحي وإلمامهم بالإمكانيات والخدمات التي توفرها الدولة لهم في المجالات الطبية، فالوعي الصحي يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا، ولا يخفي ما لهذا من أثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة.

إن تمتع الفرد بالصحة الجيدة يجعله أقدر على الإنتاج، وتؤدي وفرة الإنتاج إلى الرخاء الاقتصادي والرفاهية الاجتماعية، ومن هذا المنطلق فإن ما ينفق على برامج التوعية الصحية يعتبر من قبيل الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك لأنه على قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على برامج التوعية ووسائل نشر الوعي الصحي، على قدر ما يرتد ذلك عليه على شكل ثروة بشرية ثمينة وغالية ونشاط بها أعباء الإنتاج ومسؤولية الخدمات في المجتمع. (اميرة منصور، 1997، ص20)

إن أهمية الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية سليمة هو أنه يؤدي إلى نتائج إيجابية يمكن بواسطتها التأثير في مستوى الفرد، وتغيير اتجاهاته وسلوكه، وبالتالي تنشئة جيل واع يتمتع بالصحة الجيدة من جميع جوانبها ويعد الوعي الصحي من الخدمات الوقائية التي يمكن بواسطتها إعطاء المعلومات الكافية واللازمة لتجنب الأمراض ومكافحتها.

أما عن الهدف الرئيسي من نشر الوعي الصحي في أي مجتمع يتضح من خلال أفراد هذا المجتمع هل يسلكون سلوكا صحيا؟ ونشر الوعي الصحي في المجتمع يتضح من خلال مجموعة من النقاط يوجزها(بهاء الدين، 2001، ص24) في النقاط التالية:



- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد أَلَمُوا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم، وأن يكونوا قد أَلَمُوا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التي تنتشر في مجتمعاتهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية، فالإنسان نفسه يعتبر موطننا للمرض نفسه أو لغيره، وإصابة فرد واحد بمرض معين وانتشار أي مرض في المجتمع أساسه أصلاً التصرف غير صحي لفرد أو أكثر، والمجتمع الذي نريد الوصول إليه بنشر الوعي الصحي بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفرادَه الإرشادات الصحية والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم وممارساتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم، ويشتركون اشتراكاً إيجابياً فيحل جميع مشكلاتهم الصحية.

- أن يكون أفراد قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من انشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية، كما يشتركون في تقويمها ويتخيرون السبل الوسائل التي تزيد من فائدتها وكفاءتها.

كما يهدف الوعي الصحي إلى تغيير ثلاثة جوانب هي:

- 1 المعلومة: هي المعلومة الصحية ذات الأولوية والمبنية على أساس علمي.
- 2 التوجه: وهو وجود قناعة بتطبيق ما يترتب على المعلومة الصحية، والرغبة في ممارسة السلوك المطلوب.
- 3 الممارسة: وهي التطبيق العملي والمستمر للمعلومة الصحية السليمة.

(رشيد عبد القوي، 2019/2018، ص44)



6- طرق وأساليب التربية الصحية التي تعمل على تنمية الوعي الصحي وتحقيق الصحة

النفسية:

من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي في أي مجتمع اهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين، ويعتمد تقدم المستوى الصحي في أي مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على تعاون المواطنين، إذ يجب أن يشعروا أن المحافظة على صحتهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية حكوماتهم، فرفع المستوى الصحي يساعد على تقدم الدولة.

وهناك طرق ووسائل يمكن لها إحداث تغيير في الاتجاهات الصحية لدى الأفراد من بينها:

6-1 الاتصال المباشر: وتسمى أحيانا طرق المواجهة حيث يقابل المعلم المتعلم مباشرة، ويعتمد

الاتصال المباشر على شخصية المثقف الصحي وأسلوبه ومهاراته وتدريبه، ويكون عادة بشكل مواجهة، ويكون الاتصال المباشر في إحدى الصور التالية: "المحادثة الشخصية، الفصول الصحية،

الاجتماعات.....

(القص نادية، 2016، ص80)

6-2 الاتصال غير المباشر: هي عملية اتصال المثقف الصحي بطريقة غير مباشرة مثل استخدام

وسائل الإعلام المختلفة من فضائيات والتلفاز والمذياع والملصقات والصور والمعارض، وذلك لإبلاغ الرسالة التثقيفية الصحية إلى أفراد المجتمع بحيث لا نستطيع أن نتعرف على ردود أفعالهم ومد استيعابهم

لما تطرحه هذه الوسائل وأهمها:



- وسائل الإعلام: وتعتبر وسائل الإعلام من أهم الوسائط التربوية في المجتمع، ولكن رغم إيجابياتها في توصيل المعلومات بسرعة ويسر وتوصيل المعلومات الحديثة جدا.

- طريقة الربط: تستخدم هذه العملية في المراحل التعليمية الأساسي والثانوي بنجاح، لأن مواد الدراسة بهذه المرحلة تسمح بذلك، وتعني طريقة الربط ربط الحقائق والمعلومات التي تتصل بالصحة والمرض بالمواد الدراسية المختلفة.

- أسلوب حل المشكلات: تمثل عمليات وأنشطة حل المشكلات أحد الاستراتيجيات الأساسية في الأنشطة المتمركز حول التلميذ، والتي تعتمد على تفعيل أداء التلاميذ من خلال تنشيط بيئتهم المعرفية واسترجاع خبراتهم السابقة، لبناء واكتساب معارف جديدة.

- استغلال المناسبات: من خلال إثارة انتباه الفرد للأحداث الجارية في المحيط الذي ينتمون إليه.

- القدوة الحسنة.

(حسن عبد الحميد وشاهين عبد الحميد، 2011، ص42)

7- مظاهر الصحة النفسية معاييرها:

إن التعرف على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية يظهر من خلال معايير أو مظاهر يتم من خلالها التعرف على الصحة النفسية للفرد، لذا رأى بعض علماء النفس تحديد هذه المظاهر الموجودة نسبيا في الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، ومن هذه المظاهر:

أ) التوافق: ويقصد به التوافق مع المعايير الاجتماعية دون أن يؤدي ذلك إلى تقييد حرية الفرد وخفض إنتاجيته وطمس هويته الشخصية.



ج) **التكيف:** أي التكيف مع الواقع بمواجهة أو تحاشي اللجوء إلى وسائل دفاعية ملتوية والثبات في المواقف التي يتخذها في تعامله مع المحيط فلا تناقض فاضح، ولا مفاجآت، بل سلوك مرتقب يتماشى ومجمل مظاهر شخصيته.

ح) **الشعور بالسعادة:** مع النفس ومع الآخرين، ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، ويأتي ذلك عن طريق الاستفادة من مسرات الحياة اليومية وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس وبالآخرين.

د) **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** ودلائل ذلك فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعياً وتقبل مبدأ الفروق الفردية، وتقدير الذات حق قدرها واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن.

هـ) **القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها:** من خلال النظرة السليمة للحياة ومشكلاتها اليومية وتقبل الواقع والبصيرة والمرونة الإيجابية، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة، والقدرة على تحسس المشاكل واكتشاف القضايا ليحد لها حلاً يرتاح إليه ويفيد منه.

و) **السلوك العادي:** أن يتبع السلوك العادي المؤلف لدى الناس الأسوياء العاديين، القدرة على التحكم في الذات وضبط النفس وتحقيق الاتزان الانفعالي وأن يبتعد عن الدوافع التي تتناقض أهدافها مع قيم ومعايير المجتمع.

(ز) التكامل النفسي: الأداء الوظيفي المتكامل الذي يتناسق مع الشخصية ككل جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، التمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

(خ) النضج النفسي: وما يتبعه من قدرة على الاستجابة الانفعالية المتوازنة، فلا جموح عاطفي ولا برودة وجمود، بل استجابة تتناسب مع عمر الفرد والموقف الذي يوجد فيه، إلى جانب القدرة على العطاء والإنتاجية والاندماج في البوتقة الاجتماعية يعززها ميل للمشاركة والتعاون والغيرية.

(رشاد علي، 2001، ص ص 15-16)

لهذا فقد برزت اتجاهات مختلفة لوضع معايير لتحديد السواء وغير السواء في الصحة النفسية نتيجة تعدد النظريات النفسية.

على ضوء ما تم طرحه في هذا العرض يتبين لنا أن الصحة النفسية نسبية، وأنها ليست مطلقة وثابتة، ولكن الحكم على الصحة النفسية لفرد ما يتضح لنل من خلال سلوكه، فإذا كان سلوكا سويا عاديا مألوفًا نقول على هذا الفرد أن لديه صحة نفسية، ولكن إذا لوحظ على سلوكه الشذوذ والانحراف عما هو عادي نقول على هذا الفرد أنه مضطرب، وهذا فإن الحكم على سلوك الفرد من حيث السواء واللاسواء يخضع للمعايير التالية والتي وردت عن منصورى مصطفى (2008: 16):

✓ **المعيار الثقافي:** مبدأ هذا المعيار أنه يتخذ الإطار الثقافي والاجتماعي للفرد بعين الاعتبار عند الحكم على سلوكه بالسواء واللاسواء، فكثيرا ما نجد أن بعض السلوكات تختلف باختلاف المجتمعات، فما هو سلوك سوي في مجتمع معين يكون في نفس الوقت سلوكا غير سوي في مجتمع آخر، وهذا يرجع إلى اختلاف الثقافات، وما تحمله من قيم وتقاليده وأعراف، "ولهذا من الأهمية في علاج الأمراض النفسية

أن يكون الطبيب النفسي والمختص النفسي والمريض من مجتمع واحد يخضعان لنسق قيمي واحد، وأن لا نحكم على الآخرين من منظورنا الخاص لقيمنا ومعاييرنا ولثقافتنا ."

✓ **المعيار الذاتي** : يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية، ومعياره في ذلك الإحساس الداخلي والخبرة الذاتية والثقة بالنفس، وهو أقرب من المعيار الثقافي والاجتماعي لأن الإطار المرجعي للفرد ينشأ عادة من تقاليد المجتمع الذي ينتمي إليه .

✓ **المعيار الإحصائي** : أراد عالم النفس الأمريكي J.Foley أن يخرج مشكل السواء واللاسواء من الأحكام القيمية فاقترح محك إحصائي الذي يتخذ المتوسط أو الشائع معيارا يمثل السوية، وتكون اللاسوية هي الانحراف عن المتوسط بالزائد أو الناقص .

✓ **المعيار السيكاكيري** : ينطلق هذا المعيار من الأسس المرضية لتحديد مفهوم السوي والشاذ ، "المريض بالنسبة ل Francis Hsu هو ذلك الشخص الذي يستحي ويخشى من ماضيه ومن تجاربه وبخاصة من طفولته بحيث أنه لا يستطيع التكيف مع وضعيته الحالية ، أما السوي فهو الذي تجاوز ماضيه ليتلاءم مع حاضره ."

ويمكن أن نضيف معيار آخر هنا يتعلق بالدين بالنسبة لنا كمسلمين وهو:

✓ **المعيار الإسلامي**: يعتبر أفضل المعايير، ذلك أنه يميز بين فعلين أو يقسم سلوك الإنسان إلى نمطين: أفعال حسنة وأخرى سيئة، فالسلوك الحسن حسنه الشرع ويقبله العقل، لأن فيه جلب المنفعة ودفع الأذى والضرر، وقد عظم الله السلوك الحسن فجعله عشرة أمثال السيئة وفي ذلك تفصيل لقوله تعالى : ﴿ من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها ومن جاء بالسيئة فلا يجزى إلا مثلها وهم لا يظلمون ﴾ /



الأنعام:106] ، أما الأفعال السيئة فقد قَبَّحها الشرع وينفر منها العقل بطبعه، والسلوك المنحرف هو المحرم والمكروه، والمحرمات تشمل القتل والزنا وشرب الخمر والميسر وشهادة الزور والكذب وغيرها من أنواع الوهن والضعف والمرض النفسي.

8- أسباب مشاكل الصحة النفسية خلال جائحة كورونا:

من الممكن أن تؤدي جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) إلى التسبب في إثارة القلق بشكل عام والإجهاد والضغط النفسي والقلق بين الأفراد. تشمل الأسباب الشائعة المؤدية إلى حدوث الضغوطات النفسية أثناء فترات اجتياح الأوبئة:

- الخوف من المرض والموت.
- تجنب طلب الرعاية الصحية خوفا من الإصابة أثناء الاستشفاء.
- الخوف من فقدان العمل وسبل العيش والرزق.
- الخوف من العزل الاجتماعي.
- الخوف من التواجد في أماكن الحجر الصحي.
- شعور الفرد بالعجز عن حماية نفسه وحماية أحبائه والمقربين منه.
- الخوف من الانفصال عن الأحباء ومقدمي الرعاية الصحية.
- رفض رعاية الأفراد المستضعفين (الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة) خوفا من اكتساب العدوى.
- الشعور بالعجز بشكل عام، والملل، والوحدة والاكتئاب بسبب العزلة.
- الخوف من عيش تجربة اجتياح الأوبئة مرة أخرى بعد تجربتها سابقا.



(Inter-Agency Standing Committee Guidelines on Mental
Health and Psychosocial support" (PDF). MH Innovation)

إضافة إلى هذه المشاكل، من الممكن أن يتسبب فيروس كورونا (كوفيد-19) بردود أفعال وظواهر نفسية أخرى، ك:

- الخوف من خطر الإصابة بالعدوى وخصوصا عندما تكون كيفية انتقال الفيروس غير واضحة ومفهومة بصورة كلية، والخلط بين الأعراض الشائعة للمشكلات الصحية ذات الأنواع المختلفة الأخرى على أنها أعراض فيروس كورونا (كوفيد-19).

- ازدياد القلق إزاء تواجد الأطفال في المنزل بمفردهم (أثناء إغلاق المدارس وما شابه ذلك) بينما يتعين على الوالدين التواجد في العمل.

- الخوف من خطر تدهور الصحة البدنية والعقلية والنفسية للأفراد المستضعفين بحالة إذا لم يكن هناك أي تواجد دعم لرعايتهم.

والمعاناة تزداد بشدة لدى العاملون في الخطوط الأمامية من الأطباء والممرضين وأعوان الأمن والحماية المدنية، من مشاكل إضافية في صحتهم العقلية، ومنها الوصمة الناجمة عن التعامل مع المرضى المصابين بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19)، والتجنب الذي يتعرضون له من الغير ممن يخافون من أن تصلهم العدوى عن طريقهم فهم يرون فيهم الناقل الأول للوباء، كذلك نجد الضغوطات الناجمة عن استخدام تدابير وقائية حيوية صارمة وهي تعتبر شكل آخر من أشكال الضغط والمعاناة النفسية (الإجهاد البدني نتيجة استعمال معدات الوقاية باستمرار مع الحاجة إلى الوعي واليقظة المستمرين، والإجراءات



الصارمة الواجب إتباعها، والعزلة الجسدية عن الآخرين خاصة أفراد العائلة خوفاً عليهم من العدوى) مع ارتفاع نسبة الحاجات الملحة في بيئة العمل وانخفاض المقدرة على توظيف خاصة في قطاع الصحة وكذلك الوصمة التي ألحقت بهم، وعجزهم عن توفير الرعاية لأنفسهم، مع عدم توفر المعرفة الكافية بشأن التعرض لفترات طويلة وبصورة متزايدة للأفراد المصابين بعدوى فيروس كورونا (كوفيد-19)، وخوفهم من إمكانية نقل العدوى لأحبائهم، ومن شأن كل ما سبق ذكره أن يضع العاملين في الخطوط الأمامية تحت تأثير ضغوط إضافية أخرى قد تزداد مع مرور الوقت، والملاحظ هنا أن الوعي الصحي بخطورة المرض قد يشكل سبباً من أسباب الضغط الإضافي لهم .

<https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title&action=edit§ion>

(

9- أهمية الوعي المجتمعي في محاربة خطر فيروس "كورونا المستجد":

بينما لا يزال وباء كورونا المستجد (كوفيد-19) يواصل انتشاره العالمي بعدد إصابات تجاوزت النصف مليون شخص وعدد وفيات تجاوز العشرين ألف شخص، وبينما تسخر حكومات العالم أجمع جميع جهودها وإمكاناتها لوقف الانتشار المدمر لهذا الوباء، تتركز الأنظار وتنعقد المراهقات بالأساس حول وعي المجتمعات والشعوب بخطورة هذا الوباء والمشاركة الفعالة في جهود مواجهته بوصفه العامل الحاسم والأكثر تأثيراً في محاربة هذا الوباء والانتصار عليه، وذلك من خلال التزام الشعوب والفئات المجتمعية الصارم بالإجراءات الوقائية الصادرة عن الحكومات، لا سيما ما يتعلق منها بتقييد الحركة والعزل الصحي والبقاء في المنازل ومنع التجمعات والاختلاط بين البشر، باعتباره الإجراء الدفاعي الأهم حتى الآن لمنع



انتشار الوباء إلى حين تطوير العلاجات اللازمة للقضاء عليه، لقد أثبتت الجهود العالمية المبذولة لمواجهة انتشار الوباء حتى الآن أن الدول التي لديها مجتمعات واعية بخطورة الوباء، وملتزمة بالإجراءات الوقائية التي أقرتها الحكومات، هي الدول التي نجحت في القضاء عليه بالفعل كما حدث في الصين مثلاً، أو كانت الأقل تأثراً به من خلال التزام شعوبها الطوعي بهذه الإجراءات الاستباقية التي تحول دون انتشاره، في حين اضطرت دول أخرى عديدة إلى اتخاذ إجراءات لإجبار شعوبها على الالتزام بالإجراءات الوقائية المفروضة مثل فرض حظر تحول ونشر الجيوش في الشوارع لمنع الناس من الحركة حفاظاً على الصحة العامة. (أمل عبد الله الهدابي، 2020، 24)

على خلاف الكثير من التهديدات التي تواجه المجتمعات البشرية، سواء لأسباب طبيعية كالزلازل والأعاصير أو لأسباب من صنع البشر أنفسهم كالحروب، فإن فيروس «كورونا» الذي صنفته منظمة الصحة العالمية على أنه «جائحة» خطيرة بعد أن انتشرت الإصابة وسجل إصابات بين مختلف شعوب العالم، تحول إلى تهديد عام لا يمكن لأي دولة أن تتعامل معه بمفردها، باعتباره تهديداً لأمنها الصحي، فالتعامل الصحيح معه يجب أن يكون جماعياً ومن منطلق إنساني فقط، لأن هذا الخطر لا يهدد إنساناً دون آخر ولا أمة دون أخرى، فخطراً كالذي يمثله هذا الفيروس وسرعة انتشاره وعدم اعترافه بأي خصوصيات بشرية أو حدود جغرافية أو أي أوضاع اقتصادية أو اجتماعية، خطر كهذا لا يمكن حصر مسؤولية التصدي له والعمل على احتوائه، في الجهود التي تقوم بها الأجهزة المختلفة التابعة للدولة أو تلك الجهود التي تقوم بها مؤسسات المجتمع المدني، وإنما هي مسؤولية تقع على عاتق كل فرد من أفراد المجتمع من أجل المساهمة في هذه الجهود وتحويلها إلى جهود جماعية لتحديد هذا الخطر ومن ثم هزمته.



ودور الفرد هنا يكمن في مستوى الوعي المجتمعي، هذا الوعي له دور مهم ومؤثر في إنجاح الجهود التي تقوم بها مؤسسات الدولة وكذلك مؤسسات المجتمع المدني، بدون وجود وعي مجتمعي فعال فإن نسبة كبيرة من هذه الجهود يمكن أن تذهب هباء، فالوعي الفردي يمثل لبنة في هرم الوعي المجتمعي الجامع، والفرد قادر على المساهمة بجهوده الفردية في إنجاح جهود التصدي لهذا الوباء، من خلال عدة أدوار مثل الالتزام الدقيق والصارم بالتعليمات الصحية التي تصدرها الجهات المختصة، ومن خلال تفعيل هذه التعليمات على مستوى المنزل وأماكن العمل، كذلك فإن دور الفرد في مثل هذه الظروف، لا يمكن حصره في مساهمته المباشرة في دعم الجهود التي تقوم بها مختلف المؤسسات الصحية والإعلامية، وإنما من خلال القيام بدور مباشر مثل التصدي للشائعات التي عادة ما تنتشر بسرعة خلال الأزمات، وما يعطي الدور الفردي أهمية خاصة في هذه الظروف أنه يأتي في ظل الانتشار الواسع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي حولها البعض إلى أداة تخريب وتعطيل للجهود الإنسانية التي تكافح من أجل التصدي لمثل هذه المخاطر، في ظل وجود وعي مجتمعي صحيح وسليم، والوعي الفردي بكل تأكيد هو نواة هذا الوعي الجمعي، في مثل هذه الحالة فإن دور وسائل التواصل الاجتماعي يجب استغلاله وتفعيله كدور إيجابي وقوي وتحويله إلى رافد من روافد الجهود الحكومية عبر التصدي لمختلف أشكال وأنواع الإشاعات التي عادة ما تنتعش في مثل هذه الأجواء.

(عبدالله الأيوبي، 2021 ، 2)

حول البعض وسائل التواصل الاجتماعي إلى ما يشبه السلاح الفتاك الذي بإمكانه تخريب وعرقلة، بل وربما تدمير أي جهد يخدم المصلحة العامة، فهذه المنصات التي يفترض أن تكون جسورا للتواصل المجتمعي

ورافدا من روافد الجهود المختلفة التي تخدم مصالح المجتمعات، بل والأفراد أيضا، نجدها في الآونة الأخيرة، ونتيجة لغياب الوعي الإيجابي بأهميتها، وقد صارت بعبا خطيرا يضاف إلى الأخطار التي تهدد مصالح الأفراد والمجتمعات، من واجبنا، بل ومن مسؤولياتنا كأفراد، ومواطنين بالدرجة الأولى، أن نساعد ون دعم الجهود التي تقوم بها مختلف المؤسسات الرسمية والأهلية عبر تفعيل منصات التواصل الاجتماعي وتسخيرها لخدمة هذه الأهداف وحمايتها من العبث والاستغلال السيئ الذي يهدف إلى حرف دورها الإيجابي المفترض، ذلك أنه في ظروف كهذه الظروف حيث أصبح فيروس كورونا بعبا مخيفا بالنسبة إلى جميع أفراد المجتمع، وبالتالي يمكن الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي للتخفيف من وطأة المخاوف الناجمة عن الانتشار الواسع لهذا الفيروس وتأثيره النفسي على حياة الأفراد .

فالأوضاع الراهنة التي تمر بها مختلف دول العالم، ومنها بطبيعة الحال بلادنا، تتطلب التكاتف والتعاون الإيجابي مع مختلف الجهود المبذولة للتصدي لهذا التهديد الخطير ومحاصرته عبر الالتزام الدقيق والصادق مع جميع الإجراءات التي تتخذها وتقررها الجهات المختصة في هذا الشأن، وعدم الخضوع لسلطة بعض العادات والتقاليد التي قد تتحول إلى تهديد يضاعف من التهديد الذي يحمله فيروس كورونا، فالجهود الجماعية في مثل هذه الظروف لها التأثير الحاسم وتعطي النتائج الإيجابية التي يسعى الجميع نحو بلوغها

10- أهمية التربية الصحية للفرد في تنمية الوعي الصحي وتحقيق الصحة النفسية له في ظل

جائحة كورونا:

من خلال ما سبق وما تم عرضه تتضح لنا العلاقة الوطيدة والجلية بين العناصر الثلاثة والتفاعل الإيجابي بينها فبعد أن عرفنا أن التربية الصحية هي عبارة عن معلومات تفيد جانب التشقيف من الناحية الصحية



من شأنها أن تقدمها الأسرة في المرة الأولى ثم تدعمها المدرسة بعد أن يلتحق الطفل بسن التمدرس في شكل دروس وورشات وهذا حسب المستوى التعليمي، حيث يبدأ فيها بالتعرف على جسده ومكوناته والتفاعل القائم بين أعضاء جسده، كيف يحميها وكيف يساهم في نموها عن طريق التغذية السليمة والرياضة.....، كما نجد أن المسجد ووسائل الإعلام كذلك يسهمان في تقديم التربية الصحية السليمة فالمسجد من خلال ما يقدمه الأئمة من مواعظ مثلما يحدث معنا اليوم في ظل انتشار جائحة الكورونا، ووسائل الاعلام الأخرى تعمل من خلال الحصص والاشهارات والإعلانات المقدمة بعرض الطرق السليمة للحفاظ على الجسم من الناحية البدنية والنفسية وكيفية إنتقال بعض الأمراض وتوضيح خطورتها على الفرد والمجتمع ككل، كل هذا بهدف الحفاظ على صحة الفرد وتمتعه بصحة سليمة، وبالتالي صحة المجتمع وهذا من خلال تنمية الوعي الصحي لديه فيتجنب الاحتكاك ببعض المرضى، ويسعى للحفاظ على نفسه من الوقوع في بعض الأمراض كل هذا من خلال تبنيه لسلوك صحي سوي، وتمتعه بالصحة النفسية والبدنية السليمة.

إذن في النهاية يمكن أن نخلص إلى القول إلى أنه وجود تربية صحية سليمة بقواعد سليمة من طرف مختصين في هذا الجانب سيؤدي في النهاية إلى وصول رسالة صحية سليمة للفرد معناه يكون هناك وعي صحي يجسده السلوك الصحي السليم للفرد، ليصل في النهاية إلى تحقيق الصحة النفسية والتي هي هدف كل فرد، تمتع الفرد بالصحة النفسية والبدنية بعد أن يمتلك القوة لمواجهة المشكلات المحيطة به ويقوى على مواجهتها، كل هذا من شأنه أن يجعل المجتمع الذي ينتمي إليه في الصدارة.



أما فيما يخص الصحة النفسية في ظل انتشار مرض كوفيد-19، فإنها عموماً تتعلق بمجموعة الإرشادات الرئيسية هذه بجائحة كوفيد-19 (فيروس كورونا المستجد)، وعوامل الصحة النفسية المرتبطة بها على مستوى المجتمع والفرد. وتعدّ هذه الإرشادات موجهة للأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض كوفيد-19 والمُزمنين بالعزل أو الحجر الصحي، أو الأشخاص ممن تم تشخيص أحد المقرّبين لهم بالفيروس ويخضع للعزل أو الحجر الصحي. كما ستساعد هذه الإرشادات الأشخاص الذين يشعرون بالقلق حيال الإصابة بالعدوى أو بالاكْتئاب الناتج عن ذلك، حيث يمكن للقلق المرتبط بالمرض والعوامل المتعلقة به في بعض الأحيان أن تكون أسوأ من وبائية المرض نفسه.

وبعدّ الاهتمام بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصيبة أمراً غاية في الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. ويمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تؤثر على التماسك الاجتماعي وسهولة الحصول على الدعم الاجتماعي المطلوب، وتترك أثراً سلبياً على الصحة النفسية. ولسوء الحظ، كان الإعلام عاملاً إضافياً ساهم في نشر الذعر بين عامة الناس. إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع والأفراد.



خاتمة:

إن التربية الصحية من شأنها أن تسهم في تنمية الوعي الصحي للفرد وهذا الأخير من شأنه أن يحقق الصحة النفسية للفرد، فالتربية الصحية والوعي الصحي يعتبران وسيلة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الفرد وبالتالي صحة المجتمع ككل، لأنهما من مجالات الصحة العامة وأحد فروعها الرئيسية، بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية، دون أن ننسى الهدف الأسمى لهما وهو تحقيق الصحة النفسية للفرد والسعادة للمجتمع عن طريق تحريك الناس للعمل على تحسين أحوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

ولذا يتعين على المؤسسات التربوية بجميع مستوياتها، ومختلف وسائل الإعلام الحرص على تقديم رسالتها في نشر الوعي الصحي، وضرورة الالتزام بالنظافة العامة والشخصية، فالمدرسة المؤسسة هي المؤسسة الاجتماعية الثانية بعد الأسرة، والإعلام هو القاضي الثاني في البلاد، لهذا فمسؤوليتهما كبيرة جدا في هذا الجانب.



قائمة المراجع:

- أميرة، منصور يوسف. (1997)، المدخل الاجتماعي للمجالات الصحية الطبية والنفسية، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة، الإسكندرية.
- بهاء، الدين إبراهيم سلامة. (2001)، الصحة والتربية الصحية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن، عبد الحميد وشاهين، عبد الحميد. (2011)، استراتيجيات التدريس المقدمة واستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم، الإسكندرية، كلية التربية الدخور.
- حسين، عمر لطفي. (2005)، دور التلفزيون الأردني في تنمية الوعي الصحي - دراسة سوسولوجية لعينة من محافظة ماديا، مؤتم للبحوث والدراسات (مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية). الأردن، المجلد 20، العدد 8.
- الخالدي، أديب. (2002). المرجع في الصحة النفسية. ليبيا: دار العربية للنشر والتوزيع.
- رشاد، علي عبد العزيز. (2001). أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي. مؤسسة مختار للنشر والتوزيع.
- رشيد، عبد القوي. (2018/2019)، مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالحفاظ على الوزن الطبيعي لدى طلبة الجامعة - دراسة مسحية علائقية على عينة من طلبة السنة الثانية والثالثة ليسانس بجامعة جيلالي بونعامة، أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تخصص الرياضة والصحة، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.



- رمضان، محمد القذافي.(1998). الصحة النفسية والتوافق (ط.3). القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.

- الطيب، البهاض محمد عبد الظاهر(2009)، الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي (ط.1). مصر: مكتبة النهضة المصرية.

- علي، نايل العزام وفاطمة، محمد السرور ومحمد نايل العزام، (2012). معايير التربية الصحية ودرجة مراعاتها في منهاج التربية الإسلامية للمرحلة الأساسية العليا من وجهة نظر المعلمين، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 39، العدد2، ص ص، 541-560

- القص صليحة.(2016/2015)، فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين- دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المتوسطة بمدينة عين توتة باتنة-، أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- مجمع اللغة العربية. (1980)، المعجم الوسيط، القاهرة: دار المعارف.

- محمد، الجوهري وآخرون.(1992)، علم الاجتماع ودراسة الإعلام والاتصال، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- محمد، على المكايي. (1988)، الجوانب الاجتماعية والثقافية للخدمة الصحية - دراسة ميدانية في علم الاجتماع الطبي-، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- مخلوف، إقبال.(1991)، العمل الاجتماعي في مجال الرعاية الطبية اتجاهات تطبيقية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.



- منصوري، مصطفى. (2008)، مشكلات الأطفال النفسية و السلوكية، دار الغرب للطباعة والنشر،
وهران الجزائر .

- هاني، نصري. (1998)، الفكر والوعي، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

- هدى، محمود حين حجازي. (2011)، دور منظمة 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.

المواقع الالكترونية:

- Inter-Agency Standing Committee Guidelines on Mental Health
and Psychosocial support" (PDF). MH Innovation)

في 28 مارس 2020. اطلع عليه بتاريخ 28 مارس 2021 على الساعة 23:23.

- عبدالله الأيوبي (2021)، أهمية الوعي المجتمعي لمحاربة «كورونا، من موقع :

<http://www.akhbar-alkhaleej.com/news/article/1204630>

بتاريخ 2021/04/18 على الساعة 00:00

- أمل عبد الله الهدابي (2020)، الوعي المجتمعي ومواجهة خطر وباء كورونا المستجد، أسترجم من موقع

[https://al-ain.com/article/community-awareness-and-facing-new-](https://al-ain.com/article/community-awareness-and-facing-new-corona)

[corona](https://al-ain.com/article/community-awareness-and-facing-new-corona)

بتاريخ بتاريخ: 2021/04/18 على الساعة 00:15