

## أثر الثقافة الصحية على الوعي الفردي في الجزائر

د/دليلة بدران

د/أحمد سويسي

د/عيسى يونسى

جامعة الاغواط

جامعة الاغواط

جامعة الجلفة

dalilamouh@yahoo.fr

souicislam@gmail.com

Younsiaiss17@gmail.com

## الملخص:

تعاني أغلب المجتمعات اليوم على اختلاف أجناسها وتركيباتها الكثير من المشاكل الاجتماعية، ولأن أساس التقدم والتطور يمكن في عوامل عدة فإن الصحة تعتبر أحد أبرز وأهم عوامل هذا التطور والتنمية للشعوب، فلقد كانت ولا زالت صحة الإنسان هي معول بناء فكانت العلاقة هنا علاقة تكاملية، واليوم بفعل التغيرات الاجتماعية والطبيعية ظهرت الكثير من الأوبئة والأمراض المعدية التي جعلت الإنسان عاجزا عن البحث عن العلاج والوقاية منها، وفي الجزائر مؤخرا ظهرت الكثير من الأمراض المعدية كالكوليرا والبوحمرون وغيرها من الأمراض، فالأمر هنا يتوقف على الثقافة الصحية ودرجة الوعي للفرد الجزائري ومدى فهمه لذلك، وعليه جاءت دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر الثقافة الصحية على الوعي الفردي بالجزائر.

الكلمات المفتاحية: الثقافة- الصحة- الثقافة الصحية- الوعي الفردي .

## Abstract:

Most societies today have different types of social problems, and because the basis of progress and development can be in many factors, health is one of the most important and important factors of this development and development of peoples, has been and still is human health a building hurdle as the relationship here is complementary relationship, There have been many epidemics and infectious diseases that have made people unable to seek and prevent treatment. In Algeria recently there have been many infectious diseases such as cholera, bovine and other diseases. Algerian awareness of the individual and the extent of his understanding of it, and therefore this study was to shed light on the impact of health education on individual awareness in Algeria.

**key words:** the culture-the health-Health culture-Individual Awareness.

## مقدمة:

إن أعلى ما يملكه الإنسان اليوم هو الصحة فهي اللبنة الأساسية لتنمية وتقدم الحضارات، ومن خلالها تظهر الإبداعات والتطورات والاختراعات ومعيار تقدم الأمم، ولو نظرنا إلى مبادئ ديننا الحنيف لوجدنا في اغلب مواضعه تذكير بأهمية الصحة للإنسان.

والصحة العامة تحتوي على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض، مع تعليم أفراد المجتمع وتثقيفهم على كيفية تطوير الحياة الصحية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع، بمشاركة العديد من الأنساق الاجتماعية المؤثرة في الأفراد والجماعات من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الحياة (نوري، ٢٠١٧، ص١٤٢)....، والجزائر اليوم كغيرها من الدول عرفت انتشار الكثير من الأمراض المعدية والأوبئة كالبحمرون والسل وآخرها انتشار لمرض الكوليرا.. فكانت الثقافة الصحية ودرجة الوعي للمواطن هي السبيل للوقاية من هذه الأمراض، فالوعي الفردي هو فهم الإنسان وإلمامه بالثقافة الصحية وبالتالي يؤدي به الأمر إلى الوقاية من مختلف الأمراض وتمتعه بالصحة السليمة والجيدة عقليا وجسديا، فتمتع الفرد بالصحة الجيدة يمكنه من تقديم الأفضل، فالوعي الفردي ينطلق من الأسرة من خلال تعبئة الأفراد والجماعات في سبيل الحفاظ على الصحة وتكريس مبدأ الثقافة الصحية وبالتالي فان غياب الوعي الفردي حتما سوف يؤثر على مقومات النظام الصحي.

وبهذا الصدد تمحورت إشكالية البحث كالتالي:

\* ماهو مفهوم الثقافة الصحية؟.

\* كيف تؤثر الثقافة الصحية على الوعي الفردي بالجزائر؟.

## أولاً: أهمية الدراسة:

- أهمية الدراسة تكمن في كون هذا الموضوع من مواضيع الساعة والتي تعتبر كمؤشر للباحثين المهتمين بهذا الحقل الدراسي.
- معرفة مدى وحجم الوعي الفردي لأهمية الصحة في الجزائر.
- محاولة التوصل إلى إيضاح خصائص الثقافة الصحية و طرق الوقاية من الأمراض و الأوبئة المنتشرة.
- إعطاء نظرة عامة عن السبل التي يمكن من خلالها تجسيد الثقافة الصحية والوعي للفرد الجزائري.

## ثانياً: أهداف الدراسة:

- التعرف على مفهوم الثقافة الصحية والوعي الصحي .
- معرفة أهم المصادر الخاصة بالثقافة الصحية للفرد الجزائري.
- التعرف على حجم تأثير الثقافة الصحية على الوعي الفردي بالجزائر.
- تحديد نوع الآليات التي تساهم في الوقاية وتعزيز الثقافة الصحية للفرد .

## رابعاً: الإطار النظري للثقافة الصحية

١- مفهوم الثقافة الصحية: قبل التطرق إلى تحديد مفهوم الثقافة الصحية لابد من تعريف الثقافة والصحة على حدى حتى يمكن من خلالها فهم ذلك.

\* لغة: تعني أيضا الفهم و الإدراك و الخدمة و المهارة(الجلبي واخرون، ١٩٨٨، ص١٩).

\* اصطلاحاً: ما يكسبه الإنسان من ضروب المعرفة النظرية و الخبرة العلمية التي تحدد طريقته في التفكير و مواقفه في مختلف طرق الحياة(فوحى، ٢٠٠٨، ص٢٣).

\*الصحة: جاء في لسان العرب لابن منظور تعريف الصحة لغة : الصُّح والصَّح والصَّحاح :خلاف السقم ، وذهاب المرض وقد صَحَّ فلان من علته واستصح ... وهو أيضا البراءة من عيب وريب (ابن منظور، ٢٠٠٠، ص٢٠١).

أما إصطلاحا فتعني كما عرفها "بركنز" حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم ، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض و أن تكيف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه" (شعباني، ٢٠٠٦، ص١٤٦).

فالصحة هنا عكس المرض وهي كما يقال أنها تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، فالقيمة الاجتماعية هنا تعكس فعلا مكانة هذا المفهوم بالنسبة للفرد الذي يفقد معناه، فغياب الإرشاد وعدم التقيد بأساليب الوقاية هو من عوامل الإصابة بالأمراض وبالتالي لا بد من وجد ما يعرف بالثقافة الصحية التي تخلف الوعي لدى الفرد على اعتبار انه من أهم عوامل التنمية والتطور.

أما مفهوم الثقافة الصحية فنجد من بين البحوث والدراسات والتي تناولت هذا المفهوم:

تعني تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين والهدف الأساسي منها هو الإرشاد والتوجيه بمعنى الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي للتجاوب مع الإرشادات الصحية وعند التطرق لهذا المفهوم لا بد من التفريق بين العادة الصحية والممارسة الصحية حيث أن العادة هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره أما الممارسة فهي ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة (باربان، ٢٠٠٤، ص٤٨).

وهي أيضا تعني "عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط صحية سلوكية معروفة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات العادات السلوكية غير السوية ، وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة" (منال، ٢٠٠٧، ص٥٥).

## ٢- وسائل تحقيق الثقافة الصحية:

لا بد من توفر الوسيلة لبلوغ أي شيء كذلك هو الأمر بالنسبة للثقافة الصحية فهناك الكثير من الوسائل المتبعة للوصول للمعلومات المناسبة للأفراد، وهناك وسيلتان يتبعهما المثقف الصحي من أجل إيصال الرسالة وهما:

**-الاتصال المباشر:** يعتمد الاتصال المباشر على شخصية المثقف الصحي وأسلوبه ومهارته وتدريبه ، ويكون عادة بشكل مواجهة أو مقابلة بين مثقف أو بين من يقدم لهم التوعية الصحية ، سواء كانت المواجهة فردية أو جماعية فالمواجهة الفردية هي أن يلتقي المثقف الصحي بأي شخص آخر ويقدم له المعلومات والأسس الصحية وطرق الوقاية من الأمراض بأسلوب المحادثة الشفهية ، المواجهة، وعادة ما يكون هناك حوار ونقاش وطرح أسئلة والإجابة عليها.

أما المواجهة الجماعية فهي أن يلتقي المثقف الصحي مع مجموعة من الناس ويلقي عليهم محاضرة أو ندوة أو أو حوار أو مناقشة حول أسس الرعاية الصحية و أسس الوقاية من الأمراض .

**-الاتصال غير المباشر:** وهي 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 المجتمع ومن هذه الوسائل:

\*الوسائل السمعية و البصرية(الإذاعة، التلفزيون)تعتبر من أفضل وسائل الإعلام والتثقيف الصحي لاستخدام غالبية الناس لها مع ضرورة مراعاة اللغة في الكلمة المنطوقة والوضوح في الصورة بالإضافة إلى الوقت المناسب لبثها.

\*المصورات والملصقات:تتضمن على فكرة واحدة و تعل في أماكن بارزة وواضحة هدفها تعليم المواطنين أسس الممارسة الصحية السليمة.

\*المطبوعات:الكتب ، النشرات ، الصحف،المجلات ،ويجب أن تكون معلوماتها بسيطة مفهومة وأسلوبها شيق حتى تسهل قراءتها واستيعابها.

\*استخدام الحاسوب: وهو استخدام الحاسوب وتقنياته المتعددة من شبكة الانترنت وبرامجه مثل برنامج العرض التقديمي لتجهيز شرائح تحتوي على نصوص صحية، ورسوم بيانية، وصور وجداول ورسومات وأشكال مختلفة وعرضها بواسطة شاشة جهاز عرض الحاسوب لمشاهدتها.

\*المعارض: وهي اختيار عدد من المعلومات والنماذج والرسوم واللوحات والصور و المجسمات والآلات والأدوات التي تتعلق التي تتعلق بقضايا صحية من واقع الحياة التي يعيشها الناس (نوري، مرجع سابق، ص، ١٤٨، ١٤٩).

### ٣- مفهوم التثقيف الصحي:

إن التثقيف الصحي فكرة قديمة قدم الإنسان فقد وجد الحكماء والأطباء في مختلف العصور أن المطلوب هو حفظ وليس فقط مداواة المرضى، ولا يتم حفظ الصحة إلا بإتباع نصح الحكماء والأطباء.

وكون القاعدة الأساسية في التثقيف الصحي هي مساعدة الناس على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم فإن تعاليم الإسلام وكثير من جوانب هديه القويم يمكن اعتبارها أعظم مرجع في التثقيف الصحي فقد حفل القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بالكثير من الهدي المرتبط بصحة الإنسان.

والتثقيف الصحي أو التربية الصحية هي عملية إيصال المعلومات والمهارات الضرورية لممارسة الشخص حياته وتغيير بعض السلوكات لتحسين نوعية هذه الحياة الأمر الذي ينعكس على صحة الفرد والجماعة والمجتمع (باريان، ص، ٤٩، ٥٠).

### ٤- أهداف التثقيف الصحي:

للتثقيف الصحي أهداف كثيرة لاسيما منها خدمة المجتمع وجعل الناس يشعرون بقيمة وأهمية الصحة ومنها:

-تحسين صحة الأفراد والأسر والجماعات جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وذلك بالاهتمام بالغذاء والمسكن والرياضة والترفيه البريء والعلاقات الإنسانية وتنظيم الأسرة.

-الأخذ بأسباب الوقاية من الأمراض ومن الحوادث وذلك بمساعدة الأفراد على فهم الممارسات والعادات اللازمة للمحافظة على الصحة وتحسينها ، كما يجب أن يعرف الأفراد ماهي الممارسات المطلوبة ؟ ولماذا تمارس ؟ وكيف يمكن أن تؤدي ؟  
مثال الصحة الشخصية وكيفية المحافظة عليها ، ورعاية الأمومة والطفولة والأنشطة المرتبطة بالإسعافات الأولية 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 المقدمة إلى أقصى حد ممكن ، وتوفر الدولة العديد من الخدمات الصحية ، وهنا يجب ان يعرف الأفراد بوجودها وأنشطتها المختلفة ، ومواعيد العمل بها ، وسوف يثمر هذا في ثمر هذا في تدعيم الأنشطة ، وتجنب الخسائر الاقتصادية الناجمة من الاستخدام السيئ أو الغير المناسب .

-ترشيد الانتفاع بالخدمات الصحية والطبية والدوائية والغذائية والاجتماعية التي تقدمها الدولة (شعباني، مرجع سابق، ص ١٩٥).

## ٥-مجالات الثقافة الصحية:

### ٥-١-التثقيف الصحي العام:

و يعني التثقيف الصحي الموجه للمجتمع ككل وبكافة قطاعاته ، ويعد من أهم مجالات التثقيف الصحي إذا ان وسائل المستعملة فيه من مذياع أو تلفاز وغيرها من الوسائل الإعلامية تصل إلى اغلب أفراد المجتمع، كما ان المخاطبة تكون لكل المجتمع وبالتالي تتضح أهمية التعرف على خصائص المجتمع الموجه له التثقيف والمشاكل الصحية الدائمة والأولويات منها إذا يجب الوفاء بكل باحتياجات كل الفئات في المجتمع حسب الأولويات الصحية مع حسن اختيار المادة الملائمة واستعمال اللغة التي يفهمها الناس ، ولا بد من انتقاء الطريقة أو الوسيلة المناسبة لكل مجتمع، فالمجتمع البدوي او القروي يحتاج لأساليب تختلف عن تلك التي تناسب مجتمع المدينة وهكذا.

**٥-٢-التثقيف الصحي المدرسي:**

تمثل المدارس مكانا جيدا للتثقيف الصحي حيث يشكل الأطفال في عمر المدرسة في اغلب البلدان حوالي ربع السكان فالهرم السكاني مثلا للمملكة وغيرها من الدول العربية يشكل الأطفال فيه حوالي ٤٥% من المجموع الكلي للسكان منهم ٢٠% في سن المدرسة تبرز الاهتمام بالمدرسة كمكان للتثقيف الصحي إضافة لسهولة الوصول لهم بحكم وجودهم بين جدران المدارس (باريان، ص٥٦).

**٥-٣-التثقيف الصحي الغذائي:**

يعتبر الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر سلبا أو إيجابا على الحياة الإنسانية ، فالإفراط والتفريط في التغذية يؤديان إلى المشاكل الصحية ،فقلة الغذاء للأطفال والأمهات تؤدي إلى ضعف المناعة والنمو ، أما الكبار فنقص الغذاء يؤثر على أدائهم وإنتاجيتهم ولأهمية الغذاء وما يترتب على الإفراط والتفريط فيه كان لا بد ان يخصص له تثقيف صحي قائم بذاته.

**٥-٤-التثقيف الصحي للمرضى والمراجعين:**

يعتبر التثقيف الصحي للمرضى والمراجعين أمرا لازما في المؤسسات الصحية جميعها من مستشفيات ومراكز صحية فهو جزء لا يتجزأ من عمل أي مستشفى أو مركز صحي ،فكما هو من حق المريض ان يقدم له العلاج فمن حقه أيضا ان يقدم له النصح والتوعية الصحية اللازمة وان يزود بالمعلومات التي تفيده.

ويوجد العديد من الطرق والوسائل المتاحة للتثقيف الصحي للمرضى والمراجعين فهناك الملصقات والنشرات والعروض الإيضاحية والأحاديث الصحية ودراسة الحالات مع استعمال الفيديو والتلفزيون.

**٥-٥-التثقيف الصحي في المنزل:**

يعتبر البيت مكانا مثاليا للتثقيف الصحي لان أصحاب البيت من صغار وكبار يشعرون بالطمأنينة والأمن والراحة في بيوتهم ،ويوفر التثقيف الصحي بالمنزل فرصة جيدة لإعطاء الأسرة الذين لا يجوبون الذهاب للمستشفى أو المركز الصحي ككبار السن ، كما يوفر الظروف الواقعية للتوعية حيث يمكن ربط رسالة التثقيف الصحي بمستوى الأسرة الاجتماعي والاقتصادي .  
وتعتبر النساء أكثر نجاحا من الرجال في تقديم التوعية الصحية بالمنزل.

## ٥-٦- الشقيف الصحي في مكان العمل:

لكل مهنة أخطارها وتزداد هذه الأخطار تبعا لنوع العمل الذي يقوم به الفرد وتقع مسؤولية الوقاية من الأخطار التي تصيب أصحاب المهن جزئيا على عاتق العاملين في المجال الصحي وخاصة أخصائي الصحة المهنية (باريان، ص ٥٧.٥٨).

## رابعاً: الوعي الصحي والاجتماعي للفرد بالجزائر

إن الفرد هو أساس التطور لكل المجتمع فالمآمة بالحياة الاجتماعية وأسلوب المعيشة أمر مهم، لاسيما ما تعلق منها بالثقافية الصحية، وضرورة فهم الوعي الصحي والاجتماعي الذي هو محصلة الوعي الفردي.

ويقصد بالوعي الاجتماعي "مجموعة المفاهيم والتصورات والآراء والمعتقدات الشائعة في بيئة اجتماعية معينة، والتي تظهر في البداية بصورة واضحة لدى مجموعة منهم ثم يتبناها الآخرون لاقتناعاتهم بأنها تعبر عن موقفهم.

ومن خصائص الوعي الاجتماعي المهمة هو إحاطته بكل الواقع المحيط بالإنسان والمجتمع والطبيعة ولهذا فهو أكثر شمولا وتنوعا وتعقيدا، وأكثر ارتباطا بالوجود الاجتماعي ككل، في لحظة تاريخية محددة، أما الإيديولوجية فهي إحاطة بالواقع لأمن منظور الوجود ككل، ولكن من منظور وجود طبقة محددة خاصة مصالح هذه الطبقة والتعبير والدفاع عنها (شعباني، مرجع سابق، ص ٢٢٠).

وبالحديث عن الوعي الاجتماعي للفرد فإنه لابد من التكلم عن الوعي الصحي الذي يعتبر عنصرا هاما للحفاظ على صحة الفرد والذي من خلاله تنجر عنه الثقافة الصحية،.. فالمجتمع 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 والبواخر وزيادة عدد السيارات وما إليها من آليات التي تلوث البيئة بما تخرجه من المعادن من ومن المواد ومن المخلفات السامة، وهناك نوع جديد من التلوث هو التلوث الناتج عن الضوضاء، لذلك يتعين أن يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة من الأمراض ولاسيما الخطيرة منها كالسرطان وما إليه (العيسوي، ص ١٣١).

ونحن في هذا العصر الذي أصبحت التكنولوجيا هي العامل المسيطر والتي من خلالها فرضت على الكثير من المجتمعات ان تخضع في معاملاتها وتعاملاتها للمعايير الدولية، فكانت الآلة التي ظهرت وحلت محل الإنسان في جهده ووقته مسيطرة ، لكن تبعاتها ومخلفاتها كانت سلبية من الناحية التأثير على الجانب الصحي للفرد، فاليوم ، كثير من المصانع التي تفتقد لمعايير السلامة الصحية والأمنية نجدها لا تخضع للمعايير المتفق عليها لاسيما ما تعلق بحماية الإنسان والبيئة على حد سواء ،فوجب إذا مراعاة هذه الشروط وان تكون هناك توعية كبيرة وثقيف صحي يجعل من الفرد ملما بالحياة الصحية بصفة عامة.

إن عملية انتشار الوعي الصحي في المجتمع تحفز الفرد والأسرة والمجتمع على المشاركة الفعالة والايجابية للنهوض بالصحة في مجتمعنا وبلادنا ، وتساعد في تطور الخدمات الصحية ، وسبل الاستفادة منها للجيل الحالي والأجيال القادمة(الاحمدي،٢٠٠٣،ص٣٦،٣٧).

#### -الخاتمة:

وفي ظل هذه التغيرات لا بد على الفرد الجزائري ان يحرص من خلاله الإحاطة بكل أساليب السلامة والوقاية من الأمراض المنتقلة ، ومن أمثلة ذلك مرض الكوليرا الذي شهدته الجزائر مؤخرا والذي احدث حالة هلع كبيرة في أوساط المجتمع ، حيث قامت الحكومة بأخذ كل التدابير الوقائية في سبيل مواجهة هذا المرض ، ويعتبر الوعي الصحي والثقافة الصحية للفرد هي احد أهم عوامل السلامة و الوقاية من هذه الأمراض حيث يتوجب على الفرد الجزائري إتباع التوجيهات والنصائح والإرشادات التي ينصح بها الأطباء والمختصين في هذا المجال الوقائي.

#### \*قائمة المراجع:

١-نوري محمد ،الثقافة الصحية للمجتمع ودور الإذاعة المحلية في تنميتها-إذاعة بالاغواط بالجزائر نموذجاً، مجلة

العلوم الاجتماعية،العدد٢٦،جامعة الأغواط،الجزائر،سبتمبر٢٠١٧.

٢- علي عبد الرزاق الجلي، السيد عبد العاطي و آخرون(١٩٨٨)،علم الاجتماع الثقافي،الإسكندرية:دار المعرفة الجامعية.

- ٣- فرحي محمد (٢٠٠٨)، دروس في المنهجية، السنة الأولى ماجستير كلية الاقتصاد، جامعة الأغواط.
- ٤- شعباني مالك (٢٠٠٦)، دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعتي قسنطينة و بسكرة، أطروحة دكتوراه علوم، علم الاجتماع التنمية، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- ٥- أحمد ريان باريان (٢٠٠٤)، دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض (دراسة ميدانية)، رسالة ماجستير، الرياض، السعودية.
- ٦- منال عبد الوهاب (٢٠٠٧)، أسس الثقافة الصحية، مكتبة الرشد، بيروت، ط٣.
- ٧- عبد الرحمان العيسوي، تطور التعليم الجامعي العربي، دار المعارف، القاهرة.
- ٨- علي بن حسن بن حسين الأحدي (٢٠٠٣)، مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ وعلاقته باتجاهاتهم الصحية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، الرياض.