

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الطارف

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم الاجتماع

الملتقى الوطني الأول "الصحة العامة والسلوك الصحي في المجتمع الجزائري"

يومي 21 و 22 أبريل 2014

استمارة المشاركة:

الاسم واللقب: مراد كشيشب+ عيادي نادية

الوظيفة: أستاذ مساعد ا

العنوان: جامعة الطارف -كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية -قسم علم الاجتماع.

الهاتف: 0698416398.

البريد الإلكتروني: [ayadi\\_psy@yahoo.fr](mailto:ayadi_psy@yahoo.fr)

المحور: الثاني.

عنوان المداخلة:

"دور الوعي الصحي في تعزيز ممارسة الفرد للسلوك الصحي"

## المقدمة:

تكتسب الصحة أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع وتتبع أهميتها من ارتباطها الوثيق بعدة جوانب ومجالات مختلفة، فهي ترتبط بالحياة ارتباطاً جوهرياً وتتداخل معها بشكل يصعب الفصل بينهما ، فالصحة هي الوجه الآخر للحياة التي بدورها تنمو وتزدهر بالصحة وفي غيابها تضمحل وتتلاشى، لأنها تؤثر بشكل مباشر على حياة الناس ومستوى معيشتهم . فمن المعروف أن المستوى الصحي ينعكس على اختيار الغذاء والسكن والملبس وعلى القدرات الذهنية والحالة النفسية وحتى على العلاقات الاجتماعية، ويتحدد على أساسها التقدم العلمي التكنولوجي والازدهار الثقافي والحضاري، ولكي يعتني الفرد بصحته لابد أن تكون لديه المعلومات والمعارف الضرورية للصحة لأن ما يتعلق بها من معارف ذات طابع عملي أي أن لها تطبيق سلوكي من خلال الممارسات الصحية اليومية ومن هنا ظهرت الحاجة الماسة لزيادة الوعي الصحي لدى الأفراد لأن بالتوعية الصحية نستطيع أن نكتسب العادات والمهارات والمعارف الصحية الجديدة لنستفيد منها في الحياة ونعمل على نقلها إلى أفراد الأسرة والمجتمع ككل.

وفي هذا الموضوع سنتطرق إلى دور الوعي الصحي في تعزيز ممارسة الفرد للسلوك الصحي.

فالوعي الصحي هو إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية ويزيد من إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ، فهو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم و الاقتناع، ونقصد بالمعارف الصحية مجموعة المعلومات والخبرات التراكمية التي يحصل عليها الفرد من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية التي تشكل عاملاً مهماً في الوقاية من المرض ورافداً من روافد تحسين الصحة وترقيتها حيث من خلاله يدرك الفرد أهمية ممارسة السلوكيات الصحية ، والمقصود بالسلوك الصحي أي ممارسة أو نشاط يقوم به الفرد بغية الحفاظ على صحته والوقاية من المرض وترقية صحته، أي أن الهدف الأساسي الذي يرمي إليه الوعي الصحي هو تعزيز إدراك الفرد لأهمية ممارسة السلوك الصحي من خلال المعلومات التي يتلقاها الفرد من مختلف حملات التوعية الصحية خاصة بعد تأكيد عدة دراسات على وجود علاقة وطيدة بين تبني الفرد نمطاً غير صحي في الحياة وتعرضه

لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة التي أصبحت تعرف بأمراض العصر لانتشارها الكبير، فقد أكد مترازو أن معظم المشكلات الصحية التي يواجهها الفرد لها طبيعة سلوكية وبإمكان أي شخص تفادي تلك المشكلات إذا غير من عاداته الصحية السيئة وأقدم على ممارسات صحية سليمة وهذا مرتبط بمدى إدراك الفرد للعلاقة التي تكمن بين سلوكه وصحته.

### تعريف الوعي الصحي:

إن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكياتهم وعاداتهم الصحية خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية والعادات السليمة، إن مسألة الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، وأن ممارسة الأنشطة الصحية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العضوية مثل مرض السكري وأمراض القلب والسمنة.... باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي.

يعرف عليوة 1999 الوعي الصحي بأنه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد، في حين عرفه قنديل 1990 بأنه السلوك الإيجابي الذي يؤثر إيجاباً 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 إمكاناته.<sup>(3)</sup>

الوعي الصحي مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتناع، ويعني الوعي الصحي أيضاً أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير.

بمعنى آخر، الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى إليه ونتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كتقافة صحية فقط.

والهدف من الوعي الصحي في أي مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد هذا المجتمع هل يسلكون صحياً؟، ونشر الوعي الصحي يتضح في المجتمع من خلال النقاط التالية:

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

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

3- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية، كما يشتركون في تقويمها ويتوخون السبل والوسائل التي تزيد عن فائدتها وكفاءتها، وإذا وجدوا أو رأوا أنها غير كافية أو غير مجدية

يبدلون كل الجهد في سبيل إنشاء مشروعات صحية جديدة. 1، ص 23-24)

## مكونات الوعي الصحي:

من أهم مكونات الوعي الصحي مجموعة المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور و القضايا و المشكلات الصحية و الأمراض,وكما في المشكلات الصحية المزمنة فان مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط حياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة ,وحجر الأساس في هذا التغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي إلى هذه المشكلة الصحية .

والمعرفة الصحية تعني مجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي تحصل عليها الفرد من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض ورافدا من روافد تحسين الصحة وترقيتها .

## مصادر المعرفة الصحية:

-التلقي وهو وصول المعرفة إلى الإنسان نقلا عن مصادر أخرى غير الشخص نفسه منقولة من مصادر مختلفة.

-الملاحظة وهي التي يتوصل إليها الإنسان من الواقع مباشرة بحواسه الخمس.

-التجربة وهي التي تأتي من خلال التجارب المرضية التي يمر بها الإنسان أو غيره وتصب في

مخزونه المعرفي فيوظفها للتعرف على الأمراض المستقبلية من خلال الأعراض المرضية

السابقة.(4،ص3-4)

## جوانب الوعي الصحي:

ينبغي أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة,فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره,فيتعين أن يوفرها المنزل ,وهنا تقع على الأم بالذات مسؤولية كبرى في غرس القيم والآداب

الصحية في أبنائها، وتعودهم على السلوك الصحي، وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة، ويتعلم أن تحرص المؤسسة على أداء رسالتها في نشر الوعي الصحي بين طلابها بحيث يشبون على العادات الصحية الجيدة.

وبالمثل فإن لكل من الجامعة والمؤسسات الإعلامية ومؤسسات العمل، والإنتاج دورا رئيسيا في بث الوعي الصحي وغرسه وترسيخه وتأصيله في نفوس أبناء المجتمع بل إن المجتمع برمته مطالب بان يسهم في نشر الوعي الصحي، وتدريب الناس على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة، ومن هنا فإن رسالة الوعي الصحي لا يمكن إلقاء مسؤوليتها كلية على المؤسسات الطبية في المجتمع وحدها، إذ لابد من تضافر جميع القوى وتعاونها في هذه المهمة الخطيرة، ومؤدى ذلك أن وسائل التثقيف الصحي لابد أن تتسم بالعمق و الشمول، ذلك لأننا إذا اقتصرنا على جانب واحد، فإن ما تقدمه المدرسة في هذا الصدد مثلا يهدمه البيت.

ومن هنا فإن وسائل نشر الوعي الصحي وتأصيله لا يمكن أن يقتصر على مجرد وسيلة بعينها كإصدار نشرة طبية أو وضع ملصقة، أو إذاعة برنامج، وإنما لابد وأن تشمل كذلك إلى جانب القدوة الحسنة والمثال الطيب الذي يقتدى به.

### أهمية الوعي الصحي:

للعوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يكون من أفراد أقوياء 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 إلى ذلك من آليات تلويث البيئة بما تخرجه من المواد والمخلفات السامة، إضافة إلى العديد من العوامل التي تسبب أمراضا خطيرة كالسرطان.

ويتطلب التقدم الهائل الذي يحدث في مجال العلوم الطبية وأساليب الوقاية والعلاج أن يزداد وعي الناس الصحي وإلمامهم بالإمكانيات والخدمات التي توفرها الدولة في المجالات الطبية. فالوعي الصحي يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسديا، و لا يخفي ما لهذا من اثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على الأمراض و مكافحة الأوبئة .2،ص222-224)

### أهداف الوعي الصحي:

من خلال الوعي الصحي يمكن:

\*زيادة وعي الفرد تجاه الأمراض.

\*لفت أنظار الناس إلى أهمية الحفاظ على أنماط الحياة الصحية وممارسة الرياضة حيث أن السمنة هي بداية انتشار جميع الأمراض.

\*مكافحة العديد من العادات السيئة كآفة التدخين وغيرها من العادات الضارة لما لها من تأثير سيئ على الفرد والمجتمع وما تسببه من أضرار.

\*إيجاد طريقة فاعلة لتوصيل معلومات صحية لعامة الناس بطريقة سهلة وواضحة.

\*التدريب على السلوك الوقائي.

### 2/ تعريف السلوك الصحي:

توجد عدة تعاريف للسلوك الصحي من بينها:

تعريف فوشمان:

يرى أن السلوك الصحي يتمثل في عزو الفرد لمعتقداته ، توقعاته ، اندفاعاته ، إدراكاته ، عناصر معرفية و شخصية أخرى ، التي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الصحة ، تجديدها و تحسينها (9،ص10).

يعرف سرافينو السلوك الصحي على أنه :

أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة (7،ص20).

يعود السلوك الصحي إلى نشاطات الأفراد، الجماعات، المنظمات لتحسين استراتيجيات المواجهة للمرض ، وتعزيز جودة الحياة (8،ص10).

وهو تصورات اجتماعية ، نفسية و اقتصادية لأي أشكال سلوك الإنسان توضح تحفيز و تحريض الفرد والجماعة لتحسين صحتهم، الوقاية من المرض والتشخيص أو الشفاء من المرض (10،ص24).

يلاحظ اتفاق قوشمان و سرا فينو على أن السلوك الصحي يهدف إلى الحفاظ على الصحة، الوقاية و تحسين الصحة .

لهذا يمكن القول أن السلوك الصحي هو كل سلوك يمارسه الفرد بناء على اعتقاداته، إدراكاته و توقعاته بهدف الحفاظ على الصحة، الوقاية من المرض، التشخيص، تحسين و ترقية الصحة.

و يعرف السلوك الصحي إجرائيا بأنه تلك النشاطات المتضمنة عادات التغذية، مستويات النشاط و التمارين الرياضية، استهلاك الكحول التدخين و المخدرات، استخدام حزام الأمن، الممارسات الجنسية، عادات السياقة أو تبني عادات صحية وقائية و تقبل النصائح (11،ص205).

- أنماط السلوك الصحي:



قسم سرا فينو (Sarafino) السلوك الصحي:

\* البعد الوقائي:

### (Illnes Préventive)

يتضمن الدراسات التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على

التلقيح ضد مرض معين مثلا أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوص الدورية .

\* بعد الحفاظ على الصحة:

### ( Health maintenance)

يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد بالإقبال على الأكل الصحي

مثلا أو تنفيذ سلوكات صحية أخرى منصوص بها.

\* بعد الارتقاء بالصحة

### (Health Promotion Maintenance)

يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد و الارتقاء بها إلى أعلى

مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني و ممارسة الرياضة بشكل منتظم (ص7-20-21) .

**محددات السلوك الصحي:**

يمكن تقسيم العوامل المحددة للسلوك الصحي إلى عوامل شخصية و عوامل محيطية ، و هي عوامل

متداخلة و تتمثل في :

## المحددات المحيطية :

— المحيط الفيزيائي: الجو، الماء، المناخ، الأرض، الضوضاء، البرق، العوامل الحرارية، البرودة المعتدلة التي تؤثر في الصحة و السلوكات الصحية.

— المحيط الاجتماعي: زملاء العمل ، الأصدقاء ، الأبنية الاجتماعية و الجمعيات التي تؤثر في الصحة و السلوك الصحي .

— المحيط المهني : الثقافة ، المعايير ، السياسات ، القيم و العوامل المساندة ، مواقع العمل التي تشجع أو تعيق السلوكات الصحية و تؤثر في الحالة الصحية بعدة طرق مختلفة .

— المساندة العائلية الصحة و سلوكات أخرى تكتسب و تشجع في الأسرة .

— محيط الجماعة: السياسات الجماعية، التنظيم المنفذ، الحداثق الأحداث الثقافية ... التي يمكن أن تؤثر في السلوكات الصحية و بعض الحالات الصحية .

## العوامل الشخصية :

— الوراثة: تحدد نسبيا: نوع الجسم، المقاومة لبعض الأمراض و الوظائف الأخرى للجسم.

— الصحة العقلية ، مستويات الصحة العقلية و التكيف الجيد تؤثر في الاتجاهات و الصحة الجسمية للفرد .

— المعرفة: الوعي بالمشاكل الصحية و أهميتها أول وقفة لتغيير أسلوب الحياة ليتضمن الصحة الجسمية للفرد .

– **الاتجاهات** : معتقدات الفرد و أحاسيسه سواء صحيحة أو لا ، تؤثر في السلوك الصحي و الحد الأقصى للصحة .

– **الممارسة / المعايير** : السلوكات المنتشرة و المعايير في الجماعات تؤثر في سلوكات العاملين و أعضاء الجماعة .

– **المهارات**: النجاحات المتعددة تساعد الأفراد في تبني أو الحفاظ على السلوكات الصحية من خلال تطورات المهارات .

إن فهم هذه العوامل (المحيطة ، الشخصية) التي تؤثر في الصحة و السلوك الصحي، يمكن من المساعدة في تطوير تخطيط برنامج أكثر واقعية لترقية الصحة و الوقاية من الأمراض للراشدين و الشعوب<sup>(11)</sup>

ومع ذلك ، ومن أجل بناء برنامج أكثر فعالية لتحسين الصحة لا بد من النظر إلى أن العوامل المؤثرة في السلوك الصحي هي عوامل تكاملية إذ أنها تعمل معا في تحديد مستوى الحالة الصحية للفرد فمثلا : فرد ما يولد وله استعداد وراثي لمرض السكري(عامل شخصي) هذا الشخص إذا أصيب بصدفة كالتسريح من العمل (عامل محيطي) قد يظهر المرض عنده.

**العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي:**

نظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، برزت العديد من الدراسات للبحث في هذه النقطة نذكر منها:

دراسة حمام (1996) التي هدف إلى التعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأولى ثانوي في محافظة عمان وأثاره على اتجاهاتهن الصحية، إضافة إلى تحديد الفروق في الثقافة الصحية تبعاً لمتغيري التخصص والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالبات، وأظهرت نتائج الدراسة أن 80.3 من عينة الدراسة كانت اتجاهاتهن الصحية ايجابية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين % الثقافة الصحية واتجاهات الطالبات الصحية حيث وصل معامل الارتباط إلى 0.39 وهو دال احصائي عند مستوى 0.001 وأوصت الباحثة بضرورة وجود منهاج مستقل للتربية الصحية في المدارس. وفي دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية (2011) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكانية مع الصحة ، وقد أظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كأحدى العوامل الرئيسية التي تؤثر سلباً على صحة الجسم.

بالإضافة إلى دراسة كل من الرازحي(1999) دراسة القاضي(1991) ودراسة صباريني و آخرون حول مستوى الوعي الصحي وعلاقته ببعض الممارسات الصحية، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود تدني و انخفاض في مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ، وهذا الانخفاض في مستوى الوعي الصحي لا يقتصر على الجانب المعرفي فقط بل يتعداه إلى الجانب الوجداني والجانب السلوكي، من خلال وجود اتجاهات سلبية، و انتشار عادات وممارسات سلوكية غير صحية بين التلاميذ، وقد عزت أغلب هذه الدراسات السبب في تدني مستوى الوعي الصحي إلى عدة أسباب يأتي في مقدمتها عجز المناهج و المقررات الدراسية التي تقدم للتلاميذ عن الوفاء بالدور المناط بها في رفع مستوى الوعي الصحي لديهم كما تقرر هذه الدراسات. (5،ص5)

ومن هنا نستخلص أنه كلما زاد الوعي الصحي للفرد زادت ممارسته للسلوكات الصحية.

## الملخص:

صحة الإنسان هي أعلى ما يملك ولكي يتمتع بها لابد من أن يواظب على ممارسة مجموعة من السلوكيات الصحية التي تعتبر أي نشاط يقوم به الفرد للحفاظ على صحته و الوقاية من المرض والارتقاء بصحته إلى أعلى درجة ممكنة، وممارسة الفرد لمثل هذه السلوكيات ترجع إلى مدى وعيه بأهميتها في حياته أي لابد أن يكون له قدر معين من الوعي الصحي الذي بدوره يهدف إلى تزويد الفرد بكل المعلومات والمعارف عن الصحة والمرض وتوعيته بأهمية سلوكياته في الحفاظ على صحته، وبالتالي فإن هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الوعي الصحي للفرد و مدى ممارسته للسلوك الصحي فكلما زاد الوعي الصحي زادت ممارسة السلوكيات الصحية والعكس صحيح، هذا لأن السلوك الصحي تتدخل فيه العديد من المحددات أهمها الأسرة، المدرسة، المحيط الاجتماعي، المحيط المهني،....وهي نفسها التي تعمل على نشر الوعي الصحي، إضافة إلى أن ممارسة السلوك الصحي لابد وأن تكون عن وعي وقصد إذ أن معتقدات الفرد حول أن سلوكياته هي المسؤول الأول المباشر عن صحته لها دور كبير في زيادة ممارسة الفرد للسلوك الصحي ولن يتم هذا إلا بالتوعية الصحية وذلك لزيادة مستوى الوعي الصحي للأفراد.

## قائمة المراجع:

- 1- بهاء الدين سلامة. الصحة والتربية الصحية. دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 2- شعباني عبد المالك. دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي. دكتوراه غير منشورة. جامعة منتوري. 2006.
- 3- عبد الحق وآخرون. مستوى الوعي الصحي لدى طلبة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. م 26 (4). 2012.
- 4- عبد الملك بن عبد العزيز الشلهوب. دور الإعلام في تحقيق الوعي الصحي.
- 5- علي بن الحسين. مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي طبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة. جامعة أم القرى. 1990.
- 6- محمد قاسم عبد الله. علم نفس الصحة. دار الفكر. الأردن. ط1. 2012.
- 7- يخلف عثمان. علم نفس الصحة- الأسس النفسية السلوكية للصحة. دار الثقافة. قطر. ط1. 2000.
- 8- Alenns Sanders , Jerry sules (1982) Social psychology of health and illness .London
- 9- David Gauchman (1988) Health behavior .Emerging research perspective. Springer .New York
- 10- Samer , Radouan health behavior and attitude towards health .  
www.geocities .com 10/11/07
- 11- Steptoe A, World J (2001) Locus of control and health behavior revisited a multivariate analyses of young adults from 18 countries. Journal psychology . p14

