



العنوان: دور الوعي الصحي في الوقاية من مرض السمنة عند المراهقين المتمدرسين في الجزائر- دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية (15-16) سنة لدائرة وادي الزناتي – قالم-

الدكتورة: شراشة رفيقة
الجامعة: جامعة سوق اهراس
الدكتورة: بوقرة سامية
الجامعة: جامعة سوق اهراس

الأستاذ: عبد المالك بوفريدة
الجامعة: جامعة سوق اهراس
الدكتور: سرايعة جمال
الجامعة: جامعة سوق اهراس

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة عند المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ثلاث ثانويات و من مختلف الشعب مكونة من (150) تلميذ بمعدل (50) تلميذ من كل ثانوية للموسم الدراسي 2016/2017 ، كما استخدم الباحثون استمارتي استبيان كأداة بحث ، وأهم النتائج المتوصل إليها مستوى الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة لدى المراهقين المتمدرسين كانت بدرجة جيدة.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي- السمنة- المراهقة

Abstract:

The purpose of this study was to identify the role of health awareness to prevent obesity among adolescents in secondary education

. The researchers used the descriptive approach. The sample was deliberately selected from three different levels, (150) students with 50 students per secondary for the 2016/2017 academic year. The researchers also used two forms of questionnaire as a research tool the most important results is:- The level of health awareness for the prevention of obesity among adolescents in secondary education was good.

Keywords: Health Awareness - Obesity - Adolescence

1- مقدمة وإشكالية البحث:

لم تحظى دراسة الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة في الجامعات أو المؤسسات التربوية الجزائرية من قبل الباحثين بالاهتمام المطلوب، فمن خلال ملاحظة الباحثين وإطلاعهم على المصادر والمراجع و الدراسات ذات العلاقة، فإن عدد الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع تكاد لا تتجاوز عدد أصابع اليد، عموماً يمكن تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال معرفة دور الوعي الصحي في الوقاية من مرض السمنة عند المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي. وتعنى التربية الصحية للمراهقين بالمعلومات والمهارات والاتجاهات، فهي تستهدف تغيير سلوكهم الصحي (آراؤهم واتجاهاتهم) من خلال ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية سليمة لديهم.

إن التربية بصيغتها الصحية، يجب أن لا ترتبط فقط بالمكونات المادية، وإنما بالمكونات المعنوية، لكي تصل بالمراهق إلى حالة التحضر، فيكون عالي الصحة والتفكير.

فتعد السمنة من أهم أمراض العصر الحالي والمنتشرة حالياً ويشكو منها الصغير والكبير، ولا تخلو جريدة أو مجلة إلا و بها شيء عن السمنة وطرق التخلص منها و لقد أصبحت السمنة أو البدانة (obesity) من أبرز مشاكل الأطفال في وقتنا الراهن، فقد زادت التحذيرات من السمنة التي قد ينظر إليها الكثيرون على أنها أمر بسيط، إلا أنها تعد من الأمراض الخطيرة، و السمنة أحد أكثر أمراض سوء التغذية انتشاراً.¹

و حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية (OMS 2010) أن مرض السمنة حالياً يعتبر المرض الغير معدي الأكثر انتشاراً في كل أنحاء العالم واعتبرتها مرضاً في

¹ صادق، منى احمد: مفاهيم جديدة في تغذية الأطفال، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان، (2012) ص 11.

حد ذاته ليس لتراكم الدهون في ناحية معينة من الجسم أو لتراكمات مشوهة للجسم، و لكن لكونها العامل المفجر لقائمة طويلة من الأمراض و لوجود صلة مباشرة بين السمنة و الموت فكلما زاد وزن الشخص كلما زادت احتمالات وفاته و هذا ما يجعلنا في تضارب للآراء حول مشكلة السمنة في أوساط المراهقات المتمدرسات في مرحلة التعليم الثانوي في التساؤل التالي : هل للوعي الصحي دور ايجابي في الوقاية من مرض السمنة في أوساط المراهقين المتمدربين في مرحلة التعليم الثانوي ؟

تساؤلات البحث :

- ما هو مستوى الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة عند المراهقين المتمدربين في مرحلة التعليم الثانوي ؟
- ما هي أكثر المصادر التي يمكن من خلالها المراهقين المتمدربين الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة ؟

2- فرضيات البحث :

- هناك تفاوت في درجات الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة (النشاط البدني، التغذية السليمة، احترام أوقات الأكل) عند المراهقين المتمدربين في المرحلة الثانوية.

- أكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة (وسائل الإعلام، المؤسسة الدراسية، المراكز الصحية). لدى المراهقين المتمدربين في المرحلة الثانوية.

3- أهداف البحث:

- التعرف على واقع الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة لدى المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية

- التعرف على أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة لدى المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية

4- المفاهيم الدالة :

4-1- الوعي الصحي:

" ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد"¹
" هو عملية التعلم والتعليم، والتي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي وذلك للوصول إلى حالة صحية أفضل "².

4-2- السمنة :

يعرف لاروس الطبي (medicale Rousse la 1990) السمنة على أنها تضخم الانسجة الدهنية الذي ينتج عنه الوزن الزائد في الجسم و هي زيادة نسبة الدهون المخزنة داخل الجسم و تحت الجلد عن الحد الطبيعي لها، فمتوسط نسبة الدهون في جسم المرأة يتراوح ما بين 22 و 25 بالمئة فإذا زادت نسبة الدهون في جسم المرأة عن هذه المعدلات اعتبرت المرأة بدينة، و متوسط نسبة الدهون في جسم الرجل يتراوح ما بين 12 و 15 بالمئة فإذا زادت نسبة الدهون عن هذه النسبة اعتبر الرجل بدينا.³

¹ عبد الناصر عبد الرحيم القدومي ؛ مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة؛ مجلة العلوم التربوية والنفسية، م6، ع1، كلية التربية – جامعة البحرين، 2005، ص233
² عمار الصفدي (وآخرون) ؛ العلوم السلوكية والاجتماعية والتربية الصحية، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2001، ص169
³ كمال طه سعد : انتشار السمنة لدى المراهقين.دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2006، ص 08.

3-4- مرحلة التعليم الثانوي:

" تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة حسب تقسيم مراحل النمو النفسي حيث يتطابق هذا التقسيم للنظام التربوي مع مراحل النمو للفرد".¹

4-4- المراهقة:

" كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescent) وتعني " الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد وعلى ذلك فالمراهق لا يعد طفلاً ولا يكون راشداً، وإنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة بين مرحلتين الطفولة والمراهقة، والمراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد".²

5- الدراسات السابقة:

1-5- الدراسة الأولى:

قام (عبد الناصر عبد الرحيم القدومي، 2004) ، بدراسة بعنوان: (مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي. أجريت الدراسة على عينة قوامها (90)، لاعباً من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرون في الأردن، وقد أستعمل الباحث مقياس الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية كوسيلة أساسية لجمع المعلومات،

¹أمين أنور الخولي ومحمد حمادي: برامج التربية الوطنية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1999، ص ص 17، 18 .

²فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة 1975 ، ص272

تكون المقياس من (57)، فقرة لقياس الوعي الصحي موزعة على أربعة مجالات هي: (التغذية، والتدريب الرياضي، والاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، والعناية الصحية)، بالإضافة إلى (8)، فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، خرجت الدراسة بالاستنتاجات الآتية:

أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد عينة البحث كان عالياً. وجود فروق دالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية. عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لعينة البحث على وفق متغيري الخبرة في اللعب، و المؤهل العلمي. أن أكثر مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى عينة البحث هي وسائل الإعلام

2-5- الدراسة الثانية:

وفي دراسة لـ (الخليلي والشيخ سالم وأبو دهيس، 1987)، بهدف الكشف عن مستوى الوعي الصحي للطلبة الأردنيين في المرحلة الإعدادية بمختلف فروعها (العلمي، والأدبي، والمهني)، في ثلاث مناطق جغرافية هي: (المفرق، وأربد، والأغوار الشمالية).

أجريت الدراسة على عينة قوامها (1902)، طالباً وطالبة، وقد أستعمل الباحث مقياس الوعي الصحي، كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، أستنتج الباحثون أن مستوى الوعي عند أفراد عينة الدراسة متدن، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير

الجنس ولصالح الإناث، وتبعاً لمتغير نوع الدراسة لصالح الفرع العلمي، وتبعاً لمتغير المنطقة الجغرافية لصالح طلبة المفرق.¹

6- *منهج البحث:

من أجل الوصول الى نتائج دقيقة والتحقق من فرضيات البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذا البحث.

6-1- *أدوات البحث:

أُستخدم في الدراسة استمارتين: الاستمارة الأولى تقيس مستوى الوعي الصحي للوقاية من السمنة والاستمارة الثانية تقيس مقدار الوعي الذي يتحلى به المراهقين المتمدرسين عن أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة.

6-2- *اختبار الصدق:

للتأكد من صدق الاختبارات لملائمته على عينة البحث، استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لـ (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق لاستمارة مستوى الوعي الصحي للوقاية من السمنة بـ (0.88)، أما الاستمارة الخاصة لدى المراهقين المتمدرسين عن أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة و التي أدت إلى الإصابة بـ (0.86) وجميعها توضح بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

6-3- *الثبات:

للتأكد من ثبات الاستبيانات قام الباحثون بتوزيع الاستبيانات على عينة صغيرة اختيرت بطريقه عشوائية من المراهقين المتمدرسين (15) تلميذ تم استبعادهم من العينة الأصلية وهم يمثلون الى حد كبير مواصفات العينة الرئيسية، ثم قمنا بجمع الاستمارات بعد إجاباتهم كلها واعدنا توزيع هذه الاستمارة في نهاية الأسبوع الثاني

¹ عبد الناصر عبد الرحيم القدومي ؛ مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م6، ع1، كلية التربية – جامعة البحرين، 2005.

على نفس العينة، وقمنا بحساب قيمة الثبات للمقياسين بطريقة (α) كرونباخ وجدنا اختبار مستوى الوعي الصحي للوقاية من السمنة درجته تقدر بـ (0.93) وهو ما يدل على أن الاختبار ثابت، واختبار مقدار الوعي لدى المراهقين عن أكثر المصادر للحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة درجته بـ (0.92) ويتمز بالثبات، يمكن تطبيق الاختبارات على العينة الأصلية.

4-6* عينة البحث:

عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من ثلاث ثانويات و من مختلف الشعب مكونة من (150) تلميذة بمعدل (50) تلميذة من كل ثانوية .

5-6* مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة مكونة من (150) تلميذة.
- المجال المكاني: ثانويات مقاطعة وادي الزناتي .
- المجال الزمني: بدا تطبيق البحث خلال الفترة الممتدة من 04/10 الى 04/17 للموسم الدراسي 2016/2017 .

6-6* الأدوات الإحصائية:

استخدمت الأدوات الإحصائية الآتية:

- النسبة المئوية - التكرارات - معامل الثبات (α) ألفا كرونباخ.

7- عرض النتائج و مناقشتها :

- 7-1- الفرضية الأولى و التي مفادها : هناك تفاوت في درجات الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة (النشاط البدني الرياضي، التغذية السليمة، احترام أوقات الأكل) لدى المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية.
- جدول (01): يوضح التكرارات والنسبة المئوية في درجات الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة لدى المراهقين المتدربين حسب استجابات العينة.

المحاور	الاستجابات	التكرارات	النسبة المئوية
النشاط البدني الرياضي	نعم	115	% 76,66
	لا	35	% 23,33
المجموع		150	%100
التغذية السليمة	نعم	85	% 56,66
	لا	65	% 43,33
المجموع		150	% 100
احترام أوقات الأكل	نعم	80	% 53,33
	لا	70	% 46,66
المجموع		150	% 100

جدول (01) يوضح درجات الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة (النشاط البدني الرياضي، التغذية السليمة، احترام أوقات الأكل) لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية وجاءت نتائج (النشاط البدني الرياضي) حيث سجلت أعلى نسبة (76,66 %) من استجابة المراهقين إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (23,33 %) أجابوا ب (لا) وهو ما يعني على أن غالبية المراهقين المتمدرسين لديهم وعي بدرجة جيدة عن فوائد النشاط البدني الرياضي للوقاية من مرض السمنة

وبالنسبة لإجابات (التغذية السليمة) فقد جاءت نسبة (56,66 %) من استجابات المراهقين في حقل (نعم) مقابل نسبة (43,33 %) في حق (لا) مما يوضح لنا أن المراهقين المتمدرسين لهم وعي صحي بدرجة متوسطة عن ثقافة التغذية السليمة في الحياة اليومية سواء داخل البيت أو خارجه .

أما فيما يخص نتائج (احترام أوقات الأكل) فقد أجاب المراهقين المتمدرسين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (53,33 %) مقابل نسبة (46,66 %) من استجابات المراهقين مما يدل على أنهم لهم وعي صحي بدرجة متوسطة عن احترام أوقات الأكل في اليوم لتفادي الإصابة بمرض السمنة الناتج عن كثرة الطعام وعدم تنظيم وقت مناسب للغذاء.

جدول (02) يوضح التكرارات والنسبة المئوية في درجات الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة لدى المراهقين المتمدرسين حسب استجابات العينة ككل..

الاستجابات ككل	مجموع الدرجات	النسبة المئوية
نعم	280	% 62,22
لا	170	% 37,77
المجموع	450	% 100

الجدول (02) يوضح درجات الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة لدى المراهقين المتمدرسين حسب استجابات العينة ككل..عند المراهقين المتمدرسين. فقد جاءت نتائج استجابات التلاميذ المراهقين في حقل (نعم) قدرت بـ (280) درجة وبنسبة مئوية قدرت بـ (62,22 %)، ومجموع درجات استجابات المراهقين المتمدرسين في حقل (لا) قدرت بـ (170) وبنسبة مئوية تقدر بـ (37,77 %) وهو ما يعني على المراهقين المتمدرسين لهم وعي صحي بدرجة جيدة للوقاية من مرض السمنة بحيث يعزوه الباحثون ربما إلى ثقافة الأسرة الجزائرية من خلال ممارسة

النشاط البدني و التغذية السليمة و كذلك احترام أوقات الأكل خلال الحياة اليومية .

2-7- الفرضية الثانية و التي مفادها : أكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة (وسائل الإعلام، المؤسسة الدراسية، المراكز الصحية). لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية. جدول (03): يوضح التكرارات والنسبة المئوية عن أكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية.

المحاور	الاستجابات	التكرارات	النسبة المئوية
وسائل الإعلام	نعم	60	40 %
	لا	90	60 %
المجموع		150	100 %
المؤسسة الدراسية	نعم	125	83,33 %
	لا	25	16,66 %
المجموع		150	100 %
المراكز الصحية	نعم	80	53,33 %
	لا	70	46,66 %
المجموع		150	100 %

جدول(03) يوضح التكرارات والنسبة المئوية لأكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة الثانوية. حيث سجلت أعلى ان نسبة (83,33 %) من استجابة المراهقين

إجاباتهم في حقل (نعم) مقابل نسبة (16,66 %) أجابوا بـ (لا) وهو ما يعني على أن غالبية المراهقين المتمدرسين يعتمدون على أكثر المصادر و المعلومات الصحية عن مرض السمنة من مؤسساتهم الدراسية من خلال الدروس العلمية في متاهجهم الدراسي داخل المؤسسة التربوية.

وبالنسبة لمصادر المعلومات (المراكز الصحية) فقد جاءت نسبة (53,33 %) من استجابات المراهقين في حقل (نعم) مقابل نسبة (46,66 %) في حقل (لا) مما يؤكد لنا على أن المراهقين لديهم مصادر و معلومات صحية بدرجة متوسطة عن مرض السمنة من المراكز الصحية وهو ما يعزوه الباحثون إلى تقديم ندوات و أيام دراسية للمراكز الصحية في المؤسسات التربوية.

أما فيما يخص (وسائل الإعلام) فقد أجاب المراهقين المتمدرسين في حقل (نعم) بنسبة مئوية تقدر بـ (40 %) مقابل نسبة (60 %) من المراهقين المتمدرسين في حقل (لا) مما يدل على أن المراهقين لديهم مصادر و معلومات صحية عن مرض السمنة بدرجة ضعيفة و هو ما يعزوه الباحثون إلى أن وسائل الإعلام لا تقدم مساحة كافية ، حصص تلفزيونية كثيرة أو مقالات في الجرائد و الصحف عن هذه الظاهرة الخطيرة في المجتمع .

جدول رقم (04): يوضح التكرارات والنسبة المئوية لأكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية حسب استجابات العينة ككل.

الاستجابات ككل	مجموع الدرجات	النسبة المئوية
نعم	265	% 58,88
لا	185	% 41,11
المجموع	450	% 100

الجدول (04) يوضح أكثر المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على المعلومات الصحية عن مرض السمنة لدى المراهقين المتدربين في المرحلة الثانوية حسب استجابات العينة ككل.

فقد جاءت نتائج استجابات التلاميذ المراهقين في حقل (نعم) ككل قدرت بـ (265) درجة وبنسبة مئوية (58,88 %)، ومجموع درجات استجابات التلاميذ المراهقين في حقل (لا) ككل قدرت بـ (185) وبنسبة مئوية تقدر بـ (41,11 %) وهو ما يعني على المراهقين المتدربين لهم مصادر و معلومات صحية عن مرض السمنة بدرجة متوسطة .

8- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة و تحليلها تمكنا من الوصول إلى:
وجدنا في دراستنا هذه أن مستوى الوعي الصحي للوقاية من مرض السمنة لدى المراهقين المتدربين في مرحلة التعليم الثانوي و كانت بدرجة جيدة و بنسبة (62,22 %) ، بحيث يعزوه الباحثون ربما إلى الثقافة الغذائية للأسرة

الجزائرية أو ممارسة المراهقين المتمدرسين للأنشطة البدنية و الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية.

كما وجدنا أن غالبية المراهقين المتمدرسين لديهم مصادر و معلومات صحية بدرجة متوسطة و بنسبة قدرت ب (58,88%) بحيث يعزوه الباحثون إلى التفاته المؤسسات التربوية في المناهج الدراسية لظاهرة السمنة في المجتمع و تقديم دروس في جميع المستويات التعليمية لدى التلاميذ المؤسسات التعليمية.

9- التوصيات:

- توفير الأجواء الصحية الملائمة للمراهقين، وتزويدهم بالمعلومات الصحية العلمية عن مرض السمنة.

- تشجيع المراهقين المتمدرسين على ممارسة النشاط البدني والمشي وعدم الجلوس الطويل .

- الاهتمام بالعادات الغذائية للأسرة وأن يكون الطعام منوط ومراعاة الاحتياجات الغذائية وتجنب الإفراط في تناول الطعام .

- ضرورة تضافر كل الجهود: (الوزارة، الجامعة، المؤسسات التربوية، العائلة، وسائل الإعلام، مؤسسات المجتمع المدني، ... الخ)، لرفع مستوى الوعي الصحي لدى التلاميذ المتمدرسين عن خطر هذا المرض.

10- المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي ومحمد حمادي: برامج التربية الوطنية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1999 .
- 2- كمال طه سعد : انتشار السمنة لدى المراهقين. دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2006.
- 3- صادق، منى احمد: مفاهيم جديدة في تغذية الأطفال، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان، (2012).
- 4- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة 1975.
- 5- عمار الصفدي (وآخرون) : العلوم السلوكية والاجتماعية والتربية الصحية، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2001.
- 6- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي ؛ مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م6، ع1، كلية التربية – جامعة البحرين.
- 7- Lowenstein Prantera c Varvo v Scribano ml Berto ml eluzi c Andreoli
Development of the Perceived Stress Questionnaire a new tool for
psychosomatic research Psychosom Res. 1993 Jan;37(1):1932