



المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
العدد الخامس والخمسون شهر (١) ٢٠٢٣

دراسة تأثير التغييرات في نمط الحياة اليومية للعادات الغذائية خلال فترة جائحة كورونا
(كوفيد 19)

A study of the impact on daily lifestyle and dietary habits during the period of
the corona pandemic (covid 19)

معالم حسن علي المعلم , استاذ مشارك بقسم الاقتصاد المنزلي بجامعة الأمير سطات بالمملكة العربية
السعودية

Maalem H. ALMoallem,
Department of Home Economics , College of Education in Al - Delam Prince Sattam
bin Abdulaziz University , Al-Kharj 11942 ,Saudi Arabia
ايميل maalem.h.m@hotmail.com
Maalem.h.m@gmail.com

الملخص العربي :

استهدف البحث دراسة التغيرات للحالة الغذائية والصحية والرياضية لعينة من منسوبي جامعة سطاتم بن عبد العزيز بمنطقة الدلم خلال فترة جائحة كورونا بعد فرض حظر التجول الجزئي أو الكلي لأفراد المجتمع وفرض العديد من القيود على الحياة اليومية واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لعينة عشوائية قدرت بحوالي 220 مبحوثا بنسبة (20,3%) من خلال استبانته على شبكة الإنترنت توصلت الدراسة إلى نتائج أبرزها أحداث تغيير في نمط ممارسة السلوك الصحي والغذائي و خلال فترة جائحة كوفيد 19 كالانتباه لملامسة الاسطح والحفاظ على التباعد الاجتماعي بمسافة متر وايضا الاهتمام بتقوية المناعة باستخدام الكمادات والمتطهرات للمحافظة على الصحة العامة للأفراد بالإضافة لتجنب الخروج من المنزل الا للضرورة والحرص على تناول الغذاء الصحي الطازج وزيادة تناول الخضروات والفاكهة وانخفاض تناول الوجبات السريعة والحرص على تحضير الطعام داخل المنزل بدالة احصائية 01, بين متوسطات درجات المبحوثين على مقاييس (السلوكيات الصحية والتغذوية) كما زاد الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية مثل استخدام بعض الاجهزة البسيطة أو ممارسة المشي داخل المنزل لمدة نصف ساعة على الأقل وتخصيص وقت محدد لممارسة الرياضة بدالة احصائية 01, وأيضا وجدت دالة احصائية 01, بين متوسطات المبحوثين بزيادة الاهتمام لمتابعة برامج التنقيف الصحي والغذائي للحصول على معلومات تفيد في حماية افراد الاسرة من جائحة كورونا المستجد مثل متابعة وسائل الاعلام للتعرف على نسب الاصابة والشفاء والوفيات بسبب فيروس كورونا وخاصة لكبار السن والمرضى وهم أكثر فئة عرضة للاصابة بالفيروس والحرص على المشاركة في المناقشات للحد من انتشار العدوى لحماية افراد الاسرة من الفيروس أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 .

الكلمات المفتاحية : كورونا , جائحة , العادات الغذائية . كوفيد 19 , نمط الغذاء , النشاط البدني .

Abstract:

The research aimed to study the changes in the nutritional, health, and sports status among a sample of employees of Sattam bin Abdulaziz University in Al-Dilam region during the period of the Corona pandemic, after imposing a partial or total curfew for members of society and imposing many restrictions on daily life. The research relied on the descriptive analytical method for a random sample estimated at 220 respondents (20.3%) through a questionnaire on the Internet. The research reached results, most notably a change in the

pattern of practicing healthy and nutritional behavior and during the Covid 19 pandemic period, such as paying attention to touching surfaces and maintaining social distancing at a distance of one meter, as well as interest in strengthening immunity by using masks and disinfectants to maintain public health for individuals, in addition to avoiding leaving the house except for necessity and making sure to eat fresh healthy food, increasing the intake of vegetables and fruits, decreasing the consumption of fast food, and making sure to prepare food inside the house with a statistical significance of 0.1, between the average scores of the respondents on the scales (health and nutritional behaviors). Also, the interest in practicing sports activities such as using some simple devices or walking indoors for at least half an hour and allocating a specific time to exercise with a statistical significance 0.1. Also, it was found a statistical significance 0.1 among the averages of the respondents to increase interest in following health and nutritional education programs to obtain information useful in protecting family members from the new Corona pandemic, such as following the media to know the rates of injury, recovery, and deaths due to the Corona virus, especially for the elderly and the sick who are the most vulnerable group to infection with the virus, and keenness to participate in discussions to reduce the spread of infection to protect family members from the virus during the emerging Corona Virus pandemic, as Covid 19.

Keywords: Corona, pandemic, dietary habits, Covid 19, diet, physical activity.

المقدمة :

واجه العالم وباء كبيرا من مرض فيروس كورونا ما يطلق عليه كوفيد 19 وهو عبارة عن متلازمة تنفسية ناجمة عن فيروس سارس -2 (sarscov -2) وقد ظهر الفيروس لأول مرة في ووهان بالصين في ديسمبر 2019 وانتشر وتفشى covid -19 على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم وفي أوائل 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) ان فيروس كورونا أصبح جائحة , WHO . calder et al ,2020

تعتبر فيروسات كورونا من فيروسات فصيلة كبيرة تصيب الإنسان والحيوان وتسبب الأمراض وتسبب حالات العدوى للجهاز التنفسي للإنسان والتي تتراوح حدتها من نزلات البرد الخفيفة إلى حالات نفسية مرضية خطيرة وقد تؤدي للوفاة وقد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يوم من العدوى وقد تظهر أعراض حمى, سعال, التعب, ضيق التنفس, آلام العضلات, التهاب الحلق, فقدان حاسة التذوق أو الشم وقد تظهر أعراض أخرى مثل الغثيان والقيء والاسهال وقد يصاب الأطفال بأعراض مشابهة للبالغين, وقد لا تظهر أي أعراض على بعض الأفراد وقد يكون الأشخاص الأكبر سناً أو من لديهم حالات مرضية مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة المفرطة وأمراض الكلى أو الكبد أو ضعف الجهاز المناعي أكثر عرضة للإصابة بدرجة حادة للمرض وقد يعاني بعض الأشخاص من شدة الأعراض مثل ضيق التنفس والتهاب الرئوي بعد اسبوع من ظهور الأعراض (Wu and cai,2020, UNRWA,2020, الزبيدي وحمزة, 2020, العادلي والأمامي, 2020).

بذلت الحكومات في جميع انحاء العالم جهوداً كبيرة لوقف الانتقال السريع للمرض نتيجة لاحتفاظ المستشفيات والمستوصفات للرعاية الصحية (ابو القاسم, 2020, السكافي, 2020), واتخذت كثير من البلدان تطبيق حظر التجول الجزئي والعديد من القيود على الحياة اليومية ويتوقع العديد من علماء الاجتماع والخبراء في مختلف حقول العلوم الإنسانية حدوث تغييرات في العلاقات الاجتماعية والعادات الغذائية وأنماط الحياة والتفكير (التلبناني, 2020, ابراهيم وزين العابدين, 2020), كما قامت بعض الوزارات بنشر الوعي الصحي بنشر الاخبار المستمرة عن الفيروس كورونا وباستخدام الاساليب متنوعة للتعقيم والوقاية من الاصابة بالفيروس (النشار وعبيدات, 2021).

رصدت العديد من الدراسات ان حظر التجول تسبب في الملل والقلق وحالات الاكتئاب للعديد من الافراد (Muscogiri ,et al .2020, السيد, 2020) وظهور سلوكيات الأكل السلبية لبعض الأفراد كالرغبة الشديدة في تناول الوجبات الغذائية مثل رقائق البطاطس والمعجنات وقلة تناول الخضروات والفاكهة والأغذية الطازجة مما أدى إلى اضطراب في نمط الحياة الغذائي اليومي (Yilmaz,et al2020, والشقير, 2020).

أشارت دراسة كلا من Chance etal, 2014, Gibbs etal,2012, والكعبي, 2020 من الصعب تغيير عادات وسلوكيات الأكل السلبية بمجرد تبنيتها, كما إن التغذية الخاطئة هي أحد العوامل الرئيسية للإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطانات (Afshin et al , 2019) كما تؤكد العديد من الدراسات ان التغذية السلبية للنظام الغذائي والنشاط البدني وحالات الوزن تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى تحسين عمل الجهاز المناعي بما في تحسين نمو الميكروبات النافعة في الأمعاء الدقيقة (Tilg et al , 2015, Kau et al , 2011, Andreva et al,2016) وبالتالي قد تؤثر التغذية بشكل مباشر أو غير مباشر على التقليل من

عدوى الاصابة بفيروس كورونا (كوفيد – 19) Butler and Barrientos , 2020 Naja et al , 2020 Dhar, 2020 Mulherin et al , 2020 وبين حروة وقورين , (2020) .

اهتمت منظمة اليونيسيف بتقديم نصائح صحية حول العادات الغذائية خلال فترة تفشي مرض فيروس كورونا (كوفيد – 19) لمساعدة العائلات في الحفاظ على تناول الطعام المغذي وتطبيق الاجراءات الاحترازية والوقاية لتجنب الاصابة بفيروس كورونا للحفاظ على الصحة العامة , وقد نشرت منظمة الصحة العالمية (WHO) توصيات غذائية للحد من مخاطر المشاكل الصحية المتعلقة بالتغذية خلال جائحة كورونا covid- 19 (WHO, 2020 والعمرراوي , 2020, بن عمورة , 2020) كما وضعت الجمعية الامريكية للتغذية الوريدية والمعوية (ASPEN) توصيات على الرعاية التغذوية والأمنة للمرضى (Mulherin et al, 2020 , بوعسيرة , 2020) .

تسببت جائحة كورونا في احداث تغييرات اجتماعية بعضها اخذ طابعا سلبيا وبعضها اخذ طابعا ايجابيا فمن التغييرات الايجابية في انماط الحياة الاجتماعية تحضير معظم الوجبات اليومية داخل المنزل ليس لأسباب اقتصادية وانما لاعتبارات صحية والخوف من انتقال العدوى بفيروس كورونا من خلال الطعام المعد من خارج المنزل xiang etal , 2020 و Sood , 2020 أما الجانب السلبي فيتمثل بالخوف والقلق من الاصابة بالفيروس بين الافراد بسبب معرفة طرق العدوى وظهور الكثير من الاضطرابات النفسية بسبب الجائحة (بن جروة وطواهير , 2020 , فرحان , 2020) .

أشار Davis , 2020 ان الظروف الصحية فرضت على الافراد تعديل ظروف المعيشة والممارسات للعادات الغذائية لتجنب الاصابة بعدوى الفيروس المستجد .

وأوضح (عاشور , 2020) ان الوقاية من الاصابة بالعدوى تتوقف على سلوك وممارسات الافراد ومدى معرفتهم بمسببات الامراض وكيفية تلاشيها عن طريق التوعية الصحية والغذائية لتحضير الطعام داخل المنزل وهذا من شأنه احداث تغيير في ممارسات الحياة اليومية لكثير من الافراد بالمجتمع مما قد يوفر الوقت والجهد والنفقات المالية ويؤدي الى تعديل بعض السلوكيات الغذائية للافراد .

توصلت دراسة (النشار واخرون , 2021) بمصر لحدوث تغييرات في السلوكيات الصحية والغذائية والرياضية والاجتماعية خلال فترة انتشار الجائحة والاصابة بفيروس . وأكدت دراسة (عيد والسواح , 2021) تعديل ممارسات الحياة الاسرية والسلوكيات الغذائية خلال فترة الجائحة لمنع انتشار الاصابة بعدوى المرض .

مشكلة البحث :

نظرا لانتشار جائحة كورونا على مستوى العالم ولوقف الانتقال السريع لعدوى المرض اختارت العديد من البلدان تطبيق فرض حظر التجول للافراد سواء الكلي أو الجزئي وفرض القيود على الحياة

اليومية بما فيها إغلاق المدارس والجامعات وأماكن العمل والمحلات التجارية والحدائق العامة والترفيه وأسواق الطعام ووقف الرحلات اليومية وعدم التنقل من مكان إلى مكان آخر والحفاظ على التباعد الاجتماعي معظم الوقت إلا للضروريات والرعاية الصحية ويتوقع حدوث تغيرات في سلوكيات الأفراد والأسر الصحية والغذائية وخاصة فيما يتعلق باعداد وتحضير الوجبات الغذائية ونتيجة لذلك يقوم هذا البحث بدراسة التغييرات للعادات الغذائية خلال فترة انتشار الإصابة بجائحة كورونا .

أهداف الدراسة :

- 1- دراسة السلوكيات المتعلقة بالحالة الصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا .
- 2- دراسة السلوكيات المتعلقة بممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا .
- 3- دراسة السلوكيات المتعلقة بالتنظيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا .

طرق وادوات البحث :

اعتمد البحث في جمع بياناته على الاستبان الإلكتروني والتي تم تصميمها واختبارها من وحدة البحث العلمي بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز وتكون من الفقرات التالية :

اولا : البيانات المتعلقة الشخصية : وشملت (الجنس , العمر , المستوى العلمي , الجنسية) والتي لها مؤشرات دلالية على نتائج الدراسة.

ثانيا : البيانات المتعلقة بسلوكيات الحالة الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة كورونا .
ثالثا : العبارات المتعلقة بممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة كورونا.

رابعا : العبارات المتعلقة بالتنظيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة كورونا وتم استطلاع عينة عشوائية بلغ عددها (220) لعينة من منسوبات جامعة سطام بن عبدالعزيز بمنطقة الدلم بنسبة (20,3 %) خلال شهر جمادى الثاني ورجب وشعبان لعام 1443 هـ فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في جمع البيانات ولتحقيق أهداف الدراسة، وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS) حيث تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي للحصول على استجابات أفراد عينة الدراسة، وفق درجات الموافقة التالية: (أوافق - محايد- لا أوافق). ومن ثم التعبير عن هذا المقياس كمياً، بإعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجة، وفقاً للتالي: أوافق (3) درجات، محايد (2) درجتان، لا أوافق (1) درجة واحدة. ولتحديد طول فئات مقياس ليكرت الثلاثي، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (3-1 = 2)، ثم تم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس (2 ÷ 3 = 0.66)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1) تقسيم فئات مقياس ليكرت الثلاثي (حدود متوسطات الاستجابات)

م	الفئة	حدود الفئة	
		من	إلى
1	أوافق	2.33	3
2	محايد	1.67	2.33
3	لا أوافق	1	1.66

وتم استخدام طول المدى في الحصول على حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، بعد معالجتها إحصائياً.

(أ) صدق أداة الدراسة:

صدق أداة الدراسة يعني التأكد من أنها تقيس ما أعدت كما يقصد به شمول الاستبانة لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح عباراتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها وقد قام الباحث بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:

الصدق الظاهري لأداة الدراسة (صدق المحكمين):

للتعرف على مدى الصدق الظاهري للاستبانة، والتأكد من أنها تقيس ما وضعت لقياسه، تم عرضها بصورتها الأولية على وبعد أخذ آرائه، والاطلاع على الملحوظات، تم إجراء التعديلات اللازمة، ومن ثم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

صدق الاتساق الداخلي للأداة:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ للتعرف على درجة ارتباط كل عبارة من عبارات الاستبانة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، حيث تبين أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بُعدها موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المحور الأول، ومناسبتها لقياس ما أُعدت لقياسه.

ب) ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha (α))، ويوضح الجدول رقم (2) قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبانة.

جدول رقم (2) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

ثبات المحور	عدد العبارات	محاور الاستبانة
0.801	22	السلوكيات المتعلقة بحاله الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا
0.828	7	السلوكيات المتعلقة بممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا
0.655	7	السلوكيات المتعلقة بالتنظيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا
0.856	36	الثبات العام

يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الثبات العام عالٍ حيث بلغ (0.856)، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة، وبعد ذلك تم حساب المقاييس الإحصائية التالية:

- 1- التكرارات، والنسب المئوية؛ للتعرف على خصائص أفراد عينة الدراسة، وتحديد استجاباتهم تجاه عبارات المحاور الرئيسية التي تتضمنها أداة الدراسة.
- 2- المتوسط الحسابي الموزون (المرجح) "Weighted Mean"؛ وذلك للتعرف على متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحاور، كما أنه يفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط حسابي موزون.
- 3- المتوسط الحسابي "Mean"؛ الانحراف المعياري "Standard Deviation"؛ وذلك لمعرفة مدى ارتفاع، أو انخفاض استجابات أفراد عينة الدراسة عن المحاور الرئيسية، مع العلم بأنه يفيد في ترتيب المحاور حسب أعلى متوسط حسابي.

النتائج :

يتضمن عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات التي تم اشتقاقها من استجابات عينة الدراسة وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة:

أولاً : البيانات الشخصية :

1- العمر: جدول رقم (3) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير العمر

النسبة	التكرار	العمر
41	90	أقل من 25 سنوات

22.7	50	من 35-26 سنة
26.8	59	45-36 سنة
9.1	20	من 55-46 سنة
0.5	1	أكثر من 55 سنة
%100	220	المجموع

يتضح من الجدول رقم (3) أن (90) من أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته 41% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم أقل من 25 سنة، بينما (50) منهم يمثلون ما نسبته 22.7% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم من 35-25 سنة، و (59) منهم يمثلون ما نسبته 26.8% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم من 45-36 سنة، بينما (20) منهم يمثلون ما نسبته 9.1% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم من 55-46 سنة، وأخيراً تبين أن (1) منهم يمثلون ما نسبته 0.5% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم أكثر من 55 سنة عند مستوى احصائي 01.

3- الجنسية: جدول رقم (4) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنسية

النسبة	التكرار	الجنسية
95.5	210	سعودي
4.5	10	غير سعودي
%100	220	المجموع

يتضح من الجدول رقم (4) أن (210) من أفراد عينة الدراسة يمثلون ما نسبته 95.5% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت جنسيتهم سعودية، بينما (10) منهم يمثلون ما نسبته 4.5% من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت جنسيتهم غير سعودية عند مستوى احصائي 01.

ثانياً : السلوكيات المتعلقة بالحالة الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا

للتعرف على السلوكيات الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تم حساب التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات السلوكيات الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5) استجابات أفراد عينة الدراسة حول سلوكيات الحالة الغذائية والصحية أثناء فترة

جائحة فيروس كورونا مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			التكرار		
			لا أوافق	محايد	أوافق	النسبة %		
1	0.40	2.84	3	29	188	ك	انتبه لملامسة الاسطح والمقابض والمصاعد	4
			1.4	13.2	85.5	%		
2	0.48	2.81	9	24	187	ك	أصبحت حذراً عند ملامسة عربية التسوق اثناء الشراء	2
			4.1	10.9	85	%		
3	0.51	2.76	9	35	176	ك	ابتعد بمسافة متر وأكثر بيني وبين من أقوم بالشراء منهم	5
			4.1	15.9	80	%		

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			التكرار		
			لا أوافق	محايد	أوافق	النسبة %		
4	0.56	2.71	12	39	169	ك	اصبحت اهتم بتقوية مناعتي في ظل جائحة كورونا	9
			5.5	17.7	76.8	%		
5	0.57	2.71	14	35	171	ك	اغسل يدي كثيرا بالماء والصابون او بالكحول للوقاية من فيروس كورونا للقضاء على الغشاء الدهني للفيروس	6
			6.4	15.9	77.7	%		
6	0.56	2.70	12	41	167	ك	التزم بالمنزل واعزل نفسي عن اسرتي اذا شعرت بالمرض مثل الحمى والسعال	8
			5.5	18.6	75.9	%		
7	0.61	2.69	17	35	168	ك	وجود التطبيقات بالتوصيل المنزلي قلل من فرصة خروجي وسهولة حصولي على اغراض الشخصية من التموين والأدوية	10
			7.7	15.9	76.4	%		
8	0.58	2.68	13	44	163	ك	أخاف على صحتي وصحة اسرتي لذلك اتجنب الخروج من المنزل الا للضرورة	1
			5.9	20	74.1	%		
9	0.63	2.62	18	48	154	ك	اعتمدت على اعداد الطعام المنزلي لارتباط انتقال الطعام بالعدوى	14
			8.2	21.8	70	%		
10	0.64	2.58	18	57	145	ك	اهتم بتناول الطعام الصحي الطازج وزيادة الاستهلاك من الفاكهة والخضروات	18
			8.2	25.9	65.9	%		
11	0.67	2.58	23	47	150	ك	ارتداء القفازات والكمامة عند الخروج	12

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			التكرار		
			لا أوافق	محايد	أوافق	النسبة %		
			10.5	21.4	68.2	%	من المنزل للوقاية من العدوى	
12	0.70	2.56	28	41	151	ك	انخفض استهلاكنا للوجبات السريعة خلال فترة الجائحة	13
			12.7	18.6	68.6	%		
13	0.67	2.55	22	55	143	ك	اختار الطعام الصحي والمتنوع خلال فترة الجائحة	16
			10	25	65	%		
14	0.65	2.54	19	63	138	ك	تغير نمط السلوك الغذائي لدي ولاسرتي فاصبحت اهتم بالغذاء الصحي واعداد الطعام بالمنزل	17
			8.6	28.6	62.7	%		
15	0.68	2.53	24	56	140	ك	لا اصافح اي شخص خوفا من التقاط العدوى	7
			10.9	.25	63.6	%		
16	0.70	2.43	27	71	122	ك	زادت كمية الغذاء المتناول خلال فترة الجائحة	22
			12.3	32.3	55.5	%		
17	0.75	2.37	36	67	117	ك	استخدم كثير من المنظفات واهمها الكلور المخفف في المنزل يوميا	11
			16.4	30.5	53.2	%		
18	0.74	2.33	36	75	109	ك	أقلعت عن التدخين (للمدخين)	3
			16.4	34.1	49.5	%		
19	0.81	2.33	48	51	121	ك	زادت ساعات النوم وقل النشاط	20

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			التكرار			
			لا أوافق	محايد	أوافق	النسبة %			
			21.8	23.2	55	%			
20	0.77	2.32	42	65	113	ك	لا أقوم باي حمية غذائية خلال هذه الفترة	21	
			19.1	29.5	51.4	%			
21	0.78	2.26	47	69	104	ك	زاد استهلاكي للوجبات الخفيفة خلال هذه الفترة	19	
			21.4	31.4	47.3	%			
22	0.85	1.90	92	58	70	ك	عدم الاهتمام بنوعية الغذاء الصحي خلال فترة الجائحة	15	
			41.8	26.4	31.8	%			
			المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام للمحور						
			0.65	2.53					

يتضح في الجدول (5) أن أفراد عينة الدراسة موافقون على سلوكيات الحالة الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بمتوسط (2.53 من 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.33 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار أوافق على أداة الدراسة بدلالة احصائية 01، ويتضح من النتائج في الجدول أن أفراد عينة الدراسة موافقون على (19) من سلوكيات الحالة الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا في حين جاءت بقية عبارات المحور الثالث بمتوسطات حسابية تشير إلى محايد، حيث تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد عينة الدراسة عليها كالتالي:

- 1- جاءت العبارة رقم (4) وهي: " انتبه لملامسة الاسطح والمقابض والمصاعد" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.84 من 3).
- 2- جاءت العبارة رقم (2) وهي: " أصبحت حذرا عند ملامسة عربة التسوق اثناء الشراء" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.81 من 3).
- 3- جاءت العبارة رقم (5) وهي: " ابتعد بمسافة متر واكثر بيني وبين من أقوم بالشراء منهم" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.67 من 3).
- 4- جاءت العبارة رقم (9) وهي: " اصبحت اهتم بتقوية مناعتي في ظل جائحة كورونا" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.71 من 3).
- 5- جاءت العبارة رقم (6) وهي: " اغسل يدي كثيرا بالماء والصابون او بالكحول للوقاية من فيروس كورونا للقضاء على الغشاء الدهني للفيروس" بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.71 من 3).
- 6- جاءت العبارة رقم (8) وهي: " التزم بالمنزل واعزل نفسي عن اسرتي اذا شعرت بالمرض مثل الحمى والسعال " بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.70 من 3).
- 7- جاءت العبارة رقم (19) وهي: " زاد استهلاكي للوجبات الخفيفة خلال هذه الفترة" بالمرتبة قبل الأخيرة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة محايد بمتوسط (2.26 من 3).
- 8- جاءت العبارة رقم (15) وهي: " عدم الاهتمام بنوعية الغذاء الصحي خلال فترة الجائحة" بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة محايد بمتوسط (1.90 من 3).

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن أبرز سلوكيات الحالة الغذائية والصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تتمثل في الانتباه لملامسة الأسطح والمقابض والمصاعد، والحذرا من ملامسة عربات التسوق أثناء الشراء، الابتعاد بمسافة متر وأكثر بيني وبين من أقوم بالشراء منهم، والاهتمام بتقوية المناعة في ظل جائحة كورونا، وغسل الأيدي كثيرا بالماء والصابون أو بالكحول للوقاية من فيروس كورونا وللقضاء على الغشاء الدهني للفيروس ، والالتزم بالمنزل والعزل نفسي عن اسرتي اذا شعرت بالمرض مثل الحمى والسعال.

ثالثا : السلوكيات المتعلقة بممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا

للتعرف على السلوكيات الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تم حساب التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والترتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على سلوكيات التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (6) استجابات أفراد عينة الدراسة حول السلوكيات المتعلقة بممارسة التمارين الرياضية

أثناء فترة جائحة فيروس كورونا مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			التكرار		
			لا أوافق	محايد	أوافق	النسبة %		
1	0.48	2.78	7	34	179	ك	ممارسة الانشطة الرياضية يقوي المناعة	1
			3.2	15.5	81.4	%		

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الموافقة			التكرار		
			لا أوافق	محايد	أوافق	النسبة %		
2	0.58	2.65	13	50	157	ك	الخمول الحركي واستهلاك النشويات والدهون يؤديان لظهور الامراض في ظل الجائحة	2
			5.9	22.7	71.4	%		
3	0.66	2.58	21	51	148	ك	اتحرك بالمنزل طول اليوم لتنشيط الدورة الدموية	3
			9.5	23.2	67.3	%		
4	0.72	2.54	30	42	148	ك	امارس رياضة المشي داخل المنزل واشجع اسرتي على المشي داخل المنزل	4
			13.6	19.1	67.3	%		
5	0.73	2.50	31	48	141	ك	امارس الرياضة على الاقل نصف ساعة يوميا	6
			14.1	21.8	64.1	%		
6	0.68	2.49	24	65	131	ك	اصبحت اهتم بالرياضة البدنية المختلفة وتخصيص وقت محدد لها	5
			10.9	29.5	59.5	%		
7	0.77	2.33	41	65	114	ك	اصبحت اسرتي مهتمة بالرياضة البدنية المختلفة وتخصيص وقت محدد لها	7
			18.6	29.5	51.8	%		
	0.66	2.55	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام للمحور					

يتضح في الجدول (6) أن أفراد عينة الدراسة موافقون بشدة على سلوكيات ممارسة التمارين

الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بمتوسط (2.55 من 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة

الثلاثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.55 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار أوافق على أداة الدراسة. ويتضح من النتائج في الجدول أن أفراد عينة الدراسة موافقون على جميع عبارات محور سلوكيات ممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا التي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد عينة الدراسة عليها كالتالي:

- 1- جاءت العبارة رقم (1) وهي: "ممارسة الانشطة الرياضية يقوي المناعة" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.78 من 3).
- 2- جاءت العبارة رقم (2) وهي: "الخمول الحركي واستهلاك النشويات والدهون يؤديان لظهور الامراض في ظل الجائحة" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.65 من 3).
- 3- جاءت العبارة رقم (3) وهي: "اتحرك بالمنزل طول اليوم لتنشيط الدورة الدموية" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.58 من 3).
- 4- جاءت العبارة رقم (4) وهي: "امارس رياضة المشي داخل المنزل واشجع اسرتي على المشي داخل المنزل" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.54 من 3).
- 5- جاءت العبارة رقم (5) وهي: "امارس الرياضة على الاقل نصف ساعة يوميا" بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.50 من 3).
- 6- جاءت العبارة رقم (5) وهي: "اصبحت اهتم بالرياضة البدنية المختلفة وتخصيص وقت محدد لها" بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.49 من 3).

7- جاءت العبارة رقم (7) وهي: " اصبحت اسرتي مهتمة بالرياضة البدنية المختلفة وتخصيص وقت محدد لها" بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.33 من 3).

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن أبرز سلوكيات ممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تتمثل في ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تقوي المناعة، وتقلل من الخمول الحركي كما تقلل من استهلاك النشويات والدهون اللذان يؤديان لظهور الأمراض في ظل الجائحة، والاتحرك بالمنزل طول اليوم لتنشيط الدورة الدموية، وممارسة رياضة المشي داخل المنزل وتشجع افراد الاسرة على المشي داخل المنزل، وممارسة الرياضة على الاقل نصف ساعة يومياً.

رابعاً : السلوكيات المتعلقة بالثقافة الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا

للتعرف على سلوكيات الثقافة الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تم حساب التكرارات، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات السلوكيات الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (7) استجابات أفراد عينة الدراسة حول سلوكيات الثقافة الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا مرتبة تنازلياً حسب متوسطات الموافقة

الرتبة	الانحراف	المتوسط	درجة الموافقة	التكرار
--------	----------	---------	---------------	---------

	النسبة %	أوافق	محايد	لا أوافق	الحسابي	المعياري	
7	ك	187	31	2	2.84	0.39	اهتمام الافراد بالتتقيف الصحي بالحصول على المعلومات الصحية عن فيروس كورونا
	%	85	14.1	0.9			
6	ك	182	34	4	2.81	0.43	ترابط أفراد الاسرة خلال فترة جائحة كورونا
	%	82.7	15.5	1.8			
1	ك	164	38	18	2.66	0.62	ابتعاد الافراد عن الناس وجلسهم في المنزل
	%	74.5	17.3	8.2			
3	ك	160	42	18	2.65	0.62	الاهتمام بمتابعة نسب الإصابات والشفاء والوفيات بسبب فيروس كورونا
	%	72.7	19.1	8.2			
2	ك	118	76	26	2.42	0.69	الاشترار في المناقشات للحد من انتشار العدوى
	%	53.6	34.5	11.8			
5	ك	106	91	31	2.38	0.66	انزعاج المبحوثين من متابعة اخبار عدوى الفيروس في وسائل الاعلام
	%	82.7	15.5	1.8			
4	ك	83	52	85	1.99	0.87	اعتبار كبار السن هم فقط المعرضون للعدوى من فيروس كورونا
	%	37.7	23.6	38.6			
					2.53	0.61	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام للمحور

يتضح من الجدول أن أفراد عينة الدراسة موافقون بشدة على سلوكيات التنقيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بمتوسط (2.53 من 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.33 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار أوافق على أداة الدراسة. ويتضح من النتائج في الجدول أن أفراد عينة الدراسة موافقون بشدة على ست من عبارات من السلوكيات الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا في حين جاءت عبارة واحدة تشير إلى محايد، والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب موافقة أفراد عينة الدراسة عليها كالتالي:

- 1- جاءت العبارة رقم (7) وهي: "اهتمام الافراد بالتنقيف الصحي بالحصول على المعلومات الصحية عن فيروس كورونا" بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.84 من 3).
- 2- جاءت العبارة رقم (6) وهي: "ترابط أفراد الاسرة خلال فترة جائحة كورونا" بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.81 من 3).
- 3- جاءت العبارة رقم (1) وهي: "ابتعاد الافراد عن الناس وجلسهم في المنزل" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.66 من 3).
- 4- جاءت العبارة رقم (3) وهي: "الاهتمام بمتابعة نسب الإصابات والشفاء والوفيات بسبب فيروس كورونا" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.65 من 3).
- 5- جاءت العبارة رقم (2) وهي: "الاشترك في المناقشات للحد من انتشار العدوى" بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.42 من 3).

6- جاءت العبارة رقم (5) وهي: "انزعاج المبحوثين من متابعة اخبار عدوى الفيروس في وسائل الاعلام" بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد عينة الدراسة عليها بدرجة موافق بمتوسط (2.38 من 3). ويتضح من النتائج في الجدول أن أفراد عينة الدراسة موافقون على واحدة من سلوكيات التنقيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بدرجة تشير إلى محايد تتمثل في العبارة رقم (4) وهي: "اعتبار كبار السن هم فقط المعرضون للعدوى من فيروس كورونا " بمتوسط (1.99 من 3).

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن أبرز سلوكيات التنقيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تتمثل في اهتمام الأفراد بالتنقيف الصحي بالحصول على المعلومات الصحية عن فيروس كورونا، ترابط أفراد الاسرة خلال فترة جائحة كورونا، ابتعاد الأفراد عن الناس وجلسهم في المنزل، الاهتمام بمتابعة نسب الإصابات والشفاء والوفيات بسبب فيروس كورونا، الاشتراك في المناقشات للحد من انتشار العدوى.

المناقشة والتوصيات :

نتائج السلوكيات المتعلقة بالحالة الغذائية و الصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا

يتضح من نتائج أفراد عينة الدراسة بأنهم موافقون على سلوكيات الحالة الغذائية و الصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بمتوسط (2.53 من 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.33 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار أوافق، وأن أبرز سلوكيات الحالة الغذائية و الصحية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تتمثل في انتبه لملامسة الاسطح والمقابض والمصاعد، أصبحت حذرا عند ملامسة عربة التسوق اثناء الشراء، ابتعد بمسافة متر واكثر بيني وبين من أقوم بالشراء منهم، اصبحت اهتم بتقوية مناعتي في ظل جائحة كورونا، اغسل يدي كثيرا بالماء والصابون او بالكحول للوقاية من فيروس كورونا للقضاء على الغشاء الدهني للفيروس، التزم بالمنزل واعزل نفسي عن اسرتي اذا شعرت بالمرض مثل الحمى والسعال و زيادة تناول الوجبات الخفيفة وعدم الاهتمام بنوعية الغذاء .

نتائج سلوكيات ممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا

يتبين من نتائج الدراسة بأن أفراد عينة الدراسة موافقون بشدة على السلوكيات الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بمتوسط (2.55 من 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.55 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار أوافق، و أن أبرز السلوكيات الرياضية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تتمثل في ممارسة الانشطة الرياضية يقوي المناعة، الخمول الحركي واستهلاك المشروبات والدهون يؤديان لظهور الامراض في ظل الجائحة، اتحرك بالمنزل طول اليوم

لتنشيط الدورة الدموية، امارس رياضة المشي داخل المنزل واشجع اسرتي على المشي داخل المنزل، امارس الرياضة على الاقل نصف ساعة يومياً.

نتائج سلوكيات التنقيف الغذائي والصحي للحالة الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا

تشير نتائج الدراسة بأن أفراد عينة الدراسة موافقون بشدة على السلوكيات الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا بمتوسط (2.53 من 3.00)، وهو متوسط يقع في الفئة الثالثة من فئات المقياس الثلاثي (من 2.33 إلى 3.00)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار أوافق، و أن أبرز السلوكيات الاجتماعية أثناء فترة جائحة فيروس كورونا تتمثل في اهتمام الافراد بالتنقيف الصحي بالحصول على المعلومات الصحية عن فيروس كورونا، ترابط أفراد الاسرة خلال فترة جائحة كورونا، ابتعاد الافراد عن الناس وجلسهم في المنزل، الاهتمام بمتابعة نسب الإصابات والشفاء والوفيات بسبب فيروس كورونا، الاشتراك في المناقشات للحد من انتشار العدوى.

مناقشة نتائج الدراسة :

نظرا لفرض عمليات الحظر الجزئي والقيود على الحياة الاجتماعية للمجتمع حدثت بعض التغييرات في ممارسات الحياة الاجتماعية الصحية والغذائية والرياضية تمثلت بتحضير الطعام داخل المنزل وعدم الاعتماد على محلات الاطعمة بسبب الخوف من انتقال العدوى لفيروس كورونا لافراد الاسرة وليس لاسباب اقتصادية مما أدى الى زيادة تناول الوجبات الخفية وعدم الاهتمام بنوعية الوجبات المقدمة وزاد الاهتمام بممارسة بعض الانشطة الرياضية مثل المشي أو استخدام الاجهزة البسيطة المتوفرة في المنازل لزيادة المناعة ضد الامراض والازمات الطارئة وكذلك الالتزام بالممارسات الصحية

والارشادات الطبية باستخدام الكمادات والمتطهرات سواء للأفراد او للأسطح داخل المنازل وايضا التقيد بالابتعاد الاجتماعي بتقليل المخالطة والزيارات الاجتماعية للحفاظ على الصحة العامة لجميع افراد الاسرة بما فيهم من الاطفال و كبار السن أو الاشخاص الذين يعانون من أمراض مختلفة مثل أمراض السكري و صغط الدم و الاوعية الدموية والسمنة وغير ذلك من الامراض و هذا ما اتفقت معه دراسات (ابو القاسم, 2020) ابراهيم, 2020) والتلبناني, 2020) السكافي, 2020) السيد 2020) والشقير 2020) و العادلي 2020) و العمراوي, 2020) و الكعبي, 2020) وبن جروة, 2021) و بن عمورة, 2020) تؤكد كل هذه الدراسات حدوث بعض التغيرات في السلوكيات الحياتية سواء في الممارسات الغذائية والصحية والرياضية وانه مع تزايد الاصابة بفيروس كورونا المستجد اصبح لزاما على كل شخص ان يتحرى اقصى درجات الوقاية لحماية نفسه والآخرين من الاصابة بفيروس كورونا وليس فقط للوقاية وانما لايجاد بيئة آمنة من جميع المخاطر و الامراض التي تهدد حياة الافراد .

كما أكدت دراسة كلا من الزبيدي وحمزة 2019) و بوعسيرية 2020) وفرحان 2020) و Diana, 2020) , 2020) Federici اتباع الاجراءات الاحترازية بتقليل الاتصال ومنع الاختلاط بالمصابين او المعرضين للاصابة بالاضافة الى اتباع الاجراءات الاحترازية بغسل اليدين واستخدام المعقمات والكمادات وتطهير الاسطح وتهوية المكان بشكل مستمر Chaari, 2020) . Deschasaux , et al , 2020) . Centerfor Disease Control, 2020) . Niuniu, et al 2020) . Di Renzo, et al , 2020) . et al , 2020) . Ruls – Roso , 2020) . control.2020) .

توصيات الدراسة:

- 1- اعداد برامج ارشادية وتثقيفية لرفع مستوى الوعي بالممارسات الحياتية الصحية والغذائية لأفراد الاسر من خلال شبكة الانترنت لتجاوز أزمة جائحة فيروس كورونا .
- 2 – تضمين المناهج التعليمية موضوعات عن الارشادات التثقيفية وزيادة المناعة الصحية لتفادي الازمات في المستقبل .
- 3- دعم أفراد الاسر وخاصة المرأة من خلال المراكز التثقيفية لزيادة توعيتها بالمؤسسات الصحية والغذائية والرياضية لتعديل الممارسات الحياتية
- 4- تطوير خطط بديلة للرعاية الصحية والغذائية والرياضية يستفاد منها في الازمات الطارئة
- 5- اجراء المزيد من الدراسات للتعرف على السلوكيات الاجتماعية والغذائية والرياضية ومدى استمرارها بعد انتهاء فترة الجائحة .

المراجع :

- 1- ابراهيم , أحمد زين العابدين أحمد (2020) المعرفة بوكوفيد 19 وتداعياتها على الاسرة المصرية بحث اجتماعي ميداني بمحافظة اسيوط . مجلة البحث العلمي في الاداب . 6(21) , 261- 293 .
- 2- ابو القاسم , سالم مفتاح سالم (2020) التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي وتداعياتها على الاسرة الليلية في ظل جائحة . دراسة حالة . مجلة القلعة . جامعة المرقب . كلية الاداب والعلوم بمسلاته , 14 . 183 – 196 .
- 3- التلباني , أحمد محي الدين (2020) الازمات الاقتصادية العالمية والاثار المتوقعة لأزمة فيروس كورونا المستجد 2020. مجلة جامعة الاسكندرية للعلوم الادارية مجلد 57 . العدد 5 , 163 – 212 .
- 4- الزبيدي , غني دحام , وحمزة , محمد فليح (2020) دور إدارة الموارد البشرية الخضراء في تحقيق التنمية المستدامة بحث تطبيقي في مدينة الامامين الكاظمين (ع) الطبية . مجلة الاقتصاد والعلوم الادارية . مجلد 25 . العدد 112 . 24 – 48 .

- 5 – السكافي , فاتن أحمد (2020) تكيف الاسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا .
مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعي مجلد 63 . 6 . 30 .
- 6 – السيد , نجلاء رجب أحمد السيد (2020) شبكات التواصل الاجتماعي وتنمية وعي المرأة بأزمة
فيروس كورونا المستجد كمتغير في التخطيط لإدارة الازمة . مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية
والعلوم الانسانية . مجلد 1 . العدد 2 .
- 7 – الشقير , عبد الرحمن عبد الله (2020) الأمن البيئي الصحي في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد
: دراسة وصفية تحليلية لبعض الممارسات الصحية في المملكة العربية السعودية . المجلة العربية
للدراستات الامنية . جامعة نايف العربية للعلوم الامنية . مجلد 36 . العدد 2 .
- 8- العادلي, كاظم كريدي خلف و الأمامي , عباس ناجي (2020) الحالة النفسية للازواج في ظل جائحة
فيروس كورونا : دراسة عبر ثقافية . مجلة اكااديمية شمال اوربا المحكمة للدراسات والبحوث اكااديمية
شمال اوربا للعلوم والبحق العلمي 2 . 8
- 9 – العمراوي , زكية و تمرابط , نورة (2020)التباعد الاجتماعي في ظل جائحة الكوفيد 19 واشكالية
العنف الاسري في المجتمع الجزائري . مجلة العلوم الانسانية . جامعة منتوري قسنطينة . 31 . 3 . 259
– 277 .
- 10- الكعبي , أمال صال عبود . والسعد , هدى داود نجم (2020) التداعيات الاجتماعية والاقتصادية
لجائحة كوفيد 19 على الاسرة في مدينة البصرة (دراسة جغرافية) مجلة كلية التربية الاساسية الجامعة
المستنصرية وقائع المؤتمر الدولي العلمي الافتراضي الاول للعلوم الاجتماعية / كلية التربية الاساسية
الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية / جامعة واسط وكلية الاداب والعلوم الانسانية /
الجامعة اللبنانية وتحت شعار (التعليم المعرفي سيظل تحديات المستقبل) 20- 21 تموز 2020
- 11- النشار , نرمن نجاح . عبيدات , أحمد عبد الله . عبدالجواد , سها هاشم (2021) التأثيرات المختلفة
لجائحة كورونا " كوفيد 19 " على العادات الصحية والتغذية للمواطنين أسرا وأفرادا . المجلة العربية
للغذاء والتغذية . العدد 51 . 28- 47 .
- 12- بن جروة , حكيم . طواهرير , عبد الجليل (2020) انعاسات هوس الشراء الفهري على سلوكيات
المستهلك الجزائري مع ظهور وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد19 . دراسة ميدانية مجلة الاستراتيجية
والتنمية . جامعة عبد الحميد بن باديس مستناعم – كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير . 11 .
1

13 – بن عمورة , سمية و هولي , رشيد (2020) تداعيات جائحة كورونا (COVID,19) على تحقيق اهداف البعد الاجتماعي للتنمية المستدامة (2030) في المنطقة العربية . مجلة اقتصاديات المال والاعمال المركز الجامعي عبد الحفيظ بو الصوف مبلّة – معهد العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير. 4 . 3 .

14 – بن حرّوة , فتحية وقورين , سعاد (2020) ثقافة الصحة والسلامة المهنية في المستشفيات من منظور iso45001 . دراسة حالة المستشفى الجامعي سعادنة عبد النور بسطيف . مجلة الريادة لاقتصاديات الاعمال 6 (3) . 308 – 327 .

15 – بو عسيرية , محسين (2020) الحجر الصحي " العزل الصحي " وتأثيره على الالتزامات التعاقدية . مجلة منازعات الاعمال . العدد 51 . 103 – 114 .

16- فرحان , محمد (2020) المغرب في مواجهة كورونا قراءة في استراتيجية الوقائية والمواجهة . مجلة منازعات الاعمال . العدد 51 . 140 – 158 .

17- عاشور , وليد محمد عبد الحليم محمد (2020) تأثير وسائل الاعلام على التوعية الاسرية لمواجهة فيروس كورونا COVID 19 دراسة ميدانية . مجلة الدراسات الاعلامية – المركز الديمقراطي العربي – برلين . ألمانيا . العدد 11 . 535 – 551 .

18 – عيد , سلوى محمد علي و السواح , الهام عبد الرؤف (2021) تداعيات التعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - 19) وعلاقته بتعديل ممارسات الحياة الاسرية كما تدركه الزوجات . مجلة بحوث التربية النوعية – جامعة المنصورة . العدد 64 . 3 – 62 .

19 – Afshin , A., Sur, P. J., & Fay, K. A., (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet, 393:1958 – 72 . Doi : 10 . 1016 / S0140 – 6736 (19) 30041 – 8 .

20 - Andreeva , V. A., Deschamps, V., & Salanave, B., (2016). Comparison of Dietary Intakes Between a Large Online Cohort Study (Etude NutriNet-Santé) and a Nationally Representative Cross – Sectional Study (Etude Nationale Nutrition Santé) in France : Addressing the Issue of Generalizability in E – Epidemiology . American Journal of Epidemiology , 184 : 660 - 9. Doi : 10 . 1093 / aje / kww 016.

21- Butler , M . J., & Barrientos, R. M., (2020). The impact of nutrition on COVID-19 Susceptibility and long – term consequences ,Brain Behav Immun Published online First : 18 April . doi : 10 . 1016 / j.bbi . 2020 . 04 . 040

22 – Calder , P . C . , Carr , A . C., & Gombart , A . F . (2020) Optimal Nutritional Status for a Well - Functioning Immune System Is an Important Factor to Protec t against Viral Infections . Nutrients , 12 (4) : 1181 . doi : 10 . 3390 / nu 12041181

23- Center for Disease control and prevention information for healthcare professionals about coronavirus (COVID 19) (2020) Available from: [https : //www.cdc.gov/coronavirus.2019nCoV/hcp/index.html? CDCAA refval https%3A%2f%2fwww.cdc.gov%2fcoronavirus%2f2019ncov%2Fhcp%2Fcaringforpatients.htm](https://www.cdc.gov/coronavirus.2019nCoV/hcp/index.html?CDCAA_refval=https%3A%2f%2fwww.cdc.gov%2fcoronavirus%2f2019ncov%2Fhcp%2Fcaringforpatients.htm) .

24 – Chaari , A . , Bendriss ,G . , Zakaria , D . , &Mcveigh , C . , (2020) Importance of Dietary Changes During the coronavirus Pandemic : How to Upgrade your Immune Response , Front Public Health , 8 : 476 .doi. org / 10. 3389 / fpubh. 2020 . 00476 .

25 - Chance , Z . , Gorlin , M . , Dhar , R . , (2014). Why choosing healthy foods is hard, and how to help : Presenting the 4Ps framework for behavior change. Customer Needs and Solutions , 1 : 253 – 262

26 – Davis , chinazzi M , JT . , Ajelli M ,Gioannini , C . , Litvinova M , Merler S . , etal (2020) The effect of travel restrictions on the spreadof the2019 novel coronavirus (COVID -19) outbreak Science 2020 Apr 24 ; (6489) 368 :pp 395 -400 (Free full text) doi :10 , 1126 / science aba 9757 Medline 32144116 . Retrieved from .

27 - Deschasaux – Tanguy , M . , Druesne – Pecollo , N . , Esseddik , Y., Szabo de Edelenyi , F . 1 . , & Allès , B . , (2021). Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March - May 2020) : results from the French Nutri Net - Santé cohort study. Am . J . Clin . Nutr . , 113 (4) : 924-938 . doi : 10 . 1093 / ajcn / nqaa 336 .

- 28 - Dhar , D ., & Mohanty, A., (2020) Gut microbiota and Covid-19 - possible link and Implications . Virus Res ., 285 : 198018 . doi : 10 . 1016 / j . virusres . 198018.
- 29 - Di Renzo , L ., Gualtieri , P ., Pivari , F., Soldati , L ., Attinà , A ., Cinelli, G ., Leggeri , C ., Capareello , G ., Barrea , L , Scerbo , F ., Esposito , E ., & De Lorenzo , A ., (2020) Eating habits and lifestyle Changes during COVID - 19 lockdown: an : Italian survey . J . Transl . Med ., 8 ; 18 (1) : 229. Doi : 10 . 1186 / s 12967 – 020 – 02399 – 5 .
- 30 – Diana , M ., Steven , A ., Niel , H .. (2020) The impact of behavioral interventions on co – in fection dynamics : An exploration of the effects of home isolation . Journal of The oretical Biology , No (476) , pp 5 – 18 .
- 31 – Federici , R., (2020) ; "An Uncertain Global Environment. Social Extremity, and Sociology of COVID – 19 Journal of Scientific & Technical Research , 26 (4) .
- 32 - Gibbs , B . B ., Kinzel , L . S ., Gabriel , K . P ., Chang , Y. F, & Kuller , L . H ., (2012) Short- and long - termeating habit modification predicts weight change in overweight , postmenopausal women : results from the WOMAN Study . J . Acad . Nutr . Diet, 112 (9) : 1347 – 1355 .e 2 . doi : 10 . 1016 / j and . 2012 . 06 . 012 .
- 33 - Kau , A . L ., Ahern , P . P ., & Griffin , N . W., (2011) Human nutrition , the gut microbiome and the immune system. Nature , 474 : 327 – 36 . doi : 10 . 1038 / nature 10213 .
- 34- Mulherin , D. W., Walker , R ., & Guenter , P., (2020) ASPEN Report on Nutrition Support Practice Processes With COVID – 19 : The First Response . Nutr . Clin . Pract ., 35 (5) : 783 – 791 . DOI : 10 . 1002 / ncp . 10553 .
- 35 - Muscogiuri , G ., Barrea , L ., Savastano , S ., & Colao , A ., (2020) Nutritional recommendations for COVID - 19 quarantine . European Journal of Clinical Nutrition . 74 : 850 – 85 . doi : 10 . 1038 / s41430 - 020 – 0635 – 2.

- 36 - Naja , F ., and Hamadeh , R ., (2020) Nutrition amid the COVID - 19 pandemic : a multi - level framework for action . European Journal of Clinical Nutrition . 74 : 1117 – 1121 .
doi : 10 . 1038 / s41430 – 020 – 0634 - 3 Nutrients , 12 (8) : 2327 . doi : 10 . 3390 / nu 12082327 .
- 37 - Niuniu , S., Suling , S., Dandan , J ., Runluo , S ., Lili , M . , Hongwei , W., Chao ,W., Zhaoguo , W., Yanli , Y., Shuhua , L ., Hongyun , W., (2020) A Qualitative Study on the Psychological Experience of Caregivers of COVID – 19 Patients , AJIC : American Journal of Infection Control , vo l 46 (4) , pp 1 – 25 .
- 38 - Ruls – Roso , M.R ., Knott – Torcal , C , Diana , C ., Matilla – Escalante , D , C ., Garcimartin , A ., Sampredo – Nunez , M , A ., Davalos , A , B., & Marazuela , M., (2020) COVID – 19 Lockdown and Changes of the Dietary Pattern and Physical Activity Habitsin a Cohort of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus . 148: 1107 -19 .
- 39- Sood ,S., (2020). Psychological effect of the Coronavirus disease - 2019 pandemic. Research & Humanities in Medical Education , 7 , 23 – 27 .
- 40 - UNRWA., 2020. <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- 41 - WHO , World Health Organization . Nutrition advice for adults during the COVID - 19 Outbreak . (2020) . Availablefrom : <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html> . Accessed April 27, 2020 .
- 42 - Wu , C ., Chen , X ., and Cai , Y ., (2020) Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan , China . J. A . M . A . Intern . Med ., 180 (7) : 934 – 943 , doi : 10 . 1001 / jamainternmed . 2020 . 0994.

43 - Yilmaz , C ., and Gökmen , V ., (2020) Neuroactive compounds in foods : Occurrence, mechanism and potential health effects . Food Res : Int ., [doi . org / 10 . 1016 / j . foodres .](https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108744) 2019 . 108744 128:108744 .

44 - Xiang ,Y., Li ,W ., Yang ,Y., & Zhang , L ., (2020).Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. The Lancet Psychiatry , 7(3) , 23 – 31 .