

The extent of Jordanian society's awareness of the link between immunity and a healthy lifestyle in combating the COVID-19 virus

NashwanAbdallahNashwan * 

Faculty of Arts, Isra University, Amman, Jordan.

Received: 12/9/2021
Revised: 5/12/2021
Accepted: 6/1/2022
Published: 30/3/2023

* Corresponding author:
na4177068@gmail.com

Citation: Nashwan, N. A. (2023). The extent of Jordanian society's awareness of the link between immunity and a healthy lifestyle in combating the COVID-19 virus. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 50(2), 509–524.
<https://doi.org/10.35516/hum.v50i2.4958>

Abstract

Objectives: The Covid-19 virus appeared for the first time in China in late 2019 and spread to most countries in the world, and in 2020 it spread to Jordan. Then the government took many preventive steps that it spread among the people to prevent the disease from spreading. This study aimed to identify the extent of Jordanian society's awareness of COVID-19 resistance through the association of immunity and a healthy lifestyle.

Methods: The researcher used the descriptive survey method with the use of a questionnaire for the study, which was distributed electronically and randomly. The study sample consisted of 1366 male and female respondents

Results: The results of the study were that the pattern of dietary habits, dietary behavior, or methods of disease resistance are not at the required level in Jordanian society. On the other hand, sports practices were good and contributed to the prevention of the emerging corona disease. The study also found that there were statistically significant differences in the level of the pattern of dietary habits. Or food behavior that protects against the spread of the new Corona virus disease due to the social gender in favor of males, and to the variable of the age group in favor of the group (18-27) years, and among the results of the study there were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) in the level of dietary habits pattern or Dietary behavior that protects against the spread of the emerging corona virus disease is attributed to the variable of occupation, the variable of marital status, and the variable of the monthly income level.

Conclusion: In light of the results reached, the researcher recommends the following: Firstly, raising community awareness about healthy eating habits that must be followed during the Corona pandemic, and secondly, setting up a mechanism to communicate with community members about the importance of exercising and its role in maintaining a healthy immune system.

Keywords: Corona pandemic, immune system, healthy lifestyle, sports activity, Jordanian society.

مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في مقاومة فيروس كوفيد19

نشوان عبدالله نشوان *

كلية الآداب، جامعة الإسرءاء، عمان، الأردن.

ملخص

الأهداف: ظهر فيروس كوفيد-19 لأول مرة في الصين أواخر عام 2019 وانتقل إلى غالبية دول العالم، وفي سنة 2020 انتشر في الأردن. عندئذ اتخذت الحكومة العديد من الخطوات الوقائية التي نشرتها بين الشعب لمنع المرض من الانتشار. هدفت هذه الدراسة إلى تعرف مدى وعي المجتمع الأردني لمقاومة فيروس كوفيد-19 من خلال ارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي.

المنهجية: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي مع استخدام استبانة للدراسة التي جرى توزيعها إلكترونياً وبالطريقة العشوائية. تكونت عينة الدراسة من 1366 مبحوثاً ومبحوثة.

النتائج: كانت نتائج الدراسة أن نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي أو طرق المقاومة من الأمراض ليست بالمستوى المطلوب لدى المجتمع الأردني، من ناحية أخرى كانت الممارسات الرياضية جيدة وتساهم في الوقاية من مرض كورونا المستجد، كما وجدت الدراسة وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي والذي بقي من انتشار مرض فيروس كورونا المستجد يعزى إلى النوع الاجتماعي لصالح الذكور، ولتغير الفئة العمرية لصالح الفئة (18-27) سنة، ومن نتائج الدراسة عدم وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي الذي بقي من انتشار مرض فيروس كورونا المستجد يعزى إلى متغير المهنة، ومتغير الحالة الاجتماعية، ومتغير مستوى الدخل الشهري.

الخلاصة: في ظل النتائج التي جرى التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي: أولاً زيادة الوعي المجتمعي حول العادات الغذائية الصحية الواجب اتباعها خلال جائحة كورونا، ثانياً وضع آلية للتواصل مع أفراد المجتمع حول أهمية ممارسة الرياضة ودورها في الحفاظ على جهاز المناعة سليماً معافى.

الكلمات الدالة: جائحة كورونا، نظام المناعة، نمط الحياة الصحي، النشاط الرياضي، المجتمع الأردني.



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

المقدمة

مع بدء انتشار جائحة كورونا، انتشرت الأفكار التشاؤمية والارتباك والخوف خاصة في ظل العدد الهائل من الإصابات وحالات الوفيات حول العالم، مما أدى إلى تأسيس ردود فعل واقتراحات حول كيفية مقاومة فيروس كورونا من خلال الالتزام بالنظافة الشخصية، والاستماع إلى نصائح الأطباء وخبراء التغذية والرياضيين حول اتباع أسلوب حياة صحي يجمع بين ممارسة الرياضة وتناول الأغذية الصحية التي تقوي مناعة الجسم وتجنب العادات السيئة كالتدخين وتناول الوجبات السريعة (Hall et al., 2020).

وبذلك، يمكن استكشاف آثار إيجابية لجائحة كورونا في رفع مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد، والذي يمكن تتبع مؤشرات من خلال متابعة مواقع التواصل الاجتماعي التي انتشرت فيها منشورات تبين أنواع الأطعمة التي ترفع مناعة الجسم، والتمارين الرياضية التي يمكن ممارستها بالمنزل خصوصاً خلال فترات الحظر الكلي والجزئي، وعدم قدرة الأفراد على الخروج من منازلهم (Rundle et al., 2020).

وبالرغم من عدم وجود دراسات تربط بين الصحة النفسية والإصابة بفيروس كورونا، حيث إن حتى من تلقوا مطعوم كورونا هم عرضة للإصابة بالفايروس مرة أخرى، كون هذا الفايروس من سلالة فيروسات متحورة وتتكاثر بأشكال وتركيبات جينية تختلف عن بعضها البعض، إلا أن موضوع الجسم السليم ومقاومة من الأمراض يعدّ أمراً جديراً بالدراسة، خصوصاً في ظل إرشادات منظمة الصحة العالمية حول الغذاء السليم وممارسة الرياضة وارتباط ذلك برفع مناعة الجسم من الأمراض (World health organization, 2021)، وعلى ذلك، تأتي هذه الدراسة للتحقق من مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في المقاومة من الأمراض في ظل جائحة كورونا

أهمية الدراسة

تأتي الأهمية العلمية لهذه الدراسة من أهمية موضوع فايروس كورونا الذي اجتاحت العالم منذ نهاية العام 2019، ومحاولات العلماء في تحديد ماهية هذا الفايروس وإنتاج لقاح للمقاومة من الإصابة به في ظل الغموض حول نشأته وأسباب تلك النشأة.

كما تأتي الأهمية العلمية لهذه الدراسة في ظل نقص الدراسات العربية التي تناولت موضوع المناعة بالغذاء والرياضة وعلاقتهما بالمقاومة من فايروس كورونا.

وتمثل الأهمية العملية لهذه الدراسة بما ستقدمه من توصيات من شأنها أن تفيد في رفع مناعة الجسم من خلال ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الأغذية الصحية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تتمحور مشكلة الدراسة حول تعرّف مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في مقاومة من كوفيد-19، وفي ظل مشكلة الدراسة، سيجاول الباحث الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما هو نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أثناء أزمة كورونا المستجد Covid - 19؟
2. ما هي أهم الطرق المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid - 19؟
3. ما هي أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid - 19؟
4. هل يوجد لنمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني أثر في مقاومة وباء كورونا المستجد؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى المتغيرات الديمغرافية والشخصية لأفراد عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرّف مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في مقاومة كوفيد-19، وذلك من خلال تعرّف ما يلي:

1. نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أثناء أزمة كورونا المستجد Covid - 19.
2. أهم الطرق المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid - 19.
3. أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid - 19.
4. وجود أثر لنمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني للوقاية من وباء كورونا المستجد.

5. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى المتغيرات الديمغرافية والشخصية لأفراد عينة الدراسة.

حدود الدراسة

- الحدود المكانية: الأردن
- الحدود الزمانية: اقتصر الحدود الزمانية لهذه الدراسة على الأشهر أيار-أيلول من العام 2021.
- الحدود البشرية: عينة عشوائية من أفراد المجتمع الأردني بكافة فئاته وشرائحه.

المفاهيم الإجرائية

- مقاومة الأمراض: القدرة على منع أو تقليل وجود الأمراض في الأفراد المستعدة للمرض الذي يمكن أن يحدث بسبب عوامل وراثية أو بيئية. ولغايات هذه الدراسة، يعرف الباحث الأمراض إجرائيًا، بأنها الأمراض الناتجة عن كوفيد-19، والمتمثلة بارتفاع درجة الحرارة والسعال، أوجاع الجسد، التهاب الحلق والصداع، والشعور بالتوعك العام، وأي أمراض أخرى ناتجة عن استجابة الجهاز المناعي للعدوى بالفيروس.
- جائحة كورونا كوفيد-19: المعروف علمياً باسم سارس-كوف-2، هو فيروس يغزو جسم الإنسان عندما يجري استنشاقه إلى داخل الجهاز التنفسي، وبسبب هذا الفيروس أولاً الخلايا المبطنة للحلق، والقصبية الهوائية والرئة، ثم يحولها لـ "مصانع لفيروس كورونا" تنتج كميات ضخمة من الفيروسات الأخرى التي تصيب المزيد من الخلايا، وفي المراحل الأولى، لن يمرض الشخص وقد لا يصاب البعض بأي أعراض على الإطلاق، وتختلف فترة الحضانة، وهي الفترة بين العدوى بالفيروس وظهور الأعراض، بصورة كبيرة من شخص إلى آخر، ولكنها في المتوسط خمسة أيام، ومنذ آذار 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كوفيد-19 قد أصبح وباءً عالمياً.
- نمط الحياة الصحي: هي الحياة التي يعيشها الشخص بناءً على العادات اليومية التي تساعده على الشعور بالنشاط، والصحة، وقلة الإجهاد والتوتر، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض، وهناك معايير معينة وشاملة يتفق عليها الجميع، كالغذاء والإبتعاد عن العادات الضارة، مما يساعد بعض الأشخاص على الرجوع إلى الطريق السليم الصحي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أشارت العديد من الدراسات إلى أن التغذية الصحية هي واحدة من أهم الأساليب التي من شأنها تقوية المناعة من الإصابة بفيروس كورونا (Hemphill et al.,2020; Pietrobelli et al.,2020; Laddu et al.,2020: Chen et al.,2020)، وفي ظل هذه الجائحة، كان من الضروري تسليط الضوء على التغذية الصحية التي تساهم في تقوية ودعم مناعة الجسم، حيث يعد الجهاز المناعي خط الدفاع الأول لجسم الإنسان (Pinto et al.,2020)، سواء من خلال منع الإصابة بالمرض، والمساهمة في فاعلية وسرعة العلاج بعد الإصابة (Lippi et al.,2019). وتعد التغذية السليمة أساس تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان، إلى جانب اتباع نظام حياة صحي يجري التقيد من خلاله بعدد من الممارسات، مثل النوم المتواصل لمدة 8 ساعات للشخص البالغ (Pieh et al.,2020)، وتجنب العادات السلبية كالتدخين وشرب الكحول (Simpson & Katsanis,2020)، وممارسة النشاطات الرياضية وتجنب الخمول الحركي، حيث تساعد الرياضة على تقوية الجسم وتنشيط الدورة الدموية، والمحافظة على سلامة مستويات الأيض في الجسم (Silviera et al.,2020)، ويضاف إلى ذلك تناول الأغذية الصحية ذات الفيتامينات والمعادن المرتفعة كالخضراوات والفواكه والبروتين الخالي من الدهون، حيث تحتوي هذه العناصر الغذائية على العديد من الفيتامينات مثل فيتامين B complex و A و D، وتجنب تناول الأغذية التي تحتوي مواد حافظة وملونات صناعية (Woods et al.,2020)، إذ يجب تناول غذاء متوازن ومتنوع للمجموعات الغذائية الأساسية، وهي الخضراوات والفاكهة واللحوم والطيور والمأكولات البحرية والبقوليات والبيض، ومجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة النشويات التي تتكون من السكريات والحبوب (Hammami et al.,2020)، وشرب ما لا يقل عن لترين- 3 لتر من الماء (Woods et al.,2020).

وتتعزيز مناعة الجسم من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، حيث يفضل ممارسة التمارين الرياضية بجهد بدني متوسط لمدة 45 دقيقة في 3-5 أيام أسبوعياً (Hall et al.,2020)، وفي ظل الإغلاقات المتكررة للنوادي الرياضية، وحظر التجول في الحدائق العامة، تمت التوصية بممارسة النشاطات الرياضية في المنزل، مثل المشي السريع على أجهزة المشي الكهربائية أو في ساحة المنزل، وتمرين الكارديو كنط الحبل (Chen et al.,2020)، وقد بينت دراسة (Laddu et al.,2020) أنه من الضروري ممارسة الرياضة بانتظام لمواجهة فيروس كورونا، وتقليل فرص الوفاة من جراء هذا الفيروس، ومن النشاطات الرياضية التي اقترحتها دراسة (Laddu et al.,2020) لتتم ممارستها في المنزل، وتمرين ثقل الجسم، مثل تمرين الضغط، والقفز المفتوح وتمرين ثني الركبتين.

الدراسات السابقة

- اطلع الباحث على عدد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع هذه الدراسة، وهي مرتبة من الأحدث إلى الأقدم، وذلك على النحو الآتي:
- دراسة (Wunsch et al, 2021): **The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany** وجود الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والمراهقين في ألمانيا
 - بينت الدراسة أن النشاط البدني المنخفض والوقت الطويل في مشاهدة شاشات التلفاز أو الهواتف المتنقلة، تؤثر سلباً في على جودة الحياة المتعلقة بالصحة الجسدية والصحة النفسية وخصوصاً لدى فئة الشباب، وحاولت الدراسة التحقق من العلاقة بين النشاط البدني المنخفض وبين التعرض للإصابة بفيروس كورونا، وتكونت عينة الدراسة من 1711 مبحوثاً ومبحوثة من المجتمع الألماني، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية بين النشاط البدني والإصابة بفيروس كورونا، إذ كلما قل النشاط البدني كانت فرصة الإصابة بالفيروس أكبر خاصة لدى فئة المراهقين.
 - دراسة (Beck et al.2021): **Changes in Physical Activity during the COVID-19 Pandemic—An Analysis of Differences Based on Mitigation Policies and Incidence Values in the Federal States of Germany** COVID-19 - تحليل الاختلافات بناءً على سياسات التخفيف وقيم الحدوث في ألمانيا
 - هدفت الدراسة إلى التحقق من الاختلافات في الاهتمام بالصحة الجسدية في أثناء جائحة كوفيد-19، وقد تكونت عينة الدراسة من 1477 مبحوثاً ومبحوثة من المجتمع الألماني ممن تقل أعمارهم عن 14 سنة، وتوصلت الدراسة إلى أن عينة الدراسة قد قامت بممارسة سلوكيات تعزز من مناعتها الجسدية في أثناء الجائحة، ومن أهم تلك الممارسات كانت ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية.
 - دراسة (Bhutada& Dasar,2020): **Immunity boosting diet during COVID 19** COVID 19 المعزز للنظام الغذائي المعزز للمناعة في أثناء COVID 19
 - قدّمت الدراسة قائمة الأغذية المعززة لجهاز المناعة في الجسم، إلى جانب توفير أغذية تكميلية تحتوي على الزنك وفيتامين ج وفيتامين د والأطعمة المعززة للمناعة مثل منتجات الحمضيات الطبيعية والخضروات مثل البروكلي والبصل والثوم والخضروات ذات الأوراق الخضراء، مع مراعاة العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم والنشاطات البدنية اليومية.
 - دراسة (البوابة الرسمية لحكومة الإمارات، 2020): **تقييم نمط الحياة وممارسة النشاط البدني قبل وخلال انتشار جائحة كورونا المستجد كوفيد 19**
 - هدفت الدراسة إلى تعرّف مدى التغير في نمط الحياة اليومية لدى أفراد المجتمع الإماراتي قبل وفي أثناء جائحة كورونا، من حيث نمط العادات الغذائية، ونمط الصحة والتغذية، ونمط الحياة، وممارسة الرياضة، وتكونت عينة الدراسة من 1193 مبحوثاً ومبحوثة من المجتمع الإماراتي، وتوصلت الدراسة إلى أن 41% من أفراد العينة لم يتغير وزنهم في أثناء الجائحة، وأن 15% من أفراد العينة زادت نسبة حصولها على الوجبة اليومية بالمنزل، وأن نسبة زيادة تناول الوجبات اليومية خلال الجائحة قد بلغت 60% بين المبحوثين والمبحوثات، وفيما يتعلق بمحور أسباب ممارسة أفراد العينة للرياضة، فقد كانت أعلى نسبة من أجل الصحة 59.7% تلتها نسبة 27.8% لرفع المناعة، تلتها نسبة 9.3% بغرض المنافسة.
 - ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة
 - استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء إطارها النظري وفي إعداد أداة الدراسة، وستتميز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة من خلال النقاط التالية:
 1. إن هذه الدراسة هي محاولة لسد النقص في الأدبيات العربية، حيث لم يجد الباحثان أي دراسة عربية تتناول العلاقة بين نمط الحياة الصحي وبين تعزيز مناعة الجسم باستثناء دراسة (البوابة الرسمية لحكومة الإمارات، 2020).
 2. الحدود المكانية لهذه الدراسة، إذ إنها تتناول المجتمع الأردني، وهو ما لم تتناوله أي من الدراسات السابقة.
 3. الحدود البشرية لهذه الدراسة، إذ إنها تتناول أفراد المجتمع الأردني على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الأكاديمية والاقتصادية والاجتماعية، وهو ما لم تتناوله أي من الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

تقوم هذه الدراسة على استخدام المنهج الوصفي، وقد استخدم هذا المنهج لملاءمته أغراض الدراسة والمتعلقة بـ "قياس مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في مقاومة وباء كوفيد-19".

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من أفراد المجتمع الأردني البالغين، والذين عاشوا ظروف جائحة كورونا المستجد Covid – 19 في أثناء العام 2020، وبعدّ مجتمع الدراسة من المجتمعات الكبيرة جدًا، ولا يمكن حصره على نحو دقيق، وذلك بعدّ أفراد المجتمع الأردني مجتمعًا كبيرًا يتضمن أرباب الأسر والأبناء البالغين.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من أفراد المجتمع الأردني، والتي تقدر ب (1366) مبحوثًا، حيث جرى توزيع الاستبانات عليهم إلكترونيًا، وذلك بسبب تداعيات أزمة كورونا وفرض التباعد الجسدي والاجتماعي الذي أدى إلى عدم مقابلة المبحوثين مباشرة، والجدول (1) الآتي يوضح التوزيع الديمغرافي لأفراد عينة الدراسة.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديمغرافية

المتغير	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي		
ذكر	516	37.8
أنثى	850	62.2
المجموع الكلي	1366	100.0
الفئة العمرية		
18 – 27 سنة	480	35.1
28 – 35 سنة	234	17.1
36 سنة فأكثر	652	47.7
المجموع الكلي	1366	100.0
المستوى الأكاديمي		
أمي	79	5.8
ثانوية عامة	182	13.3
بكالوريوس	827	60.5
دراسات عليا	278	20.4
المجموع	1366	100.0
المهنة		
طالب	440	32.2
مهن طبية	114	8.3
مهن تعليمية	541	39.6
مهن حرفية	271	19.8
المجموع	1366	100.0
الحالة الاجتماعية		
أعزب	573	41.9
متزوج	778	57.0
أرمل	15	1.1
المجموع	1366	100.0
مستوى الدخل الشهري		
أقل من 500 دينار	763	55.9
501 – 1000 دينار	417	30.5
1001 دينار فأكثر	186	13.6
المجموع	1366	100.0

يلاحظ من الجدول السابق توزيع أفراد عينة الدراسة وفق الخصائص الديمغرافية والشخصية، فقد بلغ عدد الذكور 516 مبحوثاً بنسبة 37.8%، وبلغ عدد الإناث 850 مبحوثة بنسبة 62.2%، وبلغ عدد المبحوثين ضمن الفئة العمرية (18-27 سنة) 480 مبحوثاً ومبحوثة بنسبة 35.1%، وعدد المبحوثين من الفئة العمرية (28-35 سنة) 234 مبحوثاً ومبحوثة بنسبة 17.1%، وعدد المبحوثين ضمن الفئة العمرية (36 سنة فأكثر) 652 مبحوثاً ومبحوثة بنسبة 47.7%، وفيما يتعلق بالمستوى الأكاديمي لأفراد عينة الدراسة، فقد توزع المبحوثون بين 79 مبحوثاً ومبحوثة أميين بنسبة 5%، و182 مبحوثاً ومبحوثة في فئة الثانوية العامة بنسبة 13.3%، و827 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة البكالوريوس بنسبة 60.5%، و278 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة الدراسات العليا بنسبة 20.4%، وبخصوص متغير المهنة، فقد توزع أفراد عينة الدراسة بين 440 طالباً وطالبة بنسبة 32.2%، و114 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة المهن الطبية بنسبة 8.3%، و541 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة المهن التعليمية بنسبة 39.6%، و271 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة المهن الحرفية بنسبة 19.8%، وفيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية، فقد توزع أفراد عينة الدراسة بين 573 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة أعزب بنسبة 41.9%، و778 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة متزوج بنسبة 57.0%، و15 أرمل بنسبة 1.1%، وبخصوص مستوى الدخل الشهري، فقد توزع أفراد عينة الدراسة بين 763 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة (أقل من 500 دينار) بنسبة 55.9%، و417 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة (501-1000 دينار) بنسبة 30.5%، و186 مبحوثاً ومبحوثة ضمن فئة (1001 دينار فأكثر) بنسبة 13.6%.

أداة الدراسة:

تم تطوير أداة (مقياس) مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في الوقاية من كوفيد-19 بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة (Beck et al.,2020; Laddu et al.,2020; Woods et al.,2020)، هذا وقد تكون مقياس الدراسة من جزأين: الجزء الأول: يتضمن المعلومات الديمغرافية، والمكونة من: النوع الاجتماعي، الفئة العمرية، المستوى الأكاديمي، المهنة، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل الشهري.

الجزء الثاني: والذي يتضمن أسئلة الدراسة والمكونة من (31) فقرة، وجميعها تتعلق بمدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي، وتم تصميم الأداة على غرار مقياس ليكرت الرباعي (Linn & Grounlund,2012)، حيث جرى تناول الأبعاد التالية:

- البعد الأول ويتناول نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، ويتضمن الفقرات من (1 - 10).
- البعد الثاني والمتعلق بالمقاومة من الأمراض الناتجة عن الإصابة بكوفيد-19، ويتضمن الفقرات من (11 - 24).
- البعد الثالث والمتعلق بممارسة الرياضة، ويتضمن الفقرات من (25 - 31) فقرة.

صدق أداة الدراسة:

تم عرض المقياس الذي يتكون من (31) فقرة بعد إعداد الصورة الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين بمجالات التغذية والرياضة، وذلك لإبداء آرائهم في صدق المضمون وإنتماء العبارات للمقياس ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، ودرجة وضوحها، ومن ثم جرى اقتراح التعديلات المناسبة، وقد جرى اعتماد معيار (80%) لبيان صلاحية الفقرة، وبناءً على آراء المحكمين جرى تعديل بعض الفقرات من ناحية الصياغة لزيادة وضوحها، واعتبر الباحثان آراء المحكمين وتعديلاتهم دلالة على صدق محتوى أداة الدراسة.

ثبات أداة الدراسة:

لحساب ثبات أداة الدراسة استخدم الباحث طريقة إعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) إذ طبقت أداة الدراسة على (30) فرداً من أفراد المجتمع الأردني من خارج عينة الدراسة بفارق زمني بين المرتين مدته (14) يوماً، واستخدم الباحث لحساب الثبات معادلة بيرسون Person Correlation، وكانت قيم معامل الثبات للمؤشرات الرئيسة والفرعية والدرجة الكلية، كما في الجدول (2).

الجدول (2): معاملات الثبات للأبعاد الرئيسة باستخدام طريقة إعادة الاختبار

معامل الثبات بالإعادة	الفقرات	متغيرات الدراسة
0.84	10-1	نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي
0.81	24-11	المقاومة من الأمراض الناتجة عن الإصابة بكوفيد-19
0.82	31-25	ممارسة الرياضة
0.90	31-1	الأداة ككل

إذ بلغت قيمة معامل الاستقرار لثبات الإعادة (0.90) وتعد قيم معامل الثبات هذه مقبولة لأغراض هذه الدراسة (Sekaran& Bougie,2013). ولتعرف إتساق كل فقرة من المقياس مع البعد الذي تنتهي إليه الفقرة، جرى استخدام حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات في المقياس عن طريق استخدام معامل (ألفا كرونباخ) وبين الجدول (3) نتائج الاختبار.

الجدول (3): معاملات الثبات لفقرات أداة الدراسة باستخدام اختبار كرونباخ ألفا

متغيرات الدراسة	معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا
نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي	0.87
المقاومة من الأمراض الناتجة عن الإصابة بكوفيد-19	0.85
ممارسة الرياضة	0.87
الأداة ككل	0.93

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل كرونباخ ألفا للأبعاد الفرعية للمقياس تراوحت بين (0.85 – 0.87) وكما بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.93)، مما يدل على ثبات أداة الدراسة (Doane& Seward,2015).

مفتاح تصحيح المقياس

تم مراعاة أن يتدرج مقياس (ليكرت الرباعي) المستخدم في الدراسة تبعاً لقواعد وخصائص المقاييس كما يلي:

أكثر من ذلك	نعم	أقل من ذلك	لا
3	2	1	0

واعتماداً على ما تقدم فإن قيم المتوسطات الحسابية التي توصلت إليها الدراسة جرى التعامل معها على النحو الآتي وفقاً للمعادلة التالية (Hair et al.,2018)، (Gujarati,2017):

القيمة العليا – القيمة الدنيا لبدائل الإجابة مقسومة على عدد المستويات، أي:

$$(0-3) = 3 = 1.00 \text{ وهذه القيمة تساوي طول الفئة.}$$

$$\frac{3}{3}$$

وبذلك يكون المستوى المنخفض من 0.00 إلى أقل من 1.00

ويكون المستوى المتوسط من 1.00 إلى أقل من 2.00

ويكون المستوى المرتفع من 2.00 – 3.00

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على العديد من المتغيرات:

أولاً: المتغيرات المستقلة وتشمل:

أ- نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي.

ب- مقاومة الأمراض الناتجة عن الإصابة بكوفيد-19.

ج- ممارسة الرياضة.

ثانياً: المتغير التابع: ويشمل على الإصابة بمرض كورونا المستجد Covid - 19.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام أساليب الأحصاء الوصفي للإجابة عن أسئلة الدراسة، كالاتي:

- استخراج التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد عينة الدراسة.

- استخدام اختبار Pearson Correlation واستخدام اختبار كرونباخ ألفا للتأكد من ثبات الأداة.

- للإجابة عن السؤال الأول جرى استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- استخدام اختبار One Sample T-test.

- استخدام اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA واستخدام اختبار Independent Sample T-test.

مناقشة نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما هو نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أزمة كورونا المستجد

Covid - 19؟

للإجابة عن السؤال، جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتعرّف استجابات أفراد عينة الدراسة عن نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أثناء أزمة كورونا المستجد Covid-19، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات "نمط العادات الغذائية أو السلوك

الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أثناء أزمة كورونا المستجد" مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
5	أتناول يوميًا كمية كافية من الكربوهيدرات 180 غم مثل الخبز، والرز، والمعكرونة، البطاطا	1.82	0.69	1	متوسط
6	أتناول زيت الزيتون في وجباتي اليومية	1.57	0.82	2	متوسط
4	أتناول يوميًا كمية كافية من البروتين 150 غم مثل اللحوم والبقوليات	1.55	0.79	3	متوسط
8	أتناول الحلويات بأنواعها بمعدل ثلاث مرات على الأقل بالأسبوع	1.27	0.90	4	متوسط
1	أتناول يوميًا 2.5 كوب من الخضار على الأقل	1.00	0.84	5	متوسط
2	أتناول يوميًا 2 كوب من الفواكه على الأقل	0.89	0.81	6	منخفض
10	أتناول يوميًا من 6-10 ملاعق من السكر في وجباتي	0.87	0.89	7	منخفض
9	أتناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بمعدل ثلاث مرات بالأسبوع على الأقل	0.81	0.99	8	منخفض
3	أتناول يوميًا كوين من الحليب أو اللبن يوميًا على الأقل	0.69	0.78	9	منخفض
7	أتناول الوجبات السريعة (البرغر، الشاورما، وغيرها) بمعدل ثلاث مرات بالأسبوع على الأقل	0.65	0.75	10	منخفض
	المتوسط الحسابي العام	1.11	0.36		متوسط

يتضح من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لـ (نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أثناء أزمة كورونا المستجد)، تراوحت ما بين (1.82 و 0.65)، حيث حاز نمط العادات الغذائية على متوسط حسابي إجمالي (1.11)، وهو من المستوى المتوسط، وقد حازت الفقرة رقم (5) على أعلى متوسط حسابي حيث بلغ (1.82)، وبانحراف معياري (0.69)، وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت الفقرة على (أتناول يوميًا كمية كافية من الكربوهيدرات 180 غم مثل الخبز، والرز، والمعكرونة، البطاطا)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (6) بمتوسط حسابي بلغ (1.57) وبانحراف معياري (0.82) وهو من المستوى المتوسط، حيث نصت الفقرة على (أتناول زيت الزيتون في وجباتي اليومية). وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (7) بمتوسط حسابي (0.65) وبانحراف معياري (0.75)، وهو من المستوى المنخفض، حيث نصت الفقرة على (أتناول الوجبات السريعة (البرغر، الشاورما، وغيرها) بمعدل ثلاث مرات بالأسبوع على الأقل).

وتعكس هذه النتائج وجود وعي لدى أفراد العينة بأهمية تناول الأغذية الصحية خلال الجائحة، والتي تساعد على الوقاية من الإصابة بكوفيد-19، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Bhutada& Dasar,2020)، والتي أشار نتائجها إلى وجود أثر لتناول الطعام الصحي على مقاومة الإصابة بكوفيد-19.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما هي أهم الطرق المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid - 19؟

للإجابة عن السؤال، جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتعرّف استجابات أفراد عينة الدراسة عن أهم الطرق المتبعة

من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid-19، والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات "أهم الطرق المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد" مرتبة ترتيبًا تنازليًا

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
12	أتبع النظام المتوازن (يحتوي على جميع المجموعات الغذائية)	1.53	0.85	1	متوسط
21	أتناول الغذاء الصحي بهدف تعزيز المناعة لمحاربة فايروس كورونا	1.39	0.92	2	متوسط
19	أتناول المكملات الغذائية مثل فيتامين c وفيتامين d والزنك خلال الجائحة	1.21	0.98	3	متوسط
23	أعزز وجباتي بعناصر غذائية مفيدة مثل الزنجبيل والكرم بهدف تعزيز مناعة جسي	1.10	1	4	متوسط
16	أصببتُ بفايروس كورونا	0.88	0.99	5	منخفض
24	أتناول العسل الطبيعي أو أحد منتجاته مثل العكبر لزيادة مناعة جسي	0.81	0.98	6	منخفض
15	زاد وزني على نحو ملحوظ خلال الجائحة	0.72	0.96	7	منخفض
20	أتناول المكملات الغذائية المذكورة سابقا بناء على نتائج الفحص المخبري	0.63	0.93	8	منخفض
11	اتبعت حمية غذائية لانقاص الوزن خلال جائحة كورونا	0.62	0.93	9	منخفض
14	اتبعت نظام الصيام المتقطع خلال الجائحة	0.61	0.92	10	منخفض
17	أخذتُ لقاحًا لفايروس كورونا	0.56	0.9	11	منخفض
22	أعاني من تأثير امراض العصر مثل السكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب وغيرها	0.36	0.77	12	منخفض
18	عانيت من مضاعفات شديدة عند اصابتي من كورونا	0.34	0.75	13	منخفض
13	اتبعت نظام الكيتو دايت خلال الجائحة	0.28	0.7	14	منخفض
	المتوسط الحسابي العام	0.79	0.39		منخفض

يتضح من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لـ (أهم الطرق المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد)، تراوحت ما بين (1.53 و 0.28)، حيث حازت أهم الطرق المتبعة على متوسط حسابي إجمالي (0.79)، وهو من المستوى المنخفض، وقد حازت الفقرة رقم (12) على أعلى متوسط حسابي حيث بلغ (1.53)، وبانحراف معياري (0.85)، وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت الفقرة على (أتبع النظام المتوازن (يحتوي على جميع المجموعات الغذائية)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (21) بمتوسط حسابي بلغ (1.39) وبانحراف معياري (0.92) وهو من المستوى المتوسط، حيث نصت الفقرة على (أتناول الغذاء الصحي بهدف تعزيز المناعة لمحاربة فايروس كورونا).

وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (13) بمتوسط حسابي (0.28) وبانحراف معياري (0.70)، وهو من المستوى المنخفض، حيث نصت الفقرة على (اتبعت نظام الكيتو دايت خلال الجائحة).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما هي أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid - 19؟ للإجابة عن السؤال، جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتعرف استجابات أفراد عينة الدراسة عن أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد Covid-19، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات "أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد" مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
30	ممارسة النشاط الرياضي تخفض من أعراض الاكتئاب	1.89	0.45	1	متوسط
31	ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على النوم المريح	1.88	0.48	2	متوسط
29	ممارسة النشاط الرياضي توصلني للوزن المثالي	1.84	0.54	3	متوسط
28	ممارسة النشاط الرياضي تقوي مناعي على نحو أفضل وتقيني الإصابة بفيروس كورونا	1.80	0.60	4	متوسط
27	ممارسة النشاط الرياضي تعزز ثقتي بنفسي خلال جائحة كورونا	1.70	0.71	5	متوسط
26	أقوم بتأدية الأعمال البدنية المنزلية مثل العمل بالحديقة المنزلية وغيرها	1.33	0.94	6	متوسط
25	أقوم بممارسة النشاط الرياضي بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل	1.04	0.96	7	متوسط
	المتوسط الحسابي العام	1.64	0.39		متوسط

يتضح من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لـ (أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد)، تراوحت ما بين (1.04 و 1.89)، حيث حازت أهم الممارسات الرياضية المتبعة على متوسط حسابي إجمالي (1.64)، وهو من المستوى المتوسط، وقد حازت الفقرة رقم (30) على أعلى متوسط حسابي حيث بلغ (1.89)، وبانحراف معياري (0.45)، وهو من المستوى المتوسط، وقد نصت الفقرة على (ممارسة النشاط الرياضي تخفض من أعراض الاكتئاب)، وفي المرتبة الثانية جاءت الفقرة رقم (31) بمتوسط حسابي بلغ (1.88) وبانحراف معياري (0.48) وهو من المستوى المتوسط، حيث نصت الفقرة على (ممارسة النشاط الرياضي تساعدني على النوم المريح).

وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (25) بمتوسط حسابي (1.04) وبانحراف معياري (0.96)، وهو من المستوى المتوسط، حيث نصت الفقرة على (أقوم بممارسة النشاط الرياضي بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل).

إن هذه النتائج تعكس وعي بدرجة متوسطة لدى العينة بأهمية ممارسة الرياضة للوقاية من الإصابة بكوفيد-19، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Wunsch et al,2021)، والتي أثبتت وجود علاقة عكسية بين النشاط البدني وبين فرض الإصابة بكوفيد-19، حيث إنه كلما زاد النشاط البدني، قلت فرصة الإصابة بكوفيد-19، والعكس صحيح، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Beck et al,2021)، والتي أشارت نتائجها إلى أن السلوكيات الصحية وممارسة الرياضة تعزز مناعة الجسم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يوجد لنمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق مقاومة الأمراض الناجمة عن الإصابة بوباء كورونا المستجد؟

للإجابة عن هذا السؤال، جرى استخدام اختبار العينة المستقلة One Sample T-test لتعرف أثر نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض الناجمة عن الإصابة بكوفيد-19، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني في مقاومة وباء كورونا المستجد، والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7) اختبار One Sample T-test لتعرف أثر نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض الناجمة عن الإصابة بكوفيد-19، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني في الوقاية من وباء كورونا المستجد

المصدر	المتغيرات المستقلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي	1.11	0.36	-40.134	1.96	1365		*0.00
المقاومة من الأمراض	0.79	0.39	-67.627				*0.00
ممارسة الرياضة	1.64	0.39	13.218				*0.00
الممارسات ككل	1.08	0.27	-56.873				*0.00

*دالة عند مستوى (0.05) قيمة T=1.50

المتغير التابع: الحد من انتشار مرض كورونا المستجد

يتضح من الجدول رقم (7) أن المتوسطات الحسابية لنمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني ولجميع الممارسات ككل بلغت (1.11، 0.79، 1.64، 1.08)، وبانحرافات معيارية (0.36، 0.39، 0.27) على التوالي وبلغت قيم (ت) المحسوبة -40.134، -67.627، 13.218، -56.873 على التوالي، وهي قيم أعلى من قيمتها الجدولية (± 1.96)، وتظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ما بين المتوسطات الحسابية للمقياس؛ والمتوسط الحسابي الافتراضي (1.50)، وبناء عليه، يتضح أن نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، والقياس الكلي يؤثرون سلباً في مقاومة وباء كورونا، أي أن هذه الممارسات ليست بالمستوى المطلوب، بعد أن قيم (t) كانت سلبية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

وبلاحظ أن الممارسات الرياضية كانت جيدة وتقي من وباء مرض كورونا المستجد Covid-19 بعدد قيمة (t) كانت إيجابية ودالة إحصائياً. النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى النوع الاجتماعي، والعمر، والمستوى الأكاديمي، والمهنة، والحالة الاجتماعية، ومستوى الدخل الشهري؟

أولاً: النوع الاجتماعي

لتعرف دلالة الفروق في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى النوع الاجتماعي؛ جرى استخدام اختبار Independent Sample T-test والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8) اختبار Independent Sample T-test لتعرف مصدر الفروق في ممارسات أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد

مصدر التباين	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي	ذكر	516	1.15	0.39	2.757	1364	*0.006
	أنثى	850	1.09	0.34			
المقاومة من الأمراض	ذكر	516	0.81	0.43	1.367	1364	0.172
	أنثى	850	0.78	0.36			
ممارسة الرياضة	ذكر	516	1.65	0.43	.323	1364	0.747
	أنثى	850	1.64	0.37			
الكلي	ذكر	516	1.11	0.30	2.176	1364	*0.030
	أنثى	850	1.07	0.25			

*: دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) فأقل.

يتضح من النتائج المبينة في الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى النوع الاجتماعي، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الممارسات ككل يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، حيث بلغت قيم الإحصائي (t) (2.176، 2.757) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.05) فأقل، وتبين أن مصدر الفروق كان لصالح الذكور، وذلك بارتفاع مستوى المتوسطات الحسابية الخاصة بهم عن قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالإناث. وتبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى ممارسات المقاومة من الأمراض ومستوى ممارسة الرياضة والتي تقي من وباء كورونا المستجد يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، حيث بلغت قيم الإحصائي (t) (1.367، 0.323) على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

ثانياً: العمر

لتعرف دلالة الفروق في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى الفئة العمرية؛ جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار One Way ANOVA، وفيما يلي النتائج:

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتعرّف الفروق في مستوى الممارسات المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء مرض كورونا المستجد يعزى إلى العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.39	1.15	480	18 – 27 سنة
0.37	1.11	234	28 – 35 سنة
0.33	1.09	652	36 سنة فأكثر
0.36	1.11	1366	الممارسات ككل
0.42	0.71	480	18 – 27 سنة
0.39	0.79	234	28 – 35 سنة
0.36	0.84	652	36 سنة فأكثر
0.39	0.79	1366	الممارسات ككل
0.44	1.61	480	18 – 27 سنة
0.38	1.63	234	28 – 35 سنة
0.36	1.67	652	36 سنة فأكثر
0.39	1.64	1366	الممارسات ككل
0.30	1.05	480	18 – 27 سنة
0.27	1.09	234	28 – 35 سنة
0.24	1.11	652	36 سنة فأكثر
0.27	1.09	1366	الممارسات ككل

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية في مستوى الممارسات المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى العمر، وللكشف عن دلالة الفروق، جرى استخدام اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA والتي تظهر نتائجها في الجدول (11) الآتي:

الجدول (11) اختبار التباين الأحادي One Way ANOVA لتعرّف الفروق في مستوى الممارسات المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى العمر

الدلالة الاحصائية	قيمة (F)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر
*.023	3.793	.483	2	.966	بين المجموعات
		.127	1363	173.495	داخل المجموعات
			1365	174.460	المجموع
*.000	16.333	2.419	2	4.837	بين المجموعات
		.148	1363	201.839	داخل المجموعات
			1365	206.676	المجموع
*.050	3.011	.464	2	.929	بين المجموعات
		.154	1363	210.238	داخل المجموعات
			1365	211.167	المجموع
*.004	5.516	.399	2	.797	بين المجموعات
		.072	1363	98.488	داخل المجموعات
			1365	99.285	المجموع

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الممارسات المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى العمر، حيث بلغت قيم الإحصائي (F) على الأبعاد الفرعية (3.793، 16.333، 3.011، 5.516) على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، وبعد استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية تبين أن مصدر الفروق في نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي كان لصالح الفئة العمرية (18 – 27 سنة)، وتبين أن مصدر الفروق في مستوى ممارسات المقاومة من الأمراض وممارسة الرياضة والقياس الكلي للممارسات كان لصالح الفئة العمرية (36 سنة فأكثر).

الجدول (12) اختبار شيفيه للمقارنات البعدية

Sig.	Mean Difference (I-J)	العمر (J)	العمر (I)	Dependent Variable
.265	.03174	38 - 35 سنة	17 - أقل من 28	نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي
.006	.05907*	36 سنة فما فوق	17 - أقل من 28	
.265	-.03174	17 - أقل من 28	38 - 35 سنة	
.315	.02733	36 سنة فما فوق	38 - 35 سنة	
.006	-.05907*	17 - أقل من 28	36 سنة فما فوق	
.315	-.02733	38 - 35 سنة	36 سنة فما فوق	
.010	-.07929*	38 - 35 سنة	17 - أقل من 28	المقاومة من الأمراض
.000	-.13225*	36 سنة فما فوق	17 - أقل من 28	
.010	.07929*	17 - أقل من 28	38 - 35 سنة	
.071	-.05296	36 سنة فما فوق	38 - 35 سنة	
.000	.13225*	17 - أقل من 28	36 سنة فما فوق	
.071	.05296	38 - 35 سنة	36 سنة فما فوق	
.401	-.02629	38 - 35 سنة	17 - أقل من 28	ممارسة الرياضة
.015	-.05767*	36 سنة فما فوق	17 - أقل من 28	
.401	.02629	17 - أقل من 28	38 - 35 سنة	
.295	-.03138	36 سنة فما فوق	38 - 35 سنة	
.015	.05767*	17 - أقل من 28	36 سنة فما فوق	
.295	.03138	38 - 35 سنة	36 سنة فما فوق	
.142	-.03151	38 - 35 سنة	17 - أقل من 28	الممارسات ككل
.001	-.05369*	36 سنة فما فوق	17 - أقل من 28	
.142	.03151	17 - أقل من 28	38 - 35 سنة	
.279	-.02219	36 سنة فما فوق	38 - 35 سنة	
.001	.05369*	17 - أقل من 28	36 سنة فما فوق	
.279	.02219	38 - 35 سنة	36 سنة فما فوق	

ثالثاً- المستوى الأكاديمي

لتعرّف دلالة الفروق في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى المستوى الأكاديمي؛ جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، جرى استخدام اختبار Kruskal-Wallis، وفيما يلي النتائج:

جدول رقم (13): نتائج اختبار كروسكال – ويلز (Kruskal – Wallis) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة وفقاً لمتغير

المستوى الأكاديمي						
المتغير	فئات المتغير	العدد	متوسط الرتبة	كاي تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المستوى الأكاديمي	أمي	79	35.71	0.791	3	0.825
	ثانوية عامة	182	29.50			
	بكالوريوس	827	30.00			
	دراسات عليا	278	42.70			
						غير دال

يلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط العادات الصحية والحد من انتشار الأمراض في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى متغير المستوى الأكاديمي.

رابعاً- المهنة

لتعرّف دلالة الفروق في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني للحد من انتشار مرض كورونا المستجد يعزى إلى المهنة؛ جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام اختبار Kruskal-Wallis، وفيما يلي النتائج:

جدول رقم (14): نتائج اختبار كروسكال – ويلز (Kruskal – Wallis) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة وفقاً لمتغير المهنة

المتغير	فئات المتغير	العدد	متوسط الرتبة	كاي تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المهنة	طالب	440	35.71	0.791	3	0.258
	مهن طبية	114	29.50			
	مهن تعليمية	541	30.00			
	مهن حرفية	271	33.14			
						غير دال

يلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى متغير المهنة.

خامساً- الحالة الاجتماعية

لُفّ دلالة الفروق في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية؛ جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام اختبار Kruskal-Wallis، وفيما يلي النتائج:

جدول رقم (15): نتائج اختبار كروسكال – ويلز (Kruskal – Wallis) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة وفقاً لمتغير

الحالة الاجتماعية						
المتغير	فئات المتغير	العدد	متوسط الرتبة	كاي تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الحالة الاجتماعية	أعزب	573	34.96	8.786	5	0.188
	متزوج	778	17.17			
	أرمل	15	40.50			
						غير دال

يلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

سادساً- مستوى الدخل الشهري

لُفّ دلالة الفروق في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى مستوى الدخل الشهري؛ جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام اختبار Kruskal-Wallis، وفيما يلي النتائج:

جدول رقم (16): نتائج اختبار كروسكال – ويلز (Kruskal – Wallis) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة الدراسة لعبارات المحور الأول وفقاً لمتغيرات (العمر، المؤهل الأكاديمي، التخصص الأكاديمي، المسمى الوظيفي، عدد سنوات الخبرة)*

المتغير	فئات المتغير	العدد	متوسط الرتبة	كاي تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مستوى الدخل الشهري	أقل من 500 دينار	763	47.33	3.549	5	0.616	غير دال
	من 501-1000 دينار	417	25.25				
	1001 دينار فأكثر	186	33.25				

يلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى متغير مستوى الدخل الشهري.

النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرّف مدى وعي المجتمع الأردني بارتباط المناعة ونمط الحياة الصحي في مقاومة كوفيد-19، وذلك من خلال تعرّف نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وأهم الطرق الوقائية المتبعة، وأهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني للمقاومة من مرض كورونا المستجد Covid – 19، كما هدفت الدراسة إلى التحقق من وجود أثر لنمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض، وممارسة الرياضة المستخدمة من قبل أفراد المجتمع الأردني لمقاومة وباء كورونا المستجد تعزى إلى المتغيرات الديمغرافية والشخصية لأفراد عينة الدراسة.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- جاء محور نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي السائد لدى أفراد المجتمع الأردني في أثناء أزمة كورونا المستجد بدرجة متوسطة.
- جاء محور أهم الطرق المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني للمقاومة من مرض كورونا المستجد بدرجة منخفضة، مما يستدعي زيادة التوعية باتباع النظام الغذائي المتوازن للمقاومة من الأمراض.
- جاء محور أهم الممارسات الرياضية المتبعة من قبل أفراد المجتمع الأردني للمقاومة من مرض كورونا المستجد بدرجة متوسطة.
- وجدت الدراسة أن نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي، وطرق المقاومة من الأمراض ليست بالمستوى المطلوب لدى المجتمع الأردني، بينما كانت الممارسات الرياضية جيدة وتقي من وباء كورونا المستجد.
- وجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى النوع الاجتماعي، لصالح الذكور، ولمتغير الفئة العمرية لصالح الفئة (18-27 سنة).
- لم تجد الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى نمط العادات الغذائية أو السلوك الغذائي لمقاومة وباء كورونا المستجد يعزى إلى متغير المهنة، ومتغير الحالة الاجتماعية، ومتغير مستوى الدخل الشهري.

التوصيات

في ظل النتائج التي جرى التوصل إليها، فإن الباحث يوصي بما يلي:

1. زيادة الوعي التثقيفي في كيفية مواجهة فيروس كورونا وتقليل آثاره السلبية.
2. زيادة الوعي المجتمعي حول العادات الغذائية الصحية الواجب اتباعها خلال جائحة كورونا.
3. استغلال وسائل التواصل الاجتماعي في نشر المعلومات الصحية لمواجهة فايرو كورونا.
4. وضع آلية للتواصل مع أفراد المجتمع حول أهمية ممارسة الرياضة ودورها في الحفاظ على جهاز المناعة سليماً معافى.
5. تصميم برامج رياضية افتراضية لمختلف أفراد المجتمع من كافة فئاته العمرية.
6. التوعية بأهمية شرب السوائل نظراً إلى أهميتها في زيادة المناعة والمقاومة من الأمراض.

المصادر والمراجع

البوابة الرسمية لحكومة الإمارات، (2020)، تقييم نمط الحياة وممارسة النشاط البدني قبل وخلال انتشار جائحة كورونا المستجد كوفيد 19، www.u.ae/ar

References

- Beck, F., Mutz, M., Engels, E., & Reimers, A. (2021). Changes in Physical Activity during the COVID-19 Pandemic An Analysis of Differences Based on Mitigation Policies and Incidence Values in the Federal States of Germany. *Sports*, 9(102).
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103.
- Bhutada, R. S., Rath, R., & Dasar, D. (2020). Immunity boosting diet during Covid 19. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 832-838.
- Doane, D. P. & Seward, L. W. (2015). *Applied statistics in business and economics*. Boston, MA: McGraw-Hill/Irwin.
- Gujarati, D.N (2017). *Basic Econometric*. (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hair Jr, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Gudergan, S. P. (2017). *Advanced issues in partial least squares structural equation modeling*. saGe publications.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in cardiovascular diseases*, 64, 108.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 26-31.
- Hemphill, N., Kuan, M., & Harris, K. (2020). Reduced Physical Activity during COVID-19 Pandemic in Children with Congenital Heart Disease. *Cardiol*.
- Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2021). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in cardiovascular diseases*, 64, 102.
- Linn, R., & Grounlund, N. (2012). *Measurement and Assessment in Teaching*. (11th ed.). Pearson Education India.
- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European journal of preventive cardiology*, 27(9), 906-908.
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of psychosomatic research*, 136, 110186.
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., ... & Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study. *Obesity*, 28(8), 1382-1385.
- Pinto, A. J., Dunstan, D. W., Owen, N., Bonfá, E., & Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, 16(7), 347-348.
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19 related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 28(6), 1008.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2013). *Research methods for business: A skill building approach*. John Wiley & Sons.
- Da Silveira, M. P., da Silva Fagundes, K. K., Bizuti, M. R., Starck, É., Rossi, R. C., & de Resende E Silva, D. T. (2020). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. *Clinical and experimental medicine*, 21(1), 15-28.
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 6.
- Woods, J., Hutchinson, N., Powers, S., Roberts, W., Gomez-Cabrera, M., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., & Leeuwenburgh, J. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Med. Health Sci*, 2.
- World Health Organization. (2021). How to Stay Physically Active during COVID-19 Self Quarantine. www.euro.who.int.
- Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Schmidt, S. C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., ... & Woll, A. (2021). The impact of COVID-19 on the interrelation of physical activity, screen time and health-related quality of life in children and adolescents in Germany: results of the Motorik-Modul Study. *Children*, 8(2), 98.