

# مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية في ظل جائحة (كورونا كوفيد - 19) في ضوء متغيري الجنس والتخصص

## The Healthy Lifestyle Level of Students in the Jordanian Universities During Covid- 19 Pandemic in Light of Gender and Specialization Variables

**Elaf Haroun Rashid Shlool**

Assistant Professor\ University of Ha'il\ Saudi Arabia

elaf.koko@yahoo.com

**إيلاف هارون رشيد شلول**

أستاذ مساعد/ جامعة حائل/ المملكة العربية السعودية

Received: 22/ 6/ 2022, Accepted: 22/ 2/ 2023.

DOI: 10.33977/1182-014-041-007

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia>

تاريخ الاستلام: 22/ 6/ 2022م، تاريخ القبول: 22/ 2/ 2023م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

## الملخص:

2020 (WHO) (zation) (فيروس كورونا COVID-19 COVID-19) من الأمراض الجائحة التي انتشرت، وتفشت بصورة سريعة وضمن نطاق واسع، وهو مرض معد يسببه (فيروس) تم اكتشافه حديثاً، ويعاني معظم المصابين (بفيروس كورونا COVID-19) من أمراض تنفسية خفيفة إلى متوسطة، ويتعافون دون الحاجة إلى علاج خاص، أو الدخول إلى المستشفى، ويعتبر الأفراد كبار السن وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية أساسية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسرطان أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة. وتشمل علامات العدوى الشائعة: الأعراض التنفسية والحمى والسعال وضيق النفس وصعوبات التنفس. وفي الحالات الأشد وطأة قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة، والفشل الكلوي وحتى الوفاة.

ولقد أوضحت منظمة الصحة العالمية أن أفضل طريقة لمنع انتقال العدوى وانتشارها هي أن يكون الفرد على دراية ومعرفة جيدة بماهية (فيروس كورونا COVID-19)، والمرض الذي يسببه، والأعراض المرافقة له، وكيفية انتشاره، ودعت المنظمة الأفراد إلى حماية أنفسهم والآخرين من العدوى من خلال اتباع قواعد التباعد الجسدي، وتجنب مخالطة أي فرد تظهر عليه أعراض الأمراض التنفسية كالسعال والعطاس، مع ضرورة غسل اليدين بانتظام، أو استخدام مطهر كحولي بشكل متكرر داخل المنزل وخارجه لتعقيم الأماكن والأشياء التي يتم شراؤها من الخارج، وعدم لمس الوجه، واستخدام المناديل الورقية أو ثني المرفق؛ لأن (الفيروس COVID-19) ينتشر بشكل أساسي من خلال قطرات اللعاب أو الإفرازات من الأنف عندما يسعل الفرد المصاب أو يعطس عند السعال أو العطس (WHO, 2020).

وقد تباينت أساليب التعامل مع أزمة (فيروس كورونا COVID-19) من مكان إلى آخر في شتى أنحاء العالم، للحد من انتشار المرض، والتوعية بأهمية إكساب الأفراد نمط وأسلوب حياة منتظم وصحي من خلال ممارسة الرياضة واتباع نمط صحي للتغذية والابتعاد عن السلوكيات الضارة كالتدخين وتعاطي المخدرات والكحول (Romero- Blanco et al., 2020).

وتعد فئة الطلبة من الفئات التي شهدت تحولاً جذرياً في حياتهم، في أنحاء العالم، نتج عن جائحة (فيروس كورونا COVID-19). وفي الواقع، بلغ عدد المتعلمين المطلوب منهم البقاء في المنزل بسبب إغلاق مؤسساتهم التعليمية في المستويات ذروتها 1.598 مليار من 194 دولة. وبصرف النظر عن العواقب الصحية المدمرة لأولئك الأفراد المتأثرين مباشرة بالفيروس، فإن لوباء (فيروس كورونا COVID-19) آثار وتأثيرات كبيرة على نمط الحياة أو الطريقة التي يعيش بها طلبة التعليم العالي، مما أثر على صحتهم الجسدية والنفسية بطرق عميقة (Unisco, 2020).

ولقد تطلب ذلك تنفيذ دراسات عديدة (Aristovnik et al., 2020) عن تأثير تلك الجائحة على حياة الأفراد عموماً والطلبة خصوصاً من خلال مختلف النواحي الصحية والبدنية والنفسية والذهنية والاجتماعية المرتبطة بنمط وأسلوب حياتهم للتمكن من وضع

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية في ظل جائحة (كورونا، كوفيد-19) في ضوء متغيري الجنس والتخصص. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد مقياس نمط الحياة الصحي. تكونت عينة الدراسة من (983) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى نمط الحياة الصحي لدى الطلبة خلال جائحة (كورونا) جاء متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى نمط الحياة الصحي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير نوع الكلية.

الكلمات المفتاحية: نمط الحياة الصحي، جائحة (كورونا، كوفيد-19)، الجامعات الأردنية.

## Abstract:

*This study aimed to reveal the healthy lifestyle level of students in the Jordanian universities during Covid-19 pandemic in light of gender and specialization variables. To achieve the objectives of the study, the healthy lifestyle scale was prepared. The study sample consisted of 983 male and female undergraduate students in Jordanian universities. The results of the study showed that the level of healthy lifestyle of students was moderate, and the results indicated that there were differences in the level of healthy lifestyle due to the gender variable, in favor of female, and there were no differences due to the variable of college type.*

**Keywords:** Healthy lifestyle, Covid-19 pandemic, Jordanian universities.

## المقدمة:

أدت الظروف التي يعيشها عالم اليوم - مع انتشار وباء جائحة (فيروس كورونا) COVID-19 المستجد - إلى تغيير نمط الحياة اليومي لدى أفراد المجتمع واختلاف احتياجاتهم ورغباتهم؛ بسبب التباعد الجسدي والعزلة الاجتماعية والعمل والتعلم عن بُعد، والجلوس في المنزل لفترات طويلة على مختلف وسائل الإعلام الترفيهي. ولقد أدى تفشي مرض (فيروس كورونا المستجد) (COVID-19) إلى أزمة صحية عامة غير مسبوقة في شتى أرجاء العالم، على غرار المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، وهو (فيروس بيتا) الذي يمكن أن ينتشر إلى البشر من خلال مضيفات وسيطة مثل الخفافيش. وتم الكشف عن تفشي (فيروس كورونا COVID-19) لأول مرة في أواخر كانون الأول (ديسمبر) (2019) في سوق المأكولات البحرية في (ووهان) في مقاطعة (هوبي)، في الصين.

لقد صنفت منظمة الصحة العالمية (World Health Organi-

والأوعية الدموية، يضاف إلى ذلك حالة الالتهاب المزمنة، والتي ثبت أنها تزيد من خطر حدوث مضاعفات أكثر خطورة من (فيروس كورونا (Aristovnik et al., 2020) (COVID- 19).

ويوضح سانشز- سانشرز وراميرز- فارجاس وافييلاندا- لوبيز واورلانا- بسينو وآخرون (Sanchez-Sanchez, et al., 2020) أن الحالة الجديدة الناجمة عن (فيروس كورونا COVID- 19) بالحفاظ على نظام غذائي صحي ومتنوع، فضلاً عن النشاط البدني المنتظم. على سبيل المثال، قد يؤدي الوصول المحدود إلى التسوق اليومي من البقالة إلى تقليل استهلاك الأطعمة الطازجة، وخاصة الفاكهة والخضروات والأسماك، لصالح الأطعمة المعالجة، مثل الأطعمة الجاهزة والأطعمة السريعة واللوجبات الخفيفة والحبوب الجاهزة للأكل، والتي تميل إلى أن تكون غنية بالدهون والسكريات والملح. علاوة على ذلك، قد تزيد الاستجابات النفسية والعاطفية لتفشي (فيروس كورونا COVID- 19) من خطر تطوير سلوكيات الأكل الخاطئة. ومن المعروف جيداً كيف يمكن أن تؤدي تجربة المشاعر السلبية إلى الإفراط في تناول الطعام، وهو ما يسمى "الأكل العاطفي".

ويشير دونج وفام ودو وكيم ودام ولي ودو (Duong et al., 2020) إلى أن هناك أسباباً تدعو للقلق بشأن الطلبة الذين تم حظرهم من الذهاب إلى جامعاتهم، وبقوا في منازلهم ويعانون من زيادة في الوزن والسمنة، وأن هؤلاء الطلبة سيكونون أسوأ حالاً في برامج نمط الحياة للتحكم في الوزن أثناء تواجدهم في المنزل مقارنة بوقت مشاركتهم وانخراطهم في المؤسسات التعليمية المعتادة؛ وذلك أن الأسرة أثناء الإغلاق ستقوم على تخزين الأطعمة فائقة وكثيفة السعرات الحرارية، وهو اقتراح تدعمه الملاحظات الحديثة في بيئات العالم الحقيقي.

ويشير ماجومدار وبيسواز وساهو (Majumdar et al., 2020) إلى أن نمط الحياة تغير بشكل كبير بسبب تدابير وإجراءات الاحتواء، مع ما يترتب على ذلك من مخاطر السلوكيات الخاملة، والتدخين وعادات النوم. ومن المتوقع حدوث زيادة في اتباع التغذية غير الصحية والسلوك الخامل، وتقليل الوقت في الهواء الطلق، وزيادة وقت مشاهدة التلفاز، وتصفح الأنترنت، ومتابعة التطبيقات على الهاتف، والتغيير في عادات النوم. وقد يكون لهذه السلوكيات عواقب غير متوقعة على المدى المتوسط والطويل على الصحة البدنية والنفسية. وعلى سبيل المثال، قد يؤدي انخفاض النشاط البدني الناتج عن العزلة في المنزل إلى زيادة الآثار السلبية على القلب ووظيفته وعمليات الأيض والصحة النفسية.

ومن المتوقع خلال فترة الحظر أن يكون هناك انخفاض في استهلاك الأطعمة الطازجة، مصحوباً بنقص الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك فيتامين (ج) وفيتامين (هـ)، ومضادات الأكسدة والخصائص المضادة للالتهابات. ويرتبط نقص هذه المغذيات الدقيقة بكل من السمنة وضعف الاستجابات المناعية، مما يجعل ذلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى الفيروسية (Duong et al., 2020).

ويعتقد انتونس وفرونيني ومارو وسلفادور وماتوس وموروكو وربيلو- جونكالفس (Antunes et al., 2020) أن إغلاق المؤسسات التعليمية مع زيادة وقت الجلوس على مواقع الترفيه

الطول المناسبة: لزيادة الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية، والتغلب على تلك التأثيرات من الجوانب جميعها، يضاف إلى ذلك أهمية الالتزام بالتغذية السليمة والصحية وممارسة الرياضة وتغيير بعض سلوكياتهم الصحية مثل ارتداء الأقنعة وغسل اليدين بانتظام، وتغيير العادات الروتينية اليومية مثل مغادرة المنزل والمصافحة في رفع مستوى المناعة لدى الفرد.

ويشير اكر وميديك (Aker & Midik, 2020) إلى أن للوباء تأثيراً كبيراً على ممارسات طلبة التعليم العالي فيما يتعلق بالعمل الأكاديمي ونمط الحياة، والحياة الاجتماعية (إغلاق مساكن الطلبة وبالتالي العودة إلى المنازل، لا اجتماعات مع الأصدقاء أو الزملاء في الجامعة أو الأقراب، لا حفلات، ممنوع السفر، إلخ)، بالإضافة إلى وضعهم المالي الشخصي (القلق بشأن وضعهم المالي، وسير عملية تعلمهم والوظيفة في المستقبل) والصحة النفسية والعاطفية (المخاوف والإحباطات والقلق والغضب والملل، إلخ...).

ويرى بانهيدي ولاكزا (Banhidi & Lacza, 2020) أن الوباء أدى إلى بعض التغييرات الإيجابية في العادات وأنماط الحياة للطلبة، مثل إيلاء اهتمام أكبر للنظافة الشخصية كغسل أيديهم دائماً أو بشكل متكرر أو استخدام معقم اليدين عند مغادرة مساحة مشتركة، والعناية بصحتهم (كالإقلاع عن التدخين، وتناول الأطعمة العضوية من مصادر محلية) وصحة المقربين منهم، وخاصة من هم في مجموعات معرضة للخطر، وقضاء وقتاً أطول في ممارسة الرياضة، وتجنب استقبال الضيوف في منازلهم، وعدم مغادرتهم منازلهم أو سكنهم إلا لشراء البقالة أو زيارة الطبيب أو الصيدلية، وقضاء الوقت في الهواء الطلق للأغراض الترفيهية أو ممارسة الرياضة.

من جهة أخرى، فإن جائحة (فيروس كورونا COVID- 19) تمثل تأثيراً هائلاً على صحة الطلبة، مما تسبب في تغييرات مفاجئة وجذرية في عادات وأنماط حياتهم، على سبيل المثال انخفاض كبير في أي شكل من أشكال التنشئة الاجتماعية، والتباعد الجسدي والعزلة في المنزل، وتغير في عادات الأكل والسلوكيات اليومية، مع عواقب اجتماعية واقتصادية وصحية (Bennasar-Veny et al., 2020). وهناك نوعان من التأثيرات الرئيسية، وهي: البقاء في المنزل (والذي يشمل تأثير التعليم الإلكتروني، والحد من النشاط البدني في الهواء الطلق وداخل الصالة الرياضية) وتخزين الطعام (بسبب القيود المفروضة على تسوق البقالة). يضاف إلى ذلك، فإن الشعور بالملل، الذي قد ينشأ من البقاء في المنزل لفترة طويلة، غالباً ما يرتبط بالإفراط في تناول الطعام كوسيلة للهروب من الروتين، والذي يرتبط بدوره باستهلاك طاقة أكبر. يضاف إلى ذلك الملل، قد يكون الاستماع أو القراءة المستمرة عن (فيروس كورونا COVID- 19) من وسائل الإعلام مرهقاً ومسبباً للقلق والتوتر وبالتالي يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وخاصة "الأطعمة المريحة" الغنية بالسكر، والتي تُعرف على أنها "شغف الطعام". هذه الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات البسيطة بشكل أساسي، يمكن أن تقلل من التوتر؛ لأنها تشجع على إنتاج (السيروتونين) مع تأثير إيجابي على الحالة المزاجية. ومع ذلك، فإن تأثير الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات يتناسب مع مؤشر نسبة السكر في الدم للأطعمة المرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب

سبيل المثال (47%) من الطلبة عينة الدراسة أصبحوا يأخذون متطلبات النظافة على محمل الجد و (25.5%) أظهروا إيلاء المزيد من الاهتمام لتنظيم الوجبات، وأن (31.4%) من الطلبة عينة الدراسة كان عليهم القيام بمزيد من العمل البدني لكسب المال من أجل دراستهم. كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يعانون من قلة الأعمال والأنشطة الترفيهية بسبب الإغلاق، وجدوا أنه من المهم جداً ممارسة المزيد من الممارسات الرياضية، واستخدام الترفيه الافتراضي، مثل: مشاهدة مقاطع الفيديو، وقراءة الكتب.

كما أجرى (روميرو بلانكو وآخرين Romero- Blanco et al., 2020) دراسة في اسبانيا هدفت إلى تقييم النشاط البدني للطلبة وسلوكهم الخامل في نقطتين زمنيتين: قبل إغلاق فيروس (كورونا) وأثناءها، كما هدفت إلى بحث التغييرات في أنماط الحياة الناتجة عن عوامل أخرى (الكحول والتبغ والنظام الغذائي ومراحل التغيير وأعراض القلق/ الاكتئاب والخصائص الاجتماعية والديموغرافية). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة لجمع المعلومات الاجتماعية الديموغرافية، مثل: الجنس والعمر والوزن والطول ومكان الإقامة خلال العام الدراسي وعادات التدخين (نعم/ لا) وعدد السجائر في اليوم) واستهلاك الكحول (نعم/ لا) وعدد المشروبات في الأسبوع)، كما تم استخدام مقياس جودة الحياة، ولتقييم الالتزام بالنظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، تم استخدام استبانة (Predimed)، والذي يستخدم (14) سؤالاً لتقييم وتيرة استهلاك الغذاء وعادات الأكل، كما تم قياس النشاط البدني باستخدام استبانة النشاط البدني الدولي - النموذج القصير (IPAQ- SF). تكونت عينة الدراسة من (213) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات. أظهرت نتيجة الدراسة في أثناء الإغلاق، كان هناك تغيرات في النشاط البدني، وأنماط السلوك الخامل بشكل عام. وفي التحليل حسب المتغيرات، لوحظ وجود فروقات في نمط الحياة، وزيادة النشاط البدني فيما يتعلق بالجنس، لصالح الإناث، والسنة الدراسية، لصالح سنوات الدراسة ما عدا السنة النهائية، ومؤشر كتلة الجسم، لصالح مؤشر كتلة الجسم الطبيعي أو المنخفض، واستهلاك الكحول، وتعاطي التبغ، وأعراض القلق/ الاكتئاب، والنظام الغذائي المتوسطي، لصالح أولئك الذين لم يأكلوا حمية البحر الأبيض المتوسط، والوضع المعيشي، ومرحلة التغيير، لصالح أولئك الذين هم في مرحلة التحضير أو العمل للتغيير. وبشكل عام، أمضى الطلبة وقتاً أطول في ممارسة النشاط البدني، وقضوا وقتاً أطول في الجلوس عندما كانت بيئتهم المعتادة محدودة. وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة وقت مشاهدة التلفاز في المجموعات من متغيرات الجنس والكحول وأعراض القلق/ الاكتئاب والنظام الغذائي المتوسطي، وعدم وجود فروق في زيادة، وقت مشاهدة التلفاز تبعاً للمتغيرات التالية: السنة الأولى من الدراسة، زيادة الوزن أو السمنة، المدخنون ومن هم في مرحلة ما قبل التأمل.

وقام الضبع والعكايشي وعبادي والصادق وكاظم (2020) بدراسة هدفت الكشف عن مستوى ممارسة نمط الحياة الصحي للتعایش مع جائحة (كورونا) لدى طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس أسلوب الحياة الصحي للتعایش مع جائحة (كورونا). تكونت عينة الدراسة من (1032) طالباً وطالبة

أو مشاهدة التلفاز بقضائهم وقتاً أطول في المنزل بسبب القيود المفروضة على الحركة، من شأنه أن يؤدي إلى مستويات أعلى الخمول بسبب انخفاض في مقدار الوقت الذي يقضونه في ممارسة النشاط البدني وزيادة في وقت مشاهدة التلفاز، يضاف إلى ذلك زيادة في استهلاك أغذية أقل صحية وزيادة في السلوك الخامل، جنباً إلى جنب مع زيادة مستويات القلق بينهم.

وعلاوة على ذلك، يبين كامارينوس وادامبولو ولامبروبولوس وستاملوس (Kamarianos et al., 2020) أن الأفراد يواجهون تحديات تغير أنماط حياتهم خلال جائحة (فيروس كورونا COVID- 19) لعدم وجود علاج فعال لهذا الفيروس: لذا فإن نشر وإتباع تدخلات غير دوائية تتبع أنماط الحياة الصحية المطلوبة لتقليل انتقال الفيروس. وفي الأساس، تهدف هذه التدخلات إلى تعديل سلوكيات نمط الحياة المرتبطة بالأمراض بحيث لا تسهم في انتشار المرض. ومع ذلك، قد تؤدي خيارات تغيير نمط الحياة أو التغيير السلوكي إلى عواقب غير متوقعة ضارة أو وقائية لنتائج الصحة النفسية. وعلى سبيل المثال، التهوية الجيدة للمنزل أو في مكان العمل وارتداء قناع الوجه وغسل اليدين باستمرار، وحماية الصحة النفسية أثناء جائحة (فيروس كورونا COVID- 19).

وتشير الدلائل المستقاة من الدراسات الحديثة، كدراسة جاري - أولمو وآخرين (Garre-Olmo et al., 2020): إلى أن عادات نمط الحياة غير الصحية بين طلبة الجامعات، مثل: النظام الغذائي السيئ رديء الجودة، كما أن قلة ممارسة النشاط البدني، والتدخين وتعاطي الكحول ليست فقط من العوامل الرئيسة المساهمة في العبء العالمي للمرض، ولكنها ترتبط أيضاً بشكل إيجابي بنتائج أسوأ على الصحة النفسية. وعلاوة على ذلك، يتزايد الاعتراف بأن أنماط الحياة غير الصحية قد تكون قوة دافعة لوباء الاضطرابات النفسية الشائعة.

ومن منظور الصحة العامة والرعاية الوقائية، هناك حاجة ملحة لتزويد الأفراد والمجتمعات والوكالات الصحية بالمعلومات والتدخلات اللازمة للحفاظ على نمط حياة صحي ممكن أثناء العزلة أو الحظر المنزلي. ونظراً لعدم وجود علاجات فعالة لفيروس (كورونا COVID- 19)، فإن التدخلات غير الدوائية إلزامية لتقليل انتقال المرض، وتشمل هذه التدخلات القيود الشخصية وسياسات التباعد الجسدي، مثل الحظر الجماعي والعزل الإجباري في المنزل، ولكن قد تقوم هذه التدخلات بتعديل سلوكيات نمط الحياة للأفضل أو للأسوأ (Romero- Blanco et al., 2020).

ولقد تناولت العديد من الدراسات مستوى نمط الحياة في ل ل جائحة (كورونا)، كدراسة بانهيدي ولاكزا (Banhidi & Lac- za, 2020) التي أجريت في المجر، والتي هدفت إلى البحث في التأثير الفوري لفيروس (كورونا) على تغييرات نمط الحياة بين الطلبة المجرين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تحليل التقارير المكتوبة من التجارب التي تركز على عناصر نمط الحياة الرئيسة، مثل الاحتياجات البيولوجية والواجبات الاجتماعية وأوقات الفراغ. وتكونت عينة الدراسة من (449) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات. أظهرت نتيجة الدراسة أن فيروس (كورونا COVID- 19) كان له تأثير كبير على حدوث تغييرات في نمط حياتهم، فعلى

أن المتغيرات المرتبطة بتغيرات الوزن هي: مستوى الطالب، والوقت الذي يقضيه الطالب في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يومياً. ققام كوالسكي وفارني وكليني وهينوجوسا وكريسي (-Kow alsky et al., 2021) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن تأثير جائحة (كوفيد 19) على سلوكيات نمط الحياة لدى طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء استطلاع عبر (الإنترنت) حول السلوكيات المتعلقة بالنوم والأنشطة اليومية والنشاط البدني قبل جائحة (كورونا) وأثناءها. تكونت عينة الدراسة من (189) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات. أظهرت نتائج الدراسة زيادة في وقت النوم أثناء الجائحة، وزيادة في الوقت الذي يقضيه الطالب في السرير، والتحويلات في وقت النوم ووقت الاستيقاظ، كما لوحظ زيادة إجمالي وقت الجلوس أثناء الجائحة، والوقت الذي يقضيه في استخدام جهاز التلفاز أو الحاسب الآلي أو الهاتف، كما أشارت النتائج إلى انخفاض كبير في النشاط البدني، وممارسة الرياضة.

وأجرى ازوزي وآخرين (Azzouzi et al, 2022) دراسة في المغرب هدفت إلى الكشف عن تأثير جائحة (COVID- 19) على سلوكيات وأنماط الحياة الصحية والصحة العقلية والبدنية المتصورة للأفراد المصابين بالأمراض غير المعدية مقارنة بالأفراد غير المصابين بالأمراض غير المعدية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء دراسة مقطعية باستخدام استطلاع عالمي عبر (الإنترنت) من خلال على مدى أربعة أشهر، استجاب (3550) مشاركاً من (65) دولة حول العالم للمسح، واشتملت الدراسة على (3079) استبانة مع عدم وجود بيانات مفقودة (استجابات المسح الكاملة) التي تم استخدامها للتليل. أظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد المصابين بالأمراض غير المعدية أكثر عرضة للإبلاغ عن تدهور كبير في الصحة البدنية، وعدم تدهور في الصحة العقلية عند مقارنتها بمستويات ما قبل الجائحة، وأظهرت النتائج عن معدلات التدخين أقل أثناء الجائحة من الأفراد المصابين بالأمراض غير المعدية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين زيادة الوزن والأمراض غير المعدية. لذلك، فإن الصحة البدنية والعقلية المتصورة، بما في ذلك التغيرات في وزن الجسم، واستهلاك الدخان للأفراد المصابين بالأمراض غير المعدية قد تأثرت بشكل كبير أثناء الجائحة.

وقامت حموري وآخرون (Hammouri et al, 2022) بدراسة في الأردن كشفت عن الاختلافات في أسلوب الحياة أثناء جائحة (COVID- 19) وبعدها (النظام الغذائي والأنشطة البدنية وزيادة الوزن) بين السكان البالغين الأردنيين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة مكونة من (22) فقرة. تكونت عينة الدراسة من (476) مشاركاً أردنياً، شاركوا في تقييم التغيرات التي تسببها الوباء وتأثيرها على مؤشر كتلة الجسم. أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من نصف المشاركين أفادوا بتناول وجبات خفيفة أكثر بين الوجبات وزيادة وقت الجلوس أمام التلفاز، في حين شعر (74%) من المشاركين بمزيد من التوتر والقلق، وارتبط اختلاف مؤشر كتلة الجسم بين الأفراد خلال فترة الإغلاق بشكل كبير مع هذه المتغيرات، كما أشارت النتائج إلى أن (62%) من المشاركين

(410 طالباً، 622 طالبة) من أربع جامعات عربية. أظهرت نتائج الدراسة أن درجة ممارسة نمط الحياة الصحي جاء مرتفعاً لدى الطلبة، ووجود فروق في ممارسة نمط الحياة الصحي باختلاف جنسية الطلبة، وعدم وجود فروق باختلاف الجنس، كما أشارت النتائج إلى أن البيئة تؤثر في ممارسة نمط الحياة الصحي لصالح المقيمين في الحضر، وتزايد هذه الممارسة مع التقدم في العمر الزمني.

وأجرى زانج وما (Zhang & Ma, 2020) دراسة في الصين هدفت الكشف عن تأثير جائحة فيروس (كورونا COVID- 19) على نوعية الحياة والصحة النفسية لدى سكان مقاطعة (لياونينغ). ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء استطلاع عبر (الإنترنت) من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال استبانة تقيس تأثير مقياس الأحداث، ومؤشرات التأثيرات السلبية على الصحة النفسية، والدعم الاجتماعي والأسري، والتغيرات في نمط الحياة المتعلقة بالصحة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (263) مشاركاً (106 ذكور، 157 إناثاً). أظهرت نتائج الدراسة أن (53.3%) من المشاركين لم يشعروا بالعجز بسبب الجائحة، وأن (52.1%) منهم شعر بالرعب والخوف بسبب الجائحة، كما أشارت النتائج إلى أن غالبية المشاركين تلقوا زيادة في الدعم المقدم من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وأن جائحة (كورونا) ارتبطت بالشعور بضغوطات خفيفة، على الرغم من أن هذه الجائحة ما زالت مستمرة.

وأجرى رودريغيز-بيستيرو وتورنيرو - اجويليرا وفيراناديز - لوكاس وكليمنتي - ساريز (Rodriguez- Besteiro et al., 2021) دراسة في إسبانيا هدفت الكشف عن الفروق في الجنس لدى طلبة الجامعة في إدراكهم لخطر فيروس (كورونا) وسلوكهم الغذائي ونشاطهم البدني. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس إدراك خطر فيروس (كورونا)، ومقياس الحياة الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى إدراك خطر الفيروس لدى الإناث مقارنة بالذكور، وعدم وجود فروق في كيفية تأثير الوباء على الحياة الشخصية، كما أشارت النتائج إلى زيادة استهلاك المشروبات الغازية لدى الذكور مقارنة بالإناث، وعدم ظهور فروق في ممارسة النشاط البدني.

وأجرت جلال وبيث والحسن والشعلة (Jalal et al., 2021) دراسة في السعودية هدفت إلى تحديد التغيرات المهمة في مؤشر كتلة الجسم، والنشاط البدني، ونمط الحياة بما في ذلك النظام الغذائي والنوم، والصحة العقلية قبل الإغلاق الناجم عن انتشار فيروس (كورونا) وأثناءه. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إجراء المقابلة قبل وأثناء الإغلاق، وتم استخدام مقاييس متعلقة ببيانات الطلبة، والقياسات البشيرية، والنشاط البدني، والنظام الغذائي، ومؤشر النوم، والإجهاد. تكونت عينة الدراسة من (628) طالباً وطالبة من جامعة الأحساء. أظهرت نتائج الدراسة أن مؤشر كتلة الجسم لدى الطلبة زاد، وما نسبته (32%) زاد وزنهم، و (22%) فقدوا وزنهم، و (46%) حافظوا على الوزن نفسه أثناء الإغلاق، وأن النشاط البدني انخفض بشكل ملحوظ، وزاد وقت الجلوس، وفيما يتعلق بنمط الحياة، فقد انخفض استهلاك الأطعمة السريعة والمقلية، وزاد تناول السعرات الحرارية بشكل ملحوظ، وانخفض مستوى الإجهاد بشكل ملحوظ، ومستوى النوم أثناء الإغلاق، كما أشارت النتائج إلى

ولأهمية فئة الطلبة الجامعيين وما أثرته جائحة (كورونا) على سلوكياتهم ونمط حياتهم، جاءت الرغبة لدى الباحثة في دراسة مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية في ظل جائحة (كورونا كوفيد- 19) في ضوء بعض المتغيرات؛ كالجس والتخصص.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بطلبة الجامعات، لم تجد الباحثة دراسة تناولت مستوى نمط الحياة الصحي في البيئة الأردنية، مما يبرر ضرورة إجراء هذه دراسة، كون عينة الدراسة تمثل فئة مجتمعية مهمة في بناء المجتمع وتطوره علمياً وثقافياً واجتماعياً. وعليه تتمثل مشكلة الدراسة الحالية بالكشف عن مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا، كوفيد- 19) في ضوء بعض المتغيرات. وبالتحديد تسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا كوفيد- 19)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05  $\alpha$ ) في مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا كوفيد- 19) تعزى لمتغيري الجنس والتخصص؟

### أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- ♦ التعرف إلى مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا كوفيد- 19).
- ♦ الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا كوفيد- 19) تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

### أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها لمتغير مهم لدى الطلبة الجامعيين، وخاصة في ظل الظروف التي تمر بها الأردن جراء انتشار فيروس (كورونا)، وتأتي هذه الأهمية ضمن مجالين، وهما على النحو الآتي:

- ♦ أولاً: الأهمية النظرية: تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال تناولها متغير ذا أهمية في حياة الطلبة الجامعيين، وهو متغير نمط الحياة الصحي، ولكن تم تناول هذه المتغير في ظل ما يتعرض له الطلبة من صعوبات وضغوطات جراء جائحة (كورونا)، وهذا يجعلهم عرضة لصعوبة التأقلم، وممارسة السلوكيات الاعتيادية التي يقومون بها والمتعلقة بالعبادات الصحية، لذا يمكن لهذه الدراسة أن تفيد المسؤولين وأعضاء هيئة التدريس، وأولياء الأمور، يضاف إلى ذلك الطلبة أنفسهم، وذلك بما ستوفره من إطار نظري حول فيروس (كورونا)، ونمط الحياة الصحي، ومدى تأثيره بالجائحة التي يمر بها العالم أجمع، وبالتالي تعريفهم بكيفية الحفاظ على مستوى مقبول وجيد من نمط الحياة الصحي في ظل جائحة (كورونا)، كما تبرز أهمية هذه الدراسة كونها ستسهم في فتح المجال للمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال، وضمن

لديهم وعي أكبر بشأن صحتهم من خلال زيادة تناول الأطعمة المعززة للمناعة، وأظهر (56%) من المشاركين زيادة في استهلاك المكملات الغذائية، ومال الإناث والأفراد المتزوجون إلى أن يكونوا أكثر صحة، لذلك، أظهر مؤشر كتلة الجسم لديهم استقراراً مقارنة بالآخرين على أساس الجنس والحالة الاجتماعية.

بمطالعة الدراسات السابقة، يتضح تباين أهداف هذه الدراسات وما سعت إلى تحقيقه من أهداف، فقد تناولت بعض الدراسات تأثير فيروس (كورونا) على تغييرات نمط الحياة لدى الطلبة؛ كدراسة بانهيدي ولاكزا (Banhidi & Lacza, 2020)، كوالسكي وآخرين (Kowalsky et al., 2021)، كما تناولت دراسات أخرى النشاط البدني للطلبة؛ كدراسة (روميرو بلانكو وآخرين) (Romero- Blanco et al., 2020)، (رودريغيز- بيستيرو وآخرين) (Rodriguez- Besteiro et al., 2021)، بينما هدفت بعض الدراسات إلى معرفة مستوى ممارسة نمط الحياة الصحي للتعايش مع جائحة (كورونا) لدى طلبة الجامعات؛ كدراسة الضبع والعكايشي وعبادي والصادق وكاظم (2020)، وتناول دراسة (زانج وما) (Zhang & Ma, 2020) تأثير جائحة فيروس (كورونا) على نوعية الحياة والصحة النفسية، وتناولت دراسات أخرى كل من مؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني ونمط الحياة؛ كدراسة جلال وآخرين (Jalal et al, 2021).

وبمقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة، وما يميزها عن غيرها، أن الدراسة الحالية بحثت في مستوى نمط الحياة الصحي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية؛ أي أن إجراءات هذه الدراسة حصلت في البيئة الأردنية، ويلاحظ - على حد علم الباحثة - عدم وجود دراسات سابقة تناولت هذا الموضوع بالبحث، وخاصة في البيئة الأردنية، الأمر الذي يعزز من إجراء هذه الدراسة، وبخاصة في ضوء ندرة الدراسات في هذا المجال، ويتوقع أن يكون لهذه الدراسة موقع بين الدراسات السابقة، وانطلاقة لدراسات ضمن مجالات أخرى لفئة من الطلبة لم تحظ بالاهتمام الكافي، بما يساعد في تقديم الدعم والمساندة لهذه الفئة، لمساعدتها على تحقيق طموحاتها، وتوفير بيئة اجتماعية مساندة لها في ظل جائحة (كورونا).

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

بدأ فيروس (كورونا كوفيد- 19) بالانتشار نهاية سنة (2019)؛ وذلك في كل من الصين والدول المجاورة لها، وبعد ذلك انتشر بشكل كبير في الدول العربية، بما فيها الأردن، ولقد قامت كافة الدول ومنها الأردن بإغلاق المؤسسات، وفرض حظر التجول، وتحويل التعلم الجاهي إلى التعلم عن بُعد، وذلك في المدارس والجامعات، وهذا بدوره أدى إلى تغيير كبير وملحوظ في سلوكيات الطلبة، وعاداتهم الصحية، وممارساتهم المختلفة؛ كالرياضة وغيرها.

وقد تعرض الطلبة في الجامعات الأردنية كغيرهم من الطلبة للعديد من المشكلات والصعوبات في التأقلم من الوضع الجديد الذي فرض جراء انتشار فيروس (كورونا)، وخاصة مع تحول التعلم عن بُعد، وهذا أدى إلى تغييرات كبيرة في نمط النوم وساعاته، ونمط تناول الطعام، بالإضافة إلى صعوبة ممارسة الرياضة خارج المنزل، وهذا بدوره قد يؤثر على مستوى نمط الحياة الصحي لديهم،

## مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس الأردنيين جميعهم في الجامعات الأردنية الحكومية للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2021-2020)، والبالغ عددهم وفق التقرير الإحصائي الصادر عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لعام (2020 م) (195688) طالباً وطالبة، منهم (83630) طالباً، و (112058) طالبة، موزعين في عشر جامعات، وهي (الأردنية، العلوم والتكنولوجيا الأردنية، اليرموك، مؤتة، البلقاء التطبيقية، الحسين بن طلال، الطفيلة التقنية، الهاشمية، آل البيت، الألمانية الأردنية).

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (1284) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، بما نسبته (6.5%) من مجتمع الدراسة الكلي، ونتيجة لضخامة عينة الدراسة وتواجدها في مناطق مختلفة في أنحاء المملكة الأردنية الهاشمية، ولصعوبة تطبيق المقياس جرّاء جائحة (كورونا) وما فرضته على الطلبة من التعلم عن بُعد، فقد تم تصميم المقياس إلكترونياً وإرساله من خلال رابط إلكتروني لرؤساء اتحادات الطلبة في الجامعات، وطلب منهم نشر الرابط بين الطلبة من خلال إرساله إلى البريد الإلكتروني الخاص بكل طالب، كما تم الاستعانة ببعض أعضاء هيئة التدريس بالجامعات لنشر الرابط بين طلابهم من خلال المجموعات التي تجمعهم بهم، وبالتالي تكونت العينة بالشكل النهائي من (1284) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، حيث قام المفحوصون جميعهم في هذه الدراسة بإرسال استجاباتهم على المقياس بعد تعبئته من خلال (الإنترنت).

## أداة الدراسة

### مقياس نمط الحياة الصحي

لتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد مقياس للكشف عن مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية، وذلك بعد الرجوع للأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير نمط الحياة الصحي؛ كدراسة روميرو بلانكو وآخرين (Romero- Blanco, et al., 2020)، والضبع وآخرين (2020)، وجلال وآخرين (Jalal, et al., 2021). وتكون المقياس بصورته الأولية من (32) فقرة.

### صدق المقياس

#### أولاً: صدق المحكمين

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس نمط الحياة الصحي، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي، ومناهج اللغة العربية وأساليب تدريسها، والإحصاء والمقياس والتقويم في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (8) محكمين، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية، ووضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكمين، تم تعديل بعض المصطلحات واستبدالها بمصطلحات مناسبة أكثر في (5) فقرات، وحذف (2) فقرتين، وبناءً على ذلك تكوّن المقياس بعد التحكيم من (30) فقرة.

متغيرات ذات علاقة بمتغير الدراسة، وخاصةً أن الدراسة قدمت مقياس للكشف عن مستوى نمط الحياة الصحي.

♦ ثانياً: الأهمية الميدانية: يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه المسؤولين والقائمين على العملية التعليمية والعمل على وضع برامج تدريسية، وأنشطة تربوية تساهم في تحسين وتنمية نمط الحياة الصحي في ظل جائحة (كورونا)، يضاف إلى ذلك إصدار بعض المنشورات التربوية التعليمية ضمن هذا الإطار، ومن خلال المؤتمرات والندوات التربوية، والتي سيتم عقدها بشكل إلكتروني.

## التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

◀ نمط الحياة الصحي: عامل إنمائي وقائي يشير إلى السلوكات والممارسات الحياتية اليومية التي تهدف إلى التعايش مع صعوبات جائحة فيروس (كورونا)، وذلك من خلال تعزيز وتنمية الصحة النفسية والجسمية، والوقاية من أي ضرر بدني ونفسي (الضبع وآخرون، 2020). ويعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس نمط الحياة الصحي، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

◀ فيروس (كورونا): هو أحد الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان على حدٍ سواء، وتسبب حالة من العدوى للجهاز التنفسي، التي قد تتراوح حدتها من الضعيفة (نزلات برد شائعة) إلى الشديدة (متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة) (فيروس كورونا المستجد 2020، Covid-19).

◀ طلبة الجامعات الأردنية: هم الطلبة المتواجدون على مقاعد الدراسة في الجامعات الأردنية الرسمية والمسجلون للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2020/2021 م).

## حدود الدراسة:

■ الحدود البشرية والمكانية: اقتصر مجتمع الدراسة على طلبة الجامعات الأردنية الرسمية، ولم يتم ضمّ طلبة الجامعات الخاصة.

■ الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2020/2021).

■ حدود الثبات: تحددت نتائج الدراسة بالأداة التي تم استخدامها، وهي: مقياس نمط الحياة الصحي، وما يتمتع به من خصائص سيكومترية.

■ الحدود المفاهيمية: تحددت نتائج الدراسة في ضوء المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة وما تتضمنه المصطلحات من مجالات مختلفة.

## منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كونه الأكثر ملاءمة لموضوع الدراسة وأهدافها، حيث يتم وصف الظاهرة المراد بحثها، والتعبير عنها، وذلك عن طريقة مقياس يكشف مستوى نمط الحياة الصحي لدى أفراد عينة الدراسة.

## ■ ثانياً: صدق البناء

المناسبة استناداً لما تم التوصل إليه من نتائج.

### متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

■ أولاً: المتغيرات المستقلة

- الجنس، وله فئتان: (ذكر، أنثى).

- التخصص، وله فئتان: (إنساني، علمي).

■ ثانياً: المتغيرات التابعة

- مستوى نمط الحياة الصحي، ولها ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).

### المعالجات الإحصائية

استخدمت الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وكانت المعالجات الإحصائية المستخدمة على النحو الآتي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- تحليل التباين الثنائي (Two Way ANOVA).

### نتائج الدراسة ومناقشتها

◀ أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: «ما

مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا كوفيد- 19) ؟»

للإجابة عن هذا السؤال، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس نمط الحياة الصحي والمقياس ككل

المرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	9	أتناول المكملات الغذائية كالزنك والمغنسيوم للحد من الإصابة بفيروس كورونا.	3.96	1.21	مرتفع
2	17	أطلب الاستشارة الطبية في حال شعرت بأعراض غريبة.	3.91	1.08	مرتفع
3	2	ألتزم بالإجراءات الاحترازية التي فرضتها الحكومة للحد من انتشار فيروس كورونا.	3.82	1.11	مرتفع
4	10	أتبع نمط غذائي غني بالحبوب الكاملة والدهون الصحية لتعزيز جهاز المناعة لدي.	3.76	1.14	مرتفع
5	1	أحرص على متابعة المستجدات المتعلقة بطرق الوقاية من فيروس كورونا.	3.69	1.13	مرتفع
6	25	أكثر من شرب الماء بانتظام.	3.54	1.29	متوسط
7	6	أكثر من تناول الخضروات والفواكه بشكل كبير.	3.48	1.03	متوسط
8	5	أتناول الوجبات الثلاث بانتظام بشكل يومي.	3.43	1.19	متوسط

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، طبق على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (44. - 79). وتجدر الإشارة إلى أن الباحثة اعتمدت معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (25).

### ◀ ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار (Test- Retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (50) طالباً وطالبة، وتمت إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وقد تم استخراج قيم معاملات الارتباط الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا)، وقيم معاملات الثبات (ثبات إعادة) باستخدام معامل ارتباط (بيرسون)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط الداخلي (كرونباخ ألفا) للمقياس ككل (87)، في حين بلغت قيمة معامل الثبات للمجالات باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) (81)، وترى الباحثة أن هذه القيم تُعد مؤشراً على ثبات المقياس بما يسمح باستخدامه لأغراض الدراسة الحالية.

### ◀ تصحيح المقياس

وزعت أوزان الاستجابات المتعلقة بفقرات المقياس حسب طريقة (ليكرت) من خمس استجابات؛ وهي: (موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجة، غير موافق بشدة (1) درجة، وبهذا تكون أعلى درجة للاستجابة (5) درجات، وأقل درجة (1) درجة، وقد تم تحديد الفقرات السلبية وعكسها قبل إجراء التحليل الإحصائي، ولقد تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية، وهي على النحو الآتي: (من 1 - أقل من 2.33) مستوى منخفض، (2.33 - 3.66) مستوى متوسط، (3.67 - 5) مستوى مرتفع.

### إجراءات تنفيذ الدراسة

■ إعداد مقياس نمط الحياة الصحي، والتحقق من صدقه وثباته.

■ تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بطلبة الجامعات الأردنية، والمسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2020 / 2021م)، وتم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة الكلي.

■ توزيع أداة الدراسة إلكترونياً على أفراد عينة الدراسة، وتم توضيح المعلومات المتعلقة بطريقة الاستجابة على الفقرات، والتأكيد على أفراد عينة الدراسة أن المعلومات التي تم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

■ إدخال البيانات لذاكرة الحاسوب، ومن ثم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة التي تم طرحها، والخروج بالتوصيات



الإصابة بفيروس (كورونا) في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي بلغ (3.96)، ومستوى مرتفع، تلاها الفقرة رقم (17)، والتي نصت على أنه «أطلب الاستشارة الطبية في حال شعرت بأعراض غريبة» في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي بلغ (3.91)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (27)، والتي نصت على أنه «أقضي وقت فراغي في الهواء الطلق» في المرتبة الثلاثين والأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.61)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى نمط الحياة الصحي ككل (3.21)، وبمستوى متوسط.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن بعض الطلبة الجامعيين يفتقرون إلى الوعي الصحي الكافي فيما يتعلق بالأساليب الصحية التي يمكن ممارستها أثناء جائحة (كورونا) وخاصة في ظل قلة المعلومات المتعلقة بالفيروس، فمعظم الطلبة اكتسبوا المعلومات والمعرفة اللازمة فيما يتعلق بفيروس (كورونا) بعد فترة من زمن انتشاره.

وترى الباحثة أن انتشار فيروس (كورونا) أدى إلى تغيير جذري في أسلوب الحياة المتبع من الطلبة، وهذا التغيير جاء بشكل مفاجئ، جعل الطلبة يشعرون بالخوف من عدم القدرة على التأقلم مع هذه الجائحة، ولقد أشار (ينيسكو) (Unisco, 2020)

أن لوباء فيروس (كورونا COVID-19) آثارا وتأثيرات كبيرة على نمط الحياة أو الطريقة التي يعيش ويعمل بها طلبة التعليم العالي، مما أثر على صحتهم الجسدية والنفسية بطرق عميقة وسلبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العامل الاقتصادي للعائلات الأردنية، التي تمتاز معظمها بأنها من ذوي الدخل المتوسط، وهذا يؤدي إلى صعوبة توفير المستلزمات والخدمات التي تسهم في اتباع العادات والأساليب الصحية ضمن أنشطة الحياة المختلفة؛ ك شراء الأجهزة الرياضية، وارتياح النوادي الرياضية المتخصصة.

ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء الإجراءات الاحترازية التي فرضتها الدولة، والتي فرضت على الطلبة عدم الخروج من المنازل، والتعلم عن بُعد، والتباعد الجسدي، وهذا أدى إلى شعور الطلبة بالملل، والذي غالباً ما يرتبط بالإفراط في تناول الطعام كوسيلة للهروب من الروتين، والذي يرتبط بدوره باستهلاك طاقة أكبر. يضاف إلى ذلك الملل، قد يكون الاستماع أو القراءة المستمرة عن فيروس (كورونا COVID-19) من وسائل الإعلام مرهقاً ومسبباً للقلق والتوتر وبالتالي يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وخاصة الأطعمة الغنية بالسكر، والتي يرتبط تناولها بزيادة خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، يضاف إلى ذلك حالة الالتهاب المزمنة، والتي ثبت أنها تزيد من خطر حدوث مضاعفات أكثر خطورة من فيروس (كورونا)، وهذا ما أشار إليه (أريستوفنيك) (Aristovnik et al., 2020).

وترى الباحثة أن مستوى نمط الحياة الصحي جاء متوسطاً بسبب عدم قدرة بعض الطلبة على إجراء معاملاتهم إلكترونياً عبر الإنترنت، كون بعضهم لا يمتلكون حسابات بنكية وتعاملات مصرفية تساعدهم في طلب الاستشارة الصحية عبر التطبيقات الإلكترونية، وإجراء المعاملات البنكية عبر (الإنترنت)، وهذا يعود أساساً على عدم تفعيل الحكومة الإلكترونية في المملكة الأردنية

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
9	7	أكثر من تناول العصائر الطازجة باستمرار.	3.40	1.08	متوسط
9	11	أقل من تناول الدهون والسكر والملح.	3.37	1.02	متوسط
11	24	أفضل الأطعمة النيئة عن المطهية.	3.34	0.97	متوسط
12	22	أحافظ على نظافتي الشخصية بشكل منتظم.	3.31	1.15	متوسط
13	8	أقل من التدخين.	3.28	1.09	متوسط
14	16	لا أشارك في المناسبات والاجتماعات خوفاً من انتقال العدوى.	3.25	1.24	متوسط
15	23	أغسل يدي بانتظام إن كنت داخل أو خارج المنزل.	3.21	1.14	متوسط
16	4	اسعى إلى النوم لساعات كافية.	3.19	1.18	متوسط
17	29	أقوم بتهوية غرفتي بشكل منتظم يوميا.	3.16	1.27	متوسط
18	21	أقوم بالحجز مسبقاً للمواعيد تجنباً للاختلاط بالآخرين.	3.12	1.09	متوسط
19	3	لا أخرج من المنزل إلا للضرورة القصوى.	3.07	0.99	متوسط
20	20	أقوم بمعاملاتي الحكومية عبر الإنترنت.	3.01	1.03	متوسط
21	14	لا التقي بأصدقائي خوفاً من الإصابة بالعدوى.	2.98	1.15	متوسط
22	18	أقوم بالإجراءات المالية المتعلقة بي عبر الإنترنت.	2.95	1.19	متوسط
23	13	ألتزم بالتباعد الجسدي بيني وبين الآخرين.	2.87	1.25	متوسط
24	15	أقل من الزيارات العائلية واستقبال الضيوف.	2.85	1.16	متوسط
25	19	أقوم بعمليات الشراء التي احتاجها عبر الإنترنت.	2.81	1.11	متوسط
26	26	أسعى إلى الحد قدر المستطاع من الشعور بالضغطات التي قد يسببها انتشار فيروس كورونا.	2.76	1.27	متوسط
27	28	أحاول قضاء بعض الوقت في قراءة الكتب.	2.72	1.20	متوسط
28	30	أقل من استخدام الهاتف النقال لقضاء وقت فراغي.	2.68	1.16	متوسط
29	12	أسعى إلى ممارسة الرياضة بشكل يومي.	2.64	1.17	متوسط
30	27	أقضي وقت فراغي في الهواء الطلق.	2.61	1.03	متوسط
		مستوى نمط الحياة الصحي ككل	3.21	0.95	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية ل فقرات مقياس نمط الحياة الصحي تراوحت ما بين (2.61 - 3.96)، حيث جاءت الفقرة رقم (9)، والتي نصت على أنه «أتناول الكميات الغذائية كالزنك والمغنسيوم للحد من

المتغير (مصدر التباين)	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	4.500	1	0.281	1.283	
التخصص	2.996	1283	0.085	-	0.0620
	4.642	1284	-	-	

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطين الحسابين الخاصين بنمط الحياة الصحي ككل، تعزى لاختلاف متغير الجنس، وبالرجوع إلى الجدول (3)، يتضح أن الفروق جاءت لصالح الإناث. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة الإناث في الاهتمام بصحتهم، واتباع الأساليب الصحية المختلفة؛ وذلك خلافاً للذكور الذين يتصفون بأنهم أكثر إهمالاً في الاهتمام بصحتهم واتباع الأساليب الصحية، وهذا أساساً يعود إلى طبيعة الأنثى التي تسعى دائماً إلى المحافظة على صحتها واتباع أساليب صحية تتمثل بالنظام الغذائي الصحي، والالتزام بساعات نوع صحية، واتباع قواعد النظافة العامة، والمحافظة على الوزن وممارسة الرياضة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في اهتمام الأنثى بصورة جسدها بشكل أكبر مقارنة بالذكر، وذلك عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي، حيث تسعى دائماً إلى أن تظهر بصورة جميلة أمام الآخرين، لذلك تقوم أحياناً باتباع نظام غذائي معين للمحافظة على صورة جسدها أمام الآخرين.

وترى الباحثة أن تواجد الأنثى أغلب الوقت في المنزل وعدم خروجها في أي وقت مقارنة بالذكر الذي يفضل دائماً الخروج من المنزل، ويقضي ساعات طويلة خارج المنزل، قد يلعب دوراً كبيراً في عدم التعرض للضغوطات الخارجية التي تؤثر على أسلوب حياتها، يضاف إلى ذلك عدم اتباع أساليب غير صحية؛ كالتدخين وتعاطي المواد الكحولية، وغيرها من المواد التي يلاحظ بأن الذكور في مختلف المجتمعات أكثر استخداماً لها مقارنة بالإناث.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ارتفاع مستوى إدراك خطر فيروس (كورونا) لدى الإناث مقارنة بالذكور، فالإناث بطبيعتهن يشعرن بالخوف أكثر من الذكور، وهذا يجعلهن حريصات على اتباع أساليب حياة صحية، تحميهن من الإصابة بفيروس (كورونا)، وهذا ما أشار إليه (رودريغيز- بيستيرو وآخرون) (Rodriguez- Besteiro et al, 2021).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العادات التي يمارسها الذكور بشكل متكرر بشكل أكبر من الإناث؛ كالسهر لساعات طويلة مع الأصدقاء، والجلوس أمام التلفاز أو تصفح (الموبايل) واستخدام (الإنترنت)، يضاف إلى ذلك شرب المشروبات الغازية والمنبهات؛ كالحقوة والشاي، وتناول الوجبات السريعة.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (روميرو بلانكو وآخرون) (Romero- Blanco et al., 2020)، التي أشارت إلى وجود فروقات في نمط الحياة وزيادة النشاط البدني فيما يتعلق بالجنس، لصالح الإناث.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الضبع وآخرون (2020)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في درجة

الهاشمية.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن إجراءات الإغلاقات والحظر، أدت إلى زيادة السلوكات غير الصحية؛ كالتدخين وعادات النوم غير الصحية، واتباع أنظمة تغذية غير صحية، وتقليل الوقت في الهواء الطلق وزيادة وقت مشاهدة التلفاز وتصفح (الإنترنت) ومتابعة التطبيقات على الهاتف، وقد يكون لهذه السلوكات عواقب غير متوقعة على المدى المتوسط والطويل على الصحة البدنية والنفسية، وهذا ما أكد عليه (ماجومدار وآخرون) (Majumdar et al, 2020).

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الضبع وآخرون (2020)، التي أشارت إلى أن درجة ممارسة نمط الحياة الصحي جاء مرتفعاً لدى الطلبة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى نمط الحياة الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة (كورونا، كوفيد - 19) تعزى لمتغيري الجنس والتخصص؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس نمط الحياة الصحي ككل لدى طلبة الجامعات الأردنية، تبعاً لاختلاف متغيري الجنس والتخصص، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

المتغير	المستويات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	601	2.74	0.32
	أنثى	683	2.96	0.24
التخصص	إنساني	621	2.85	0.21
	علمي	663	2.73	0.19

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2) وجود تباين ظاهري بين المتوسطات الحسابية لمقياس نمط الحياة الصحي ككل لدى طلبة الجامعات الأردنية بسبب اختلاف متغيري الجنس والتخصص، وللتحقق من جوهرية الفروق الإحصائية الظاهرية بين المتوسطات الحسابية، تم إجراء تحليل التباين الثنائي على مقياس الصحة النفسية ككل وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، كما في الجدول (3).

جدول (3):

المتغير (مصدر التباين)	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
	3.460	1	0.346	5.631	
الجنس	3.581	1283	0.099	-	0.0100
	6.182	1284	-	-	

## المصادر والمراجع العربية:

- الضبع، فتحي والعكايشي، بشرى وعيادي، عادل والصادق، عادل وكاظم، مهدي. (2020). دراسة عبر ثقافية لأسلوب الحياة الصحي كاستراتيجية للتعايش مع جائحة كورونا (Covid- 19) لدى طلبة الجامعة في بعض الأقطار العربية. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 38 (7)، 109 - 152.
- فيروس كورونا المستجد (2020). (Covid- 19). دليل توعوي صحي شامل. النسخة الأولى، الأنروا.

## المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- Al- Dab', F. , Al- Akaishi, B. , Abadi, A. , Al- Sadiq, A. & Kazem, M. (2020). A cross- cultural study of a healthy lifestyle as a strategy for coexistence with the Corona pandemic (Covid- 19) among university students in some Arab countries. *Andalusia Journal of Humanities and Social Sciences*, 38 (7) , 109- 152.
- *The emerging coronavirus (Covid-19). (2020). Comprehensive health awareness guide. First edition, UNRWA.*

## المصادر والمراجع الأجنبية:

- Aker, S. & Midik, O. (2020). *The Views of Medical Faculty Students in Turkey Concerning the COVID- 19 Pandemic. Journal of Community Health, 1.*
- Antunes, R. , Frontini, R. , Amaro, N. , Salvador, R. , Matos, R. , Morouco, P. & Rebelo- Goncalves, R. (2020). *Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID- 19. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17, 4360.*
- Aristovnik, A. , Kerzic, D. , Ravselj, D. , Tomazevic, N. & Umek, L. (2020). *Impacts of the COVID- 19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. Sustainability, 12 (20) , 8438.*
- Azzouzi, S. , Stratton, C. , Munoz- Velaso, L... & Hajjioui, A. (2022). *The Impact of the COVID- 19 Pandemic on Healthy Lifestyle Behaviors and Perceived Mental and Physical Health of People Living with Non- Communicable Diseases: An International Cross- Sectional Survey. Int J Environ Res Public Health, 19 (13): 8023.*
- Banhidi, M. & Lacza, G. (2020). *Lifestyle changes during Covid- 19 period in Hungary—feedback of university students. World Leisure Journal, 62 (4) , 325- 330.*
- Bennasar- Veny, M. , Yanez, A. , Pericas, J. , Ballester, L. , Fernandez- Dominguez, J. , Tauler, P. & Aguilo, A. (2020). *Cluster Analysis of Health- Related Lifestyles in University Students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (5) , 1776*
- Duong, T. , Pham, K. , Do, B. , Kim, G. , Dam, H. , Le, V. & Do, H. (2020). *Digital Healthy Diet Literacy and Self- Perceived Eating Behavior Change during COVID- 19 Pandemic among Undergraduate Nursing and Medical Students: A Rapid Online Survey. International journal of environmental research and public health, 17 (19) , 7185.*
- Garre- Olmo, J. , Turró- Garriga, O. , Martí- Lluch, R. , Zacarías- Pons, L. , Alves- Cabratosa, L. , Serrano- Sarbosa, D. & Ginesta, J. (2020). *Changes in lifestyle resulting from confinement due to COVID- 19 and depressive symptomatology: A cross- sectional a population- based study. Comprehensive Psychiatry, 104, 152214*

ممارسة نمط الحياة الصحي، لصالح الجنس.

فيما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية الخاصة بنمط الحياة الصحي ككل، تعزى لمتغير التخصص. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن كافة الطلبة باختلاف تخصصاتهم يتبعون قواعد الحظر نفسها، من التباعد الجسدي، وليس الكمامة، وعدم الاختلاط، وتطبيق معايير السلامة الصحية، يضاف إلى ذلك اتباع قواعد الجامعة وأنظمتها فيما يتعلق في مواجهة انتشار فيروس (كورونا).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن فيروس (كورونا) يؤثر في كافة الطلبة (إن كان تخصصهم علمي أم إنساني) على حد سواء، وانتقال عدوى الفيروس بين هؤلاء الطلبة لا يختلف حسب التخصص، وبالتالي قد يكون مستوى الوعي والمسؤولية تجاه فيروس (كورونا) مساوياً لدى طلبة التخصصات العلمية والإنسانية، وبالتالي قد يتساوى لديهم مستوى إدراكهم لاتباع أسلوب حياة صحي.

وترى الباحثة أن بغض النظر عن التخصص فقد فرضت الحكومة إجراءات شاملة تتضمن إغلاق المؤسسات التعليمية، وهذا أدى إلى زيادة وقت الجلوس على مواقع الترفيه أو مشاهدة التلفاز بسبب قضاء الطلبة وقتاً أطول في المنزل بسبب القيود المفروضة على الحركة، من شأنه أن يؤدي إلى مستويات أعلى الخمول بسبب انخفاض في مقدار الوقت الذي يقضونه في ممارسة النشاط البدني وزيادة في وقت مشاهدة التلفاز، وهذا ما أكد عليه (انتونس وآخرون) (Antunes et al, 2020).

## التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

1. ضرورة الاهتمام ببرامج أسلوب الحياة الصحي، وذلك لرفع مستوى نمط الحياة الصحي لدى الطلبة، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى نمط الحياة الصحي لدى الطلبة جاء متوسطاً.
2. عقد ندوات وورش عمل عبر المنصات التعليمية والاجتماعية بهدف تعريف الطلبة بأهمية اتباع نمط الحياة الصحي يحد من الإصابة بفيروس (كورونا، كوفيد- 19).
3. طرح مساق جامعي متخصص بنمط الحياة الصحي ليزيد من مستوى هذا النمط لدى الطلبة الجامعيين.
4. التأكيد على أهمية الالتزام بالتباعد الجسدي بين الطلبة إن كان في قاعة الدراسة أو المنزل.
5. تصميم برامج إرشادية لدى الطلبة تساهم في مساعدتهم في اتباع نمط الحياة الصحي.
6. إجراء مزيد من الدراسات والأبحاث التي تتناول نمط الحياة الصحي أثناء جائحة (كورونا) في عينات أخرى مختلفة وضمن متغيرات ديموغرافية أخرى؛ كمستوى الدخل، والحالة الاجتماعية.
7. إجراء دراسات مشابهة للطلبة على مستوى الماجستير والدكتوراة.

- Hammouri, H. , Almomani, F. , Abdel Muhsen, R... & Alzein, E. (2022). Lifestyle Variations during and after the COVID-19 Pandemic: A Cross- Sectional Study of Diet, Physical Activities, and Weight Gain among the Jordanian Adult Population. *Int J Environ Res Public Health*, 19 (3): 1346.
- Jalal, S. , Beth, M. , Al- Hassan, H. & Al- Shealah, N. (2021). Body Mass Index, Practice of Physical Activity and Lifestyle of Students During COVID- 19 Lockdown. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1901- 1910.
- Kamarianos, I. , Adamopoulou, A. , Lambropoulos, H. & Stamelos, G. (2020). Towards an Understanding of University Students' response in Times of Pandemic Crisis (COVID- 19). *European Journal of Education Studies*, 7 (7) , 1- 27.
- Kowalsky, R. , Farney, T. , Kline, C. , Hinojosa, J. & Creasy, S. (2021). The impact of the covid- 19 pandemic on lifestyle behaviors in U. S. college students. *Journal of American College Health*, 69 (9) , 12- 29.
- Majumdar, P. , Biswas, A. & Sahu, S. (2020). COVID- 19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37 (8) , 1191- 1200.
- Rodriguez- Besteiro, S. , Tornero- Aguilera, J. , Fernandez- Lucas, J. & Clemente- Suarez, V. (2021). Gender Differences in the COVID- 19 Pandemic Risk Perception, Psychology, and Behaviors of Spanish University Students. *Int Environ Res Public Health*, 18 (8) , 3908.
- Romero- Blanco, C. , Rodríguez- Almagro, J. , Onieva- Zafra, M. D. , Parra- Fernández, M. , Prado- Laguna, M. & Hernández- Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the Covid- 19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (18) , 6567.
- Sanchez- Sanchez, E. , Ramírez- Vargas, G. , Avellaneda- Lopez, Y. , Orellana- Pecino, J. , García- Marín, E. & Díaz- Jimenez, J. (2020). Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID- 19 Pandemic Period. *Nutrients*, 12 (9) , 2826.
- UNESCO, G. E. C. (2020). *Global Education Coalition*. UNESCO.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease (COVID- 2019) Situation Reports*. Available online: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
- Zhang, Y. & Ma, Z. (2020). Impact of the COVID- 19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross- Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (2381) , 1- 12.