

## مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا

### لدى طلبة جامعتي البعث وتشرين

### دراسة تحليلية مقارنة

الدكتور أحمد حسن خليفة

كلية التربية الثانية - جامعة البعث

D. Ahmed Hassan Khalifa

الجوال : 0932686045

E.mail: akalefa45@gmail.com

2022

#### ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي تجاه فيروس كورونا" كوفيد 19"، لدى طلبة جامعتي البعث وتشرين والمقارنة بينهما، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث مقياساً محكماً للسلوك الصحي تجاه جائحة فيروس كورونا وقام بتطبيقه إلكترونياً عبر تطبيق جوجل بعد نشرها في وسائط التواصل الاجتماعي لطلاب الجامعتين المدروستين- فبلغ عدد المستجيبين الذين طبق عليهم مقياس السلوك الصحي (300 طالب وطالبة من كل جامعة )، وبعد تحليل البيانات الإحصائية أشارت النتائج إلى أن مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا لدى طلاب جامعة البعث وتشرين كان مقبولاً وقد بلغت نسبته في المقياس المطبق 52,8% لدى طلاب جامعة البعث وبلغت 53,2% لدى طلاب جامعة تشرين ، ولم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائياً بين السلوك الصحي الواقعي من فيروس كورونا لدى طلاب جامعتي البعث وتشرين ، و قدم الباحث مجموعة من المقترحات أهمها مواصلة وتكثيف الجهات الصحية الرسمية المختصة ممثلة بوزارة الصحة ومديرياتها وكذلك رئاسة الجامعة جهودها في توجيه طلبتها لتطبيق السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا .

الكلمات المفتاحية: فيروس كورونا كوفيد (19) - السلوك الصحي - مستوى الستوك الصحي.

# **The level of healthy behaviour of the students of Both Al Baath and Tishreen universities towards Corona virus covid - 19 pandemic. comparative analytical study**

## **Abstract**

this current research aims to identify the level of the healthy behavior concerning Corona virus "covid 19" between the students of the tow above mentioned universities and to make a comparison among them. To achieve that , the researcher has used acriterion speually to the healthy behavior concerning this panademic.

then he has published it by means of Google Application . the number of the respondent students amounted to 600 students from each university. After analyzing the statistical data, the results indicated that the healthy behavior level was acceptable and the raleamounted to 52.8% of Al Baath university students, 53.% of Tishreen university . the results have not shown statistically signify cant differences relating to the protective healthy behavior of the students of the two universities .

the researcher has made a set of suggestion . the most important suggestion was that the respective healthy authorities represented by the Ministry of health ,its related directorates and the presidency of the university to Continue and intensify there best efforts to guide their students to apply the healthy behavior against Corona disease

**Key words: corona virus covid 19 - healthy behavior**

## أولاً- التعريف بالبحث

### مقدمة:

تعتبر الصحة بالنسبة للإنسان من أهم الأشياء في حياته ، فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذى يميل من الأعلى إلى الأسفل ، فعندما تقع الصحة في نقطه في أعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية وسعادة ، وعندما تكون الصحة في نقطه على الخط في الاتجاه لأسفل فقد تتوقف معظم أنشطه حياته.

كما أن المستوى الصحي للشعوب يعتبر أحد مقاييس التقدم والرقى، لهذا تقوم الدول المتقدمة بتقديم الخدمات الصحية المتنوعة لأفرادها بهدف تحقيق المستويات الصحية المتقدمة باذله في ذلك الجهد والمال، وهي على إدراك تام أن ذلك سوف يرد إليها أضعاف مضاعفه. تعتمد الدول والحكومات إلى إكساب أفرادها المفاهيم والاتجاهات والعادات الصحية الإيجابية من خلال التربية الصحية، مما يضمن للفرد والأسرة والمجتمع بلوغ مستوى أفضل من الصحة. ولكم مع كل التباير الوقائية والاحتياطات الصحية التي يأخذها الفرد والأسرة والمؤسسات الصحية فتصاب أفراد المجتمعات بالأمراض بل وبالجائحات المرضية وذلك لظروف غير مأخوذة بالحسبان أو ظهور أمراض جديدة أو غير ذلك، ولعل أحدث جائحة صحية أصابت العالم هي جائحة كورونا.

بثت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 2019 ) التي ظهرت في مدينة ووهان الصينية في شهر آذار 2019 الرعب بين أفراد المجتمعات ، لا بل الرعب في جميع المؤسسات الصحية والعاملين في الحقل الطبي وكذلك في المنظمات العالمية الصحية والحكومات ، وليس الرعب لخطورة المرض فقط بل لحدائته وجهل التعامل معه ولعدم وجود علاج أو لقاح له ، ولأنه سريع الانتشار والعدوى ، وفترة حضائنه طويلة وأعراضه متباينة ومتداخلة مع جائحات أخرى مما جعل الخوف والقلق ينتاب الأفراد والأسر والدول وكل من سمع بهذا الوباء لأنه ليس بمأمن من الإصابة به .

(منظمة الصحة العالمية ،2015، (www.who.int).

من غير المعقول أن تقف الناس والحكومات والمنظمات الصحية مذعورة فقط ، بل عليها أن تجد سبل الوقاية منه ، و البحث عن لقاح أو علاج له. وعلى الحكومات والمؤسسات الصحية

التعاون فيما بينها لإيجاد السبل التي تحمي أبنائها وتعليم أبنائها كيفية التعامل معه والوقاية من الإصابة به .

ولأن الوقاية خير من العلاج وأفضل دواء عمدت المؤسسات الصحية والمنظمات العالمية من خلال وسائل الإعلام المتنوعة إلى توعية الناس بخطورة هذا الوباء أولاً، وإلى توجيههم نحو السلوك الصحي المفيد في الوقاية من هذا المرض والتقليل من انتشاره ثانياً. تستجيب الناس لنداءات الحكومات والمؤسسات الصحية خوفاً على صحتهم وحياتهم وخوفاً على حياة أبنائهم وتختلف الاستجابة من شخص لآخر، وتتراوح الاستجابة من شديد الحرص في تطبيق الإجراءات الوقائية إلى متهاون وغير مبالي .

إن مستوى تطبيق السلوك الصحي تجاه مرض كورونا يرتبط بعوامل عدة ومنها الوعي الصحي والمستوى الثقافي والعامل الاقتصادي والعامل الاجتماعي والدرجة العلمية وغيرها . أراد الباحث الوقوف بشكل علمي على مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا لدى طلاب جامعتي البعث وتشرين، وهي دراسة تحليلية لدى عينة من طلبة الجامعتين.

**مشكلة البحث:**

لا شك أن جائحة كورونا (كوفيد 2019) تشكل خطراً حقيقياً يهدد حياة الأفراد والمجتمعات ، فالفرد الذي يصاب بفيروس كورونا لا يعاني فقط من الأعراض الجسدية والنفسية بل تتعطل قدرته على العمل وينتابه اليأس ويشعر أن حياته في خطر. وتؤكد غالبية الإحصائيات المحلية والعالمية أن نسبة الوفيات في مرض كورونا تتجاوز 20% من المصابين . وهذه النسبة يمكن أن تتخفض أو تزداد بحسب السلوك الصحي لدى أفراد المجتمع ، وبحسب تطبيق الإجراءات الوقائية ، فعندما يتعامل أفراد المجتمع مع المرض بوعي لا شك أن نسبة انتشار المرض ستخفض ، وكذلك نسبة الوفيات ستقل .

لذلك عمدت الدول من خلال مؤسساتها الصحية وإعلامها الرسمي بكل أشكاله توعية الناس سبل الوقاية و السلوكيات الصحية والتي تحميهم من الإصابة بهذا المرض والتقليل من انتشاره لخطورته من جهة ولآثاره السلبية على المجتمع من جهة أخرى، بل وشددت في تطبيق إجراءات الوقاية حيث وصل التشديد إلى حد التهديد والمخالفات والغرامات وغيرها في بعض الدول. ولكن الباحث لاحظ خلال مراقبة عينة من طلاب جامعتي البعث وتشرين ولفترة طويلة (من خلال عمله التدريسي) ومن خلال إحصائيات قام بها أن الإجراءات الوقائية التي يتخذها الطلبة في الجامعتين تجاه جائحة كورونا لم تكن بمستوى خطورة الجائحة وذلك بحسب ما حددتها منظمة الصحة العالمية ، حيث دلت الإحصائيات على:

أن نسبة الذين يرتدون الكمامة ويحققون التباعد الاجتماعي ولا تتجاوز نسبتهم 3% في ذروة انتشار المرض لدى طلبة العينة الاستطلاعية وذلك في ذروة التوجيه الإعلامي وتحذير الحكومات من خطورة عدم تطبيق الإجراءات الوقائية.

وكذلك لاحظ الباحث التزامم في القاعات الدراسية وفي وسائل نقل الطلاب. لكنه لاحظ انخفاض نسبة المصافحة وزيادة تعقيم الأيدي وتوافقت ملاحظة الباحث مع بعض الدراسات على قلتها مثل دراسة (السيد وسليمان، 2020).

وتشير غالبية الدراسات التي تناولت السلوك الصحي لدى الأفراد أن مستوى السلوك الصحي يقع في درجة المتوسط وما دون (دراسة الحارثي 2014) و(دراسة بن غذفة 2007) ورغبة من الباحث في الوقوف بشكل علمي على مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا لدى طلبة جامعة البعث وتشيرين فقد صاغ الباحث مشكلة بحثه بالسؤال التالي:  
ما مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا لدى طلبة جامعتي البعث وتشيرين .  
أهمية البحث :

- 1- تأتي انسجاما مع اهتمام جميع دول العالم بجائحة كورونا وذلك لخطورتها على حياة أفراد المجتمع وعلى انعكاساته السلبية على أنظمة المجتمعات وعمل الحكومات .
- 2- من أهمية السلوك الصحي السليم وما يعكسه من نتائج إيجابية على صحة الإنسان وبالتالي صحة المجتمع وتقدمه . فالصحة تشكل عماد التنمية البشرية فالشخص المريض تنخفض قدرته على الإنتاج والتعليم والتفكير والتواصل الاجتماعي وغيرها ، لذلك من الضروري توفير الصحة لأفراد المجتمع.
- 3- يعد البحث مؤشرا لمستوى الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع.
- 4- يمكن أن تكون نتائج البحث حافزا لنشر الوعي الصحي تجاه جائحة كورونا لدى أفراد المجتمع.
- 5- يمكن أن تعطي نتائج البحث دافعا لبحوث مستقبلية تتناول موضوعات ذات صلة بالبحث الحالي.
- 6- دراسة جديدة حيث لم تدرس في جامعة البعث سابقا.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1- معرفة مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعتي البعث وتشرين تجاه جائحة كورونا

المستجد 2019 كما حددتها المنظمات العالمية.

2- مقارنة مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا المستجد 2019 بين طلاب جامعتي البعث وتشرين.

سؤال البحث : سيجيب البحث عن التساؤل الآتي :

- ما مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة فيروس كورونا المستجد 2019 لدى طلبة جامعتي البعث وتشرين.

فرضية البحث: للبحث فرضية عدم واحدة وهي:

- لا يوجد فرق دال إحصائيا في مستوى السلوك الصحي بين طلبة جامعة البعث وطلبة جامعة

تشرين تجاه جائحة فيروس كورونا المستجد 2019.

**حدود البحث:** تم تطبيق البحث على عينة من طلبة جامعتي البعث وتشرين للعام 2021 **منهج البحث وإجراءاته:** اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في بحثه والمناسب لمثل هذه الدراسات، ويقصد به وصف الواقع الذي كانت عليه الظاهرة دون تدخل، وشملت الإجراءات

تصميم أداة البحث واختيار عينته وتطبيقها واستخلاص النتائج وتقديم بعض المقترحات.

**مصطلحات البحث:**

- **السلوك الصحي:** Healthy Behavior كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية الطاقات الصحية عند الفرد (رضوان، 2009، 23).
- هو مجموعة الأفعال والتصرفات التي يؤديها الفرد، بهدف التمتع بصحة جيدة. (Nivette. (2020, 268).

- هو سلوك يقوم به الفرد بهدف تحقيق حياة صحية أفضل وتحسين حالتهم الصحية ،  
كاتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية (تايلور، 2008، 22).
  - تعرفه هيبلي (Hubley,1993) مجموعة الإجراءات التي يتخذها الأشخاص تجاه  
أنفسهم وتجاه الآخرين من أجل تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والحد من الأضرار الصحية.  
(حربوش ، 2019 ، 244).
- ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه السلوكيات الصحية التي يمارسها الفرد تجاه جائحة كورونا ، ويعبر  
عن هذه السلوكيات بالبنود الواردة في مقياس السلوك الصحي الذي أعده الباحث، ويقاس  
مستوى السلوك الصحي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس السلوك الصحي  
المصمم لهذا الغرض.
- جائحة كورونا:** مرض معد يسببه فيروس كورونا سارس وهو أحد العوامل الممرضة التي تصيب  
الجهاز التنفسي ، وأعراضه سعال جاف وارتفاع حرارة وضيق تنفس والتهاب رئوي شديد .

### ثانيا - الدراسات السابقة:

اطلع الباحث على مجموعة من الدراسات المتعلقة ببحثه واستفاد منها في تحديد موقع بحثه وفي  
بناء مقياس السلوك الصحي واختار الأبحاث الآتية مرتبة من الأحدث إلى الأقدم:  
دراسة فضل السيد و حسن سليمان(2020):  
هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التزام السودانيين بإجراءات السلوك الصحي الواقي من  
الإصابة بمرض فيروس كورونا(كوفيد 2019).  
ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي وصمما مقياسا للسلوك الصحي  
وتم تطبيقه إلكترونيا على مواقع التواصل الاجتماعي وبلغت عينة الدراسة (المستجيبين فقط)  
600 شخصا سودانيا، وتم تحليل البيانات الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن مستوى السلوك  
الصحي الواقي من الإصابة بفيروس كورونا كان متوسطا بحسب المقياس المعتمد ، وتوجد

فروق دالة إحصائياً تعزى للمستوى التعليمي، وتقرح الدراسة تكثيف جهود المؤسسات الصحية تطبيق الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.

#### **دراسة حربوش (2019):**

هدفت الدراسة إلى تحديد السلوك الصحي وعلاقته بالمستوى التعليمي ، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث المنهج الوصفي وصمم مقياساً للسلوك الصحي وتم تطبيقه على عينة من المراهقين في السودان (ذكور وإناث) ، وتم تحليل البيانات الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن مستوى السلوك الصحي يرتبط طردياً بالمستوى التعليمي للمراهق.

#### **دراسة الفرم (2017):**

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استخدام وتوظيف وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية تجاه مرض كورونا، استخدم الباحث المنهج المسحي في تحقيق هدف دراسته، وطبق الدراسة على جميع المدن الطبية في الرياض (السعودية) وكشفت الدراسة أن 73% من المدن الطبية لا تمتلك منصات للتواصل الاجتماعي (تويتر - فيسبوك - يوتيوب ) وأن 60% من المدن الطبية لم تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي في التوعية تجاه مرض كورونا. وأوصت الدراسة بتبني استراتيجية واضحة للتوعية تجاه مرض كورونا عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

#### **دراسة إنشي وآخرون (Inche, et.al, 2014):**

هدفت الدراسة إلى معرفة السلوك الصحي لدى سكان ماليزيا تجاه مرض السكري . وتم تحقيق هدف الدراسة من خلال مقياس للسلوك الصحي تجاه مرض السكري وتم تطبيقه على عينة من المصابين بمرض السكري بولاية بكيانغسان الماليزية ، و أظهرت نتائج الدراسة تمتع مرضى السكري من السكان في بكيانغسان الماليزية بسلوك صحي مرتفع.

#### **دراسة الحارثي (2014):**

هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي وعلاقته بالكفاءة الدراسية وبالمستوى الدراسي للطالب

والمستوى الاقتصادي للأسرة ومستوى تعليم الوالدين ، وتألفت عينة الدراسة من 1200 طالبا جامعيًا من طلبة جامعة أم القرى ، وتم استخدام مقياس السلوك الصحي ، وأوضحت النتائج أن مستوى السلوك الصحي بين أفراد العينة كان ضمن المتوسط وبينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى السلوك الصحي تعزى للكلية التي يدرس فيها الطالب ، كما بينت عدم وجود فروق تُعزى لمتغير المستوى الدراسي في حين تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير دخل الأسرة الشهري لصالح الأسر التي دخلها الشهري أكثر من 5000 ريالاً شهرياً.



**دراسة: رضوان وريشكة (2001) :**

هدفت الدراسة إلى مقارنة السلوك الصحي لدى طلبة سوريين وطلبة ألمان والاتجاهات نحو الصحة.

وقد استخدمنا في استبياننا يقيس بعض مظاهر السوك الصحي والاتجاهات نحوه واشتملت عينة الدراسة على 300 مفحوص موزعة (201 أنثى(أي67%) و 99 ذكر 33%) واستخدما التحليل الإحصائي أظهرت الدراسة وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية، بعضها مهم للصحة مثل تناول الفاكهة والنوم عدد كاف من الساعات، وتنظيف الأسنان وأخرى غير صحية مثل غياب الزيارات الدورية للطبيب.

**دراسة بن غذفة(2007):**

هدفت الدراسة إلى معرفة السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة ، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وصممت مقيسا للسلوك الصحي وتم تطبيقه على عينة من الجزائريين وبلغت عينة الدراسة ، وتم تحليل البيانات الإحصائية توصلت الدراسة إلى أن مستوى السلوك الصحي كان متوسطا بحسب المقياس المعتمد وتوجد فروق دالة إحصائيا تعزى للمستوى التعليمي، ويقترح الدراسة تكثيف جهود المؤسسات الصحية تطبيق الإجراءات الوقائية من فيروس كورونا.

**تعليق على الدراسات السابقة:**

هدفت الدراسات السابقة إلى قياس مستوى السلوك الصحي لدى أفراد عينات الدراسة وفي بلدان متعددة ، واختلفت نتائجها فبعضها كان مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا متوسطا كدراسة (دراسة فضل السيد وحسن سليمان(2020)، وبعضها متوسطا كدراسة ( بن غذفة(2007).

ينفق البحث الحالي مع الأبحاث السابقة في الهدف وهو قياس مستوى السلوك الصحي، وتميزت بالعينة التي طبقت على طلبة جامعة البعث وتشرين . وكذلك بتركيزها على السلوك الصحي تجاه فيروس كورونا وبمقياس السلوك الصحي الذي أعده الباحث وتحقق من صدقه وثباته .

**ثالثا - الإطار النظري**

لم يعد المرض حاليا آفة عضوية أو ألم جسدي فقط . وإنما هو ظاهرة معقدة متداخلة ترتبط بمتغيرات ثقافية واجتماعية ونفسية تنعكس على الفرد بصورة اتجاهات وسلوك وعادات , وإن

اختزال المرض في بعده البيولوجي أنتج فهما قاصراً للمرض وهذا ما أغفل جوانب مهمة في الحد من انتشار المرض عامة والمرض الوبائي خاصة ، ولذلك كانت التوجهات الصحية الحديثة تؤكد على الاهتمام بالجوانب الوقائية والسلوك الصحي السليم.

**الوباء :** هو المرض الذي ينتشر في عدة دول حول العالم في الوقت نفسه (الشرمان، 2020 ، 191) ، وخلال تاريخ البشرية انتشرت أوبئة كثيرة منها وباء الطاعون والكوليرا والحصبة والجدي والآن وباء كورونا.

**مرض كورونا:** مرض معد يسببه فيروس كورونا سارس 2 - وهو أحد العوامل الممرضة التي تصيب الجهاز التنفسي ، وأعراضه سعال جاف وارتفاع حرارة وضيق تنفس والتهاب رئوي شديد . (منظمة الصحة العالمية ، 2015 ، [www.who.int](http://www.who.int) ) .

### فيروس كورونا (كوفيد 2019)

هو فيروس مستحدث ينتمي إلى الفيروسات التاجية المغلفة ، مادته الوراثية RNA وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن ، وهو أيضا فيروس كبير الحجم نسبيا ، ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولحجمه فإن بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث الساعات وهذه فترة كافية لالتقاط الفيروس مالم نتبع طرق الوقاية والسلامة.

**الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد - 2019:** الحمى والسعال الجاف وضيق في التنفس واحتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم في الحلق، أو الإسهال ، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.

في الأيام الثلاثة الأولى تبدأ أعراض خفيفة تشبه الأنفلونزا، بعد ذلك يبدأ الشعور بألم في الحلق ويزداد يوما بعد يوم يترافق بسعال جاف وارتفاع في درجة حرارة الجسم ثم تظهر آلام في المفاصل واضطرابات هضمية (إسهال وإقياء) والشعور بالإرهاق والتعب وفقدان حاستي الشم والتذوق والتهاب الملتحمة والصداع وألم في الصدر والعضلات ، وتكمن خطورة الفيروس في حدوث الالتهاب الرئوي مما يؤدي الى قصور وظائف أعضاء الجسم كافة و قد يؤدي إلى الوفاة .

ومن الممكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد-19 بين خفيفة جداً إلى حادة. قد تظهر لدى بعض الأشخاص أعراض قليلة فقط ، بينما لا تظهر على البعض الآخر أي أعراض على الإطلاق. ومن الممكن أن يشعر بعض الأشخاص بتفاقم الأعراض بعد حوالي أسبوع من بدء ظهورها، مثل تفاقم ضيق التنفس والالتهاب الرئوي.

تزداد مخاطر الإصابة بأعراض حادة جراء الإصابة بفيروس كوفيد-19 لدى كبار السن، وتزداد المخاطر مع التقدم في العمر. وقد تزداد خطورة المرض أيضًا لدى المصابين بحالات مرضية أخرى. هناك حالات مرضية معينة قد تزيد من خطر الإصابة بأعراض حادة نتيجة الإصابة بفيروس كوفيد-19، والتي تتضمن: أمراض القلب الخطيرة، مثل فشل القلب أو مرض الشريان التاجي أو اعتلال عضلة القلب والسرطان وداء الانسداد الرئوي المزمن والإصابة بداء السكري من النوع الأول أو الثاني والسمنة وارتفاع ضغط الدم ومرض الكلى المزمن ومرض الخلايا المنجلية أو التلاسيميا وضعف الجهاز المناعي الناتج عن زراعة الأعضاء الصلبة والحمل والربو والأمراض الرئوية المزمنة، مثل التليف الكيسي أو التليف الرئوي وأمراض الكبد والخرف ومتلازمة داون وضعف الجهاز المناعي الناتج عن زراعة نخاع العظم، أو فيروس نقص المناعة البشري أو بعض الأدوية والحالات المرضية المتعلقة بالدماغ والجهاز العصبي واضطرابات إساءة استخدام الأدوية. (منظمة الصحة العالمية ، 2015 ، www.who.int) .

**طرق العدوى:**

ينتقل مرض فيروس كورونا كوفيد-19 من شخص مصاب إلى شخص سليم عن طريق الرذاذ المتناثرة من الأنف أو الفم عند سعال أو عطاس المصاب ويتساقط الرذاذ على الأسطح المحيطة بالشخص، وعند ملامسة الأشخاص لهذه الأسطح يمكن أن يصابوا بفيروس كورونا كوفيد-19 ، وكذلك إذا تنفسوا الرذاذ الذي يخرج من الشخص المصاب بالمرض أثناء الزفير أو السعال.

**مدة بقاء الفيروس بأماكن مختلفة :** يبقى فيروس كورونا كوفيد-19 في الهواء حوالي (3) ساعات ، وعلى الورق المقوى حوالي 24 ساعة وعلى النحاس حوالي 4 ساعات وعلى البلاستيك حوالي 72 ساعة بحسي تقديرات منظمة الصحة العالمية.

**مدة حضانة الفيروس:** يقدر العلماء أن مدة حضانة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 في جسم الإنسان قبل ظهور الأعراض 14 يوما . وهي الفترة الفاصلة بين دخول الفيروس إلى الجسم وظهور الأعراض .

**إجراءات الوقاية من فيروس كورونا:** يمكن أن تؤدي الإجراءات الآتية إلى التقليل من الإصابة بفيروس كورونا:

- 1- الاهتمام بالنظافة الشخصية في جميع الأوقات.
- 2- غسل اليدين بالماء و الصابون بشكل مستمر لمدة لا تقل عن عشرين ثانية(غسل بين الأصابع وتحت الأظافر وغسل ظهر وراحة اليد بماء نظيف)
- 3- تجنب لمس العينين أو الفم أو الأنف.
- 4- الامتناع عن المصافحة أو العناق.
- 5- الابتعاد مسافة تزيد على متر عن كل من حولك في أي مكان كالطوابير أو التجمعات الكبيرة.(التباعد الاجتماعي).
- 6- تطبيق الحجر المنزلي للمصابين بنزلات البرد في المنزل وتجنب مخالطتهم المباشرة.
- 7- استخدام المناديل الورقية عند السعال والعطاس ورميها في المكان المخصص فور الانتهاء
- 8- من استخدامها، إذا لم تتوفر مناديل أثناء السعال أو العطاس فيمكن استخدام ذراع اليد.
- 9- تجنب الأماكن المزدحمة و ينصح بالجلوس في البيت.
- 10- الامتناع التام عن المصافحة والتقبيل و العناق والاكتهاء بالتحية عن بعد.
- 11- استخدام معقمات اليدين عند دخول أي منشأة أو محل وعند العودة إلى البيت.
- 12- الإكثار من شرب الماء والسوائل الدافئة والليمون .
- 13- طهي الطعام جيداً .
- 14- تعزيز مناعة الجسم عبر الراحة والنوم الكافي وممارسة الرياضة والتغذية الجيدة.
- 15- تعقيم الأسطح التي تم لمسها بعد الخروج من المنزل والعودة إليه بالكورين أو الإيثانول أو أية مطهرات أخرى تحتوي على الكلور أو الكحول.
- 16- الحجر المنزلي في حال الاشتباه بالإصابة.
- 17- الالتزام بارتداء الكمامة عند الخروج من المنزل.

**السلوك الصحي:** يعتبر السلوك الصحي أحد أهم مقاييس تقدم الشعوب و رقيها، لذلك تحرص الدول والحكومات على غرس قيم الوعي الصحي وتعزيز السلوك الصحي السوي لدى أبنائها ، حيث خصصت معظم وزارات الصحة في العالم تخصصاً هاماً هو الطب الوقائي وترصد حكومات الدول مبالغ كبيرة لتجنب الأزمات والجائحات الصحية والأوبئة المرضية.

يعرف المعهد الوطني للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية السلوك الصحي على أنه حالة نفسية أو عاطفية أو الاختيارات والأحداث التي من شأنها التأثير على الصحة. ويعرف السلوك الصحي Healthy Behavior أحد أنماط السلوك الإجرائي ، ويعرف بأنه الأفعال والتصرفات التي يؤديها الفرد، بهدف التمتع بصحة جيدة. (32, Johansen).

ويعرف أيضا بأنه جميع الاستجابات وردود الأفعال الواعية وغير الواعية، مثل الاستشعار بالأعراض المرضية بصورة ذاتية أو عن طريق الآخرين، بسبب خلل أو اضطرابات جسدية أو نفسية، وتتضمن الكثير من الاستجابات المحتملة في اتخاذ القرارات في البحث عن الجهات الطبية المتخصصة، والاعتقاد بأسباب المرض والإجراءات الوقائية والعلاجية التي يقوم بها أفراد العينة للحفاظ على صحتهم (أبو ليلي والعموش، ٢٠٠٩، 144).

وتعرفه تايلور : هو السلوكيات التي تؤديها الأفراد بهدف تعزيز وضعهم ولا تقتصر الأبعاد السلوكية في حالة الإصابة بأعراض مرضية على مدى إدراك الأفراد أو الجماعة للأسباب المحدثة للمرض أو تشخيصها، أو على الإجراءات المتبعة في العلاج من قبل المتخصصين الطبيين فحسب، وإنما تمتد لتشمل جميع ما يحيط بالحالة المرضية من عوامل اجتماعية وثقافية واقتصادية وإيكولوجية.

وترى تايلور إن السلوكيات الصحية التي يمارسها الأفراد في أي مرحلة عمرية قد تحدد نوع الأمراض التي سيصابون بها مستقبلا . لذا من الضروري التدخل لمنع تطور ممارسة السلوكيات غير الصحية، وأن العادات السلوكية تتأثر بالتشعشع الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد في مراحل حياته الأولى، وبشكل خاص سلوك الوالدين ، فقد يعمل الوالدان على غرس سلوكيات معينة لدى أولادهم، كاستعمال حزام الأمان عند قيادة السيارة، وتنظيف الأسنان بالفرشاة ، وتناول الفطور يوميا، وعادة النوم والاستيقاظ وغيرها من السلوكيات الصحية الأساسية. (تايلور، 2008، 151) و يعد السلوك الصحي جزءا من الإدراك الواعي من الرعاية الصحية الذاتية، والذي يعنى بتحسين السلوك، ويتضمن مجموعة من الخبرات المنظمة والمصممة لتسهيل التبني اللا إرادي للسلوكيات المعززة لصحة الأفراد والجماعات والمجتمع، فهو سلوك توافقي تكون انعكاساته على صحة الفرد والبيئة والمجتمع.

وأخيراً يعد مفهوم السلوك الصحي مفهوماً نسبياً إذ يختلف من مجتمع لآخر باختلاف المستويات الحضارية، وتنوع الثقافات والديانات، فما يبدو سلوكاً صحياً عند بعض الأفراد أو بعض الجماعات، قد لا يكون كذلك عند بعضهم الآخر (أبو ليلي، والعموش، ٢٠٠٩، 137). والسلوك الصحي بهذا المعنى هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد، أو هو الترجمة الحقيقية أو التعبير الفعلي للتربية الصحية الذي يبديه الفرد في تصرفاته اليومية التي تحفظ له الصحة الشاملة.

**أهمية السلوك الصحي:** أن إصابة الأفراد بالأمراض تقلل من قدرتهم على التعلم والتحصيل والعمل وتعطل طاقاتهم الكامنة التي تؤدي إلى الإبداع، لذا فمن واجب الأسرة والمدرسة والمجتمع إكساب أبنائهم السلوكيات الصحية السليمة تجاه الأمراض وخاصة الجائحات.

وفي الوقت الحاضر يشكل تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وتداعياته الخطيرة أبرز الأزمات الصحية العالمية.

وتشكل التوعية والتثقيف الصحي عنصراً أساسياً في نجاح أي سياسة صحية فاعلة، بل هي السلوك الأنسب لمواجهة تفشي فيروس كورونا خاصة أن كثيراً من الأوبئة يمكن تجنبها من خلال الحث على اتباع بعض السلوكيات الإيجابية التي من شأنها الابتعاد عن التجمعات والاختلاط مع الآخرين، فالتوعية الصحية مطلوبة لذاتها لما فيها من نفع على المواطن وعلى الدولة.

### **خصائص السلوك الصحي :**

- 1- قابل للتنبؤ: يخضع السلوك الصحي لنظام علمي معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر هذا النظام فإنه يصبح بالإمكان التنبؤ به، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية، وكلما ازدادت معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلك المعرفة بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر.
- 2- قابل للضبط: يمكن ضبط السلوك الصحي من خلال تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده، كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الشخص لذاته باستخدام المبادئ والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين. ويعد التعزيز الأسلوب الأهم في تعديل السلوك وليس العقاب.

3- قابل للقياس والملاحظة: يعد السلوك الصحي قابل للملاحظة في غالبيته وبالتالي قابل بأساليب مباشرة كالملاحظة وقوائم التقدير والشطب وأساليب غير مباشرة كالاختبارات وإذا تعذر قياس السلوك بشكل مباشر فمن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المختلفة.

**أبعاد السلوك الصحي:** للسلوك الصحي ثلاثة أبعاد أساسية هي:

أ- البعد الوقائي: ويتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر

ب- الإصابة بالمرض كالحصول على التلقيح ضد مرض معين مثلاً أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات الدورية.

ب- بعد الحفاظ على الصحة: هو الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالإقبال على الأكل الصحي مثلاً أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى منصوص بها.

ج- بعد الارتقاء بالصحة: ويشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها أن تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل منتظم ودائم. (عثمان ، 21، 2001) >

**تعلم السلوك الصحي:**

لا شك أن السلوك الصحي قابل للتعلم والتطور كغيره من السلوكيات ، ويبدأ تعلم السلوك الصحي من الأسرة ثم المدرسة ثم المجتمع وأرقاها التعلم الذاتي ، فالسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير وهو لا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة لإرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو السعال أو يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، ولعل شروط تعلم السلوكيات الصحية لا تختلف عن شروط التعلم العامة وهي الدافعية والنضج والتعزيز والبيئة التعليمية.

**عوامل السلوك الصحي :** (رضوان، 2009، 24)

- 1- العوامل الفردية: المتعلقة : كالسن، الجنس، والوراثة والاتجاهات ... الخ.
- 2- العوامل الاجتماعية : كالتعليم، المهنة، الدعم الاجتماعي، وتوقعات
- 3- العوامل الثقافية: كالعقائد والقيم، الأنظمة القانونية
- 4- المراكز الصحية والتتقيف الصحي... الخ

5- عوامل المحيط المادي: كالطقس والطبيعة والبنى التحتية ... الخ.

#### مشكلات السلوك الصحي:

إن مشاكل السلوك الصحي كثيرة وهمنها سلوك تعاطي المخدرات أو إدمان الكحول أو المخدرات أو الاضطرابات النفسية الحادة أو حالة الانتحار أو الاضطرابات العقلية أو التدخين أو السهر وقلة النوم والعمل لفترة طويلة واللامبالاة وقلة النظافة وتناول الأطعمة الجاهزة والسريعة وغيرها.

#### رابعاً- الجانب العملي

يتضمن الجانب العملي بناء أداة البحث (مقياس السلوك الصحي) وتحديد عينة البحث ثم تطبيق الأداة وإجراء المعالجة الإحصائية والإجابة عن تساؤل البحث والتحقق من فرضيته ومناقشة النتائج ثم كتابة المقترحات.

#### بناء أداة البحث (مقياس السلوك الصحي):

اطلع الباحث على مجموعة من مقاييس السلوك الصحي وكذلك من خلال متابعته لمنشورات منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة في سوريا حول الوقاية من فيروس كورونا قام بتصميم مقياساً أولياً للسلوك الصحي تجاه جائحة كورونا مؤلفاً من (30) فقرة من نوع الاختيار من متعدد ، تمت صياغة فقرات المقياس بشكل ايجابي وتم إعطاء 4 درجات لكل عبارة في حقل (نعم) ودرجتان في حقل (نادراً) ودرجة الصفر في حقل (لا) ، وبذلك تم حساب درجة الطالب الكلية من مئة درجة.

واعتبر الباحث أن مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا يتحدد بالجدول الآتي.

جدول رقم (1) يبين المعيار الافتراضي لمستوى السلوك الصحي

مستوى السلوك	مجموع الدرجات
ممتاز	85 فما فوق
جيد جداً	من 70-84
جيد	من 55-69
مقبول	من 40-54
غير مقبول	ما دون 40



**التحقق من صدق المقياس :** تأكد الباحث من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين في كليات التربية والعلوم والطب في جامعة البعث، (ملحق رقم 2) وتم تعديل بعض البنود وإضافة بعض البنود وحذف بعض البنود في ضوء ملاحظات المحكمين والتي لم تحقق نسبة توافق أكثر من 80% وأخذ المقياس شكله النهائي وأصبح مؤلفا من 25 فقرة. (ملحق رقم 1).

**التحقق من ثبات المقياس:** يقصد بثبات المقياس أن درجة المجيب لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار (الظاهر وجاكليين، 2002، 140). تم التأكد من ثبات المقياس ووضوح فقراته وتعليماته بتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث بلغت 25 طالبا وطالبة وتم استخراج معامل كرونباخ ألفا بلغ 0,89 وهو قيمة مقبولة في الدراسات التربوية.

**مجتمع البحث وعينته:** يتكون مجتمع البحث من طلاب جامعتي البعث وتشرين وبلغت عينة البحث 600 طالبا وطالبة موزعة بالتساوي بين الجامعتين .

**تطبيق أداة البحث:** تم تطبيق مقياس السلوك الصحي على عينة البحث من خلال موقع التواصل الاجتماعي الذي اعتمده الباحث بالتعاون مع الهيئة الإدارية لكليات الجامعتين ، وتم ضبط مشاركة طلاب الجامعتين فقط و دخول الطلاب إلى موقع المشاركة من خلال الأرقام الجامعية والكلية المسجل بها وتم استبعاد الطلبة الذين كانت إجاباتهم غير كاملة أو بياناتهم غير مكتملة ، وتم جمع النتائج وتفرغها لتصبح جاهزة للمعالجة الإحصائية .

• تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأداء على مقياس السلوك الصحي الكلي وأبعاده.

• تم استخدام اختبار (T.test) للتعرف على مستوى الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ، و في إيجاد الفروق بين مجموعتي البحث.

#### **خامسا - نتائج البحث:**

##### **النتائج الخاصة بالسؤال الأول :**

• ما مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة فيروس كورونا المستجد 2019 لدى طلبة جامعتي البعث وتشرين .

وللتحقق من هذا السؤال استخرج الباحث المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة في مقياس السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا والنسبة المئوية في كلا الجامعتين، وكما يلاحظ من الجدول (2).

جدول رقم (2) يبين عدد الطلبة والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية لطلبة جامعتي البعث

وتشيرين

جدول رقم(2) يبين توزيع أفراد عينة البحث

الجامعة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
جامعة البعث	300	52,8	%52,8
جامعة تشيرين	300	53,2	%53,2
المجموع	600	53	%53

من ملاحظة الجدول (2) نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة الجامعتين معا بلغ 53 وبالنسبة نفسها وهي من مرتبة المقبول بحسب المعيار الافتراضي الذي اعتمده الباحث في البحث، ويعتبر الباحث هذه المعدلات مؤشرا سلبيا على مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا لدى الطلبة في جامعتي البعث وتشيرين ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطلاب لا يمتلكون الوعي الكافي تجاه فيروس كورونا ، وربما بعض الإجراءات تحتاج إلى أوضاع اقتصادية أو أن تطبيق بعض الإجراءات خارجة عن إرادتهم مثل تحقيق التباعد الاجتماعي ليس بمقدورهم وخاصة في المدرجات المكتظة بالطلاب أو في باصات النقل وغيرها، إضافة إلى أن بعض العادات الاجتماعية التي لا يستطيع الطلبة تجاوزها كزيارة المرضى المقربين وخاصة أقرباء الدرجة الأولى ، أو التحية باليد وغيرها ، وفيما يلي توزيع طلاب مجموعتي البحث على المستويات السلوكية الصحية المفترضة في البحث.

جدول رقم(3) يبين توزيع طلبة عينة البحث على مستويات السلوك الصحي المعتمدة

في البحث

النسبة المئوية	المجموع	جامعة تشيرين		جامعة البعث		مجموع الدرجات	مستوى السلوك الصحي
		النسبة المئوية	عدد الطلاب	النسبة المئوية	عدد الطلاب		
%2,6	16	%3	9	%2,3	7	85 فما فوق	ممتاز
%4,3	26	%4	12	%4,6	14	من	جيد

						84-70	جدا
%11,3	68	%13	40	%9,3	28	من 69-55	جيد
%64,5	387	%63,6	191	%65,3	196	من 40- 54	مقبول
%17,16	103	%16	48	%18.5	55	ما دون 40	غير مقبول
%100	600	%100	300	%100	300		المجموع

من خلال الجدول السابق يمكن القول أن مستوى السلوك الصحي يتركز في مستوى المقبول لدى طلبة الجامعتين المدروستين، حيث بلغت نسبة المقبولين لدى طلبة جامعة البعث 65,3% ولدى طلبة جامعة تشرين 63,6% ، بينما بلغت نسبة غير المقبولين لدى طلبة جامعة البعث 18,5% ولدى طلبة جامعة تشرين 16% وهذا مؤشر سلبي على مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة ، وهذا يدل على عدم الجدية في تطبيق الإجراءات الوقائية تجاه جائحة كورونا ، أو هناك صعوبات في تطبيقها ، وربما البعض ما زال غير مقتنع بهذه الإجراءات ، لذلك بلغت نسبة السلوك الصحي في مستوى ممتاز 2,6% فقط وهذا يؤكد عدم الاهتمام الكافي في اتخاذ الإجراءات الوقائية الكافية لفيروس كورونا، تقاربت هذه النتيجة مع نتائج دراسة بن غذفة (2007) ، ودراسة فضل السيد و حسن سليمان (2020).

التحقق من فرضية البحث : للبحث فرضية عدم واحدة وهي:

- لا يوجد فرق دال إحصائيا في مستوى السلوك الصحي بين طلبة جامعة البعث وطلبة جامعة تشرين تجاه جائحة فيروس كورونا المستجد 2019.
- جدول رقم (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج استبانة

#### السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا

المجموعة	حجم المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
طلاب جامعة البعث	300	52,8	13,5	1.58	1,81

		12,6	53,2	300	طلاب جامعة تشرين
--	--	------	------	-----	------------------

يتضح من الجدول (4) أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين طلاب جامعة تشرين وطلاب جامعة البعث من حيث الإجراءات المتبعة للوقاية من فيروس كورونا.

ويفسر الباحث ذلك بأن طلبة الجامعتين متقاربون في الثقافة الصحية والوعي الصحي ، خصوصاً أنهم يتلقون الإرشادات الصحية نفسها من وزارة الصحة والإعلام الصحي الرسمي وبالتالي جاء سلوكهم الصحي متقارباً ، ولم تظهر نتائج البحث فرقا دال إحصائياً بين طلبة الجامعتين المدروستين.

#### مقترحات البحث:

- 1- العمل على زيادة الوعي الصحي تجاه جائحة كورونا وذلك من خلال زيادة عدد البرامج الإعلامية الصحية عن فيروس كورونا.
- 2- تأكيد المؤسسات الرسمية الصحية على ضرورة تطبيق الإجراءات الاحترازية تجاه المرض وعدم التهاون في الاستهتار بها.
- 3- نشر الملصقات وإقامة الندوات الصحية التي من شأنها تنمية السلوك الصحي وخاصة تجاه جائحة كورونا.

#### مراجع البحث (العربية)

- 1- أبو ليلى، يوسف والعموش أحمد(2009) ، مظاهر السلوك الصحي في مجتمع الإمارات دراسة ميدانية، بحوث دراسات شؤون اجتماعية، 102، سنة26.
- 2- بن غذقة ، شريفة (2007) السلوك الصحي وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة مقارنة بين المدينة والريف، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر .
- 3- تايلور، شيلي (2008)، علم النفس الصحي،(ترجمة وسام درويش وفزي شاكرك) ، الأردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 4- الحارثي، إسماعيل أحمد (2014) ، مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

- 5- حربوش، سمية (2019) محددات ومظاهر السلوك الصحي، بحث دكتوراه في علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية والرطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد أمين دباغين، سطيف 2 ، الجزائر.
- 6- رضوان، سامر جميل ( ١٩٩٧ ) ، توقعات الكفاءة الذاتية .مجلة شؤون اجتماعية (55).
- 7- رضوان، سامر جميل وريشكه، كون راد ( ٢٠٠١ ) السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة ، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان .مجلة شؤون اجتماعية (72) ٦٦-٢٥ (١٨).
- 8- رضوان، سامر جميل ( 2009 ) الصحة النفسية( ط3 ) عمان، دار المسيرة.
- 9- الشрман، عديل (2020) دور الإعلام في مواجهة الأوبئة والأمراض المعدية، وباء فيروس كورونا نموذجًا . المجلة العربية للدراسات الأمنية، المجلد (2020) العدد(36).
- 10- الظاهر، زكريا محمد وجاكلين تمرجان (٢٠٠٢): مبادئ القياس والتقييم في التربية، دار الثقافة والنشر، عمان.
- 11- عثمان، يخلف (2001)، علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط1، الدوحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 12- فضل السيد، عثمان وحسن سليمان، محمد(2020) مستوى الالتزام بالسلوك الصحي الواقعي من جائحة كورونا (كوفيد 2019) لدى السودانيين، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 12، العدد 1.
- 13- الفرم، خالد بن فيصل(2017) ، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية لمرض كورونا ،الشبكة القومية للمعلومات العلمية والتكنولوجية .
- 14- منظمة الصحة العالمية (2015) (www.who.int) .

المراجع الأجنبية:

- 1- Inche Zainal Abidin, S., Sutan, R., & Shamsuddin, K. (2014). Prevalence and determinants of appropriate health seeking behavior among known diabetics: results from a community-based.
- 2- Johansen, A., Rasmussen, S., & Madsen, M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: influence of school class and individual risk factors. Scandinavian journal of public health, 34(1), 32-40.
- 3- Nivette, A., Ribeaud, D., Murray, A., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Hepp, U., ... & Eisner, M. (2020). Non-compliance with COVID-19-related public health measures among young adults in Switzerland: Insights from a longitudinal cohort study. Social Science & Medicine, 268, 113370.

## ملحقات البحث

### ملحق (1)

استبانة (مقياس) درجة الالتزام بإجراءات الوقاية من جائحة كورونا

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة:

نضع بين يديكم مقياسا للسلوك الصحي تجاه جائحة كورونا والذي يشمل 30 فقرة ، نرجو منكم قراءة فقراته قراءة متأنية والإجابة عليه بدقة واهتمام وذلك بوضع كلمة ( صح) في الحقل الذي يوافق رأيكم ، وستستخدم نتائج المقياس خدمة لأغراض البحث العلمي وليست لأغراض أخرى.

مع وافر شكري وتقديري

الرقم الجامعي.....الجامعة.....

الكلية.....القسم.....الجنس.....

م	البند	نعم	أحيانا	لا
1	التزم بتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي والمحافظة على مسافة لا تقل عن (1- 2) متر بيني وبين الآخرين			
2	أتجنب الاتصال المباشر بالأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي مثل ( الحمى - السعال - ضيق التنفس )			
3	التزم بارتداء الكمامة عند الخروج من المنزل			
4	أبتعد عن لمس ( وجهي ، عيني ، أنفي ، فمي ) قبل غسل اليدين			
5	اتباع آداب السعال والعطاس ( تغطية الفم والأنف بالمرفق المثني أو بمنديل ورقي ) والتخلص منه فور استخدامه			
6	أواظب على غسل يدي بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ( 40-60 ) ثانية			
7	استخدم المطهرات الكحولية والمعقمات بعد لمس أي شيء أو أي سطح .			
8	أخلع ثيابي وحذائي فور وصولي للمنزل وأضعها في مكان يوجد فيه تهوية جيدة			
9	أحرص على التنظيف الروتيني المتكرر للأسطح والأدوات التي ألمسها باستمرار وذلك باستخدام مواد التنظيف المنزلية.			
10	أحافظ على نظافتي الشخصية الصحية.			
11	أحرص على تهوية الغرف المغلقة من وقت لآخر وأتجنب			

مستوى السلوك الصحي تجاه جائحة كورونا لدى طلبة جامعتي البعث و تشرين دراسة تحليلية مقارنة

			الأماكن المزدحمة قدر الإمكان
12			أقوم بتنظيف المنتجات التي أستجلبها للمنزل وذلك عن طريق غسلها أو رشها بالكحول الطبي وتعقيمها
13			أعزز مناعتي الذاتية من خلال النوم الكافي والتغذية الجيدة
14			أحرص على شرب كمية كافية من السوائل
15			أحرص على تناول مجموعة متنوعة من الخضراوات الطازجة والفواكه التي تساعد على زيادة المناعة
16			أبتعد عن تناول الوجبات السريعة الجاهزة
17			أحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات معتدلة من الدهون غير المشبعة والزيوت مثل ( السمك - المكسرات - زيت الزيتون )
18			ألتزم بممارسة الأنشطة البدنية ( المشي وركوب الدراجات ) والتمارين الرياضية بشكل منتظم
19			أسعى للحصول على اللقاح المضاد لفيروس كورونا ( COVID - 19 ) إن أمكن لي ذلك
20			أتخلص من الكمامات والقفازات المستخدمة عن طريق وضعها في أكياس القمامة وإغلاقها بإحكام
21			ألتزم بحظر التجوال الذي تحدده الحكومة
22			أراجع الطبيب عند شعوري بأحد أعراض كورونا
23			ألتجنب زيارة المرضى بأحد الأمراض التنفسية
24			أتابع البرامج التي يبثها الإعلام الرسمي والمتعلقة بفيروس كورونا
25			ألتجنب لمس الأسطح في البيت والعمل

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين

اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
أ. د. منال صبري	تربية الطفل	كلية التربية - جامعة البعث



أ. د. محمد إسماعيل	مناهج تربوية	كلية التربية - جامعة البعث
أ. د. أحمد الحاج	الصحة النفسية	كلية التربية - جامعة البعث
د. عبد الغفور الأسود	مناهج تربوية	كلية التربية - جامعة البعث
د. ربا التامر	مناهج تربوية	كلية التربية - جامعة البعث
د. الياس بطرس	كلية الطب	كلية الطب - جامعة البعث

