

العوامل الاجتماعية المؤثرة في تشكيل أسلوب الحياة الصحي لدى الافراد

الباحثة م.م. غفران سعدي جاسم

Ghofran.saady1201a@uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد-كلية الآداب

الملخص

العوامل الاجتماعية هي مجموعة من العوامل في أي مجتمع ترتبط بمقاييس مختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والشخصية وكل هذه المقاييس بالنهاية تحدد أسلوب الحياة الصحي في المجتمع وهو أنماط الاختيارات السلوكية التي تجري من خلال بدائل صحية متوافرة بحسب الظروف الاجتماعية والاقتصادية بالسهولة التي تمكنهم من اختيار البدائل ويتشكل إدراك الفرد لنفسه ولبينته من خلال تطوير أفكاره وقدراته وربط تلك القدرات بالتجارب الحسية التي تشكل خبره الفرد في الحياة حيث ان الوعي الفردي يشكل وعي مجتمعي من خلال تبادل المعرفة وتحويلها الى سلوكيات تنظم حياة افراد المجتمع وبهذا يصبح المجتمع اكثر وعيا ونضجا.

الكلمات المفتاحية: العوامل الاجتماعية، أسلوب الحياة الصحي.

Abstract:

Social factors are a group of factors in any society that are linked to various economic, social, cultural, and personal standards. All of these standards ultimately determine the healthy lifestyle in society, which is the patterns of behavioral choices that are made through healthy alternatives available according to the social and economic conditions with the ease that enables them to choose the alternatives, and the individual's perception is formed. For himself and his environment by developing his ideas and abilities and linking those abilities to the sensory experiences that constitute the individual's experience in life, as individual awareness forms societal awareness through exchanging knowledge and transforming it into behaviors that regulate the lives of community members, and thus society becomes more aware and mature.

Key words: Social factors, Healthy lifestyle

الإطار العام للبحث

المبحث الأول: مشكلة البحث

أهمية البحث

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها حالة المعافاة الصحية الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وليس مجرد الانتقاء من المرض او العجز، فتعدّ التغذية ضرورية جدا للصحة والمحافظة على انسجة الجسم والغذاء المتوازن ضروري لنمو خلايا الجسم لتقوم بوظائفها الحيوية ومقاومة الامراض، والغذاء هو الوحيد الذي يستطيع أن يجمع بين حاجة الجسم و لذة الاستمتاع بالغذاء، لهذا يعدّ ضرورياً لمحوّر وسلوك الحياة الصحي، وكثير من الامراض لها علاقة مباشرة بنوعية التغذية مثل أمراض السكري والقلب والسرطان وغيرها، فالغذاء هو مجموعة عمليات حيوية عن طريقها يحصل الفرد على حياه صحية جيدة(مرعي, ٢٠١٤, ص٤-٥).

فالنظام الغذائي الصحي المتوازن يحافظ على صحة الفرد ويضمن سلامته كما جاء في قوله تعالى (وَالْأَرْضَ مَدَدْنَا هَا وَالْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ * وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَازِقِينَ * وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ *) * وهذا دلالة واضحة على أن كلمة موزون و قدر معلوم دليل على الاعتدال والتوسط في التغذية و لا افراط ولا تفريط، فالتوازن هو أساس صحة الفرد ودليل على وعيه تجاه صحة جسمه البدنية(عبدالرحمن الاغا, ٢٠١٣, ص٩). وتكون التغذية الجيدة بالاعتدال بكميات التغذية التي يستهلكها الافراد في الأصناف المتوفرة من الغذاء ويكون توازن بينها، إذ لا يوجد صنف غذاء واحد يحتوي على كل العناصر الضرورية للجسم، ومن أهم العناصر الغذائية الضرورية للجسم ولا يمكن الاستغناء عنها هي البروتينات-النشويات والكاربوهيدرات-المواد الدهنية-الاملاح-الفيتامينات-الماء، ولا يختلف في أهميته أي من هذه

العناصر عن الاخر وأي نقص أو زيادة في أحد العناصر يؤدي إلى سوء تغذية وإلى أمراض مختلفة ومميته أحيانا(مرعي, ٢٠١٤, ص٧).

والصحة من أكبر نعم الله في الحياة وتعدّ في الإسلام اعظم نعمة تأتي بعد الايمان ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "سلوا الله العفو والعافية فان أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية" أي هي حالة المعافاة بدنيا وروحيا ونفسيا واجتماعيا(شمسي باشا, ٢٠٢٠, ص٢٢) ، والوعي هو احاطة افراد المجتمع بالمعلومات الصحية وشعورهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وسلامتها من خلال اكتساب عادات صحية والتزامهم بالبرامج العلاجية وتعليمات الأطباء، وأيضا توعية الافراد كيفية الوقاية من الامراض او الأوبئة قبل تعرضهم لها من خلال ممارساتهم الصحية السليمة مثل نوع الأغذية وطريقة تناولها وأيضا اجراء الفحوصات الطبية للتأكد من الخلو من الامراض والمشاكل الصحية، وان نشر الوعي الصحي يتضمن إدراكا وفهماً لأفراد المجتمع بمشكلاتهم الصحية والتزامهم بالعادات الصحية(محمد بدح, ٢٠١٩, ص١٥)، وفي الواقع أن الصحة الاجتماعية جزء من الصحة العامة ان لم تكن مرادفة لها، وصحة المجتمع تخص افراد المجتمع جميعا بمختلف الاعمار وتهتم بالمشاكل التي تؤثر في الصحة مثل مشاكل تلوث البيئة والكوارث ومشاكل صحة العمل والغذاء والسكن وكبار السن والمعاقين، ويعدّ المجتمع اداة تنظيمية لسلوكيات وعادات وممارسات لها جوانب مهمة صحية واجتماعية معا، وأيضا توضح العلاقة بين الجانب الاجتماعي والصحي لأسباب الامراض والعوامل المؤثرة للمرض(حمدي الصفدي, ٢٠٠١, ص٣٣-٣٤) والحياة الصحية هي ركن أساسي للحياة السعيدة والصحة الجيدة التي تمتع الفرد نفسيا واجتماعيا وجسديا وليس فقط التمتع بالصحة الجسمية ومنها(بيرم, ١٩٨٠, ص٦).

اهداف البحث

- (١) التعرف على مستوى أسلوب الحياة الصحي لدى الافراد
- (٢) التعرف على العوامل الاجتماعية المؤثرة في تشكيل أسلوب الحياة الصحي

المفاهيم والمصطلحات

العوامل الاجتماعية: هي مجموعة من العوامل في أي مجتمع ترتبط بمقاييس مختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والشخصية وكل هذه المقاييس بالنهاية تحدد أسلوب الحياة الصحي في المجتمع وتقاس هذه المستويات بأنواع مختلفة من المستويات الصحية مثل الولادات والوفيات والامراض المزمنة ومتوسط العمر، وإن اجتمعت هذه المستويات وكانت سلبية فان المجتمع يعني ليس لديه وعي صحي وبحالة تأخر والعكس صحيح(غانم الديب, ٢٠٢١, ص١١٢).

أسلوب الحياة الصحي: أسلوب او نمط الحياة الصحي هو عبارة عن توجه الفرد السلوكي من خلال ممارساته اليومية في التغذية بكمية الطعام ونوعيته وطريقة تناوله والنوم بساعات طبيعية والنشاط البدني من ممارسة الرياضة والاستمرار عليها وأيضا كيفية استجابته لضغوط الحياة والتعامل معها، وتزايد الاعتراف في العقدين الأخيرين بأن أسلوب الحياة له دور في تحسين الصحة والوقاية من الامراض بمختلف أنواعها(عيشور واخرون, ٢٠١٨, ص١٩٣), وأسلوب الحياة الصحي هو عبارة عن طريقة عامة للحياة أساسها التفاعل بين العوامل الفردية والبيئية لسلوك الافراد(سعود الحارثي, ٢٠١٦, ص٤٧١).

المبحث الثاني: الإطار النظري

الصحة في أي مجتمع ترتبط بمقاييس مختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وكل هذه المقاييس بالنهاية تحدد مستوى الوعي الصحي في المجتمع وتقاس هذه المستويات بأنواع مختلفة من المستويات الصحية مثل الولادات والوفيات والامراض المزمنة ومتوسط العمر، وإن اجتمعت هذه المستويات وكانت سلبية فان المجتمع يعني ليس لدية وعي صحي وبحالة تأخر والعكس صحيح، لذلك اليوم يمكن عبر الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي توعية الافراد عن طريق الحملات الإعلامية التي تستهدف فئات المجتمع المختلفة لتعديل سلوك حياتهم وزيادة المعلومات الصحية فيصبح المتلقي مهتما ويكون صور ذهنية بالمعلومات والأفكار التي يتلقاها (غانم الديب، ٢٠٢١، ص١١٢)، ويعتمد الفرد في اختيار الغذاء على المواد التي تتواجد في بيئته المحيطة به فضلا عن بعض العوامل التي تؤثر في نظامه الصحي الغذائي والتي تشمل عده عوامل منها شخصية واسرية واجتماعية وبيئية واقتصادية وفسولوجية والتي لها تأثير في اختيار نوع الغذاء ونمطه الاستهلاكي ومنها

١. العوامل الشخصية:

إن الفرد في طفولته يكون له تأثير واضح لكل ما يتعرض له من حنان أو كره أو حرمان أو حزن على أسلوبه في الحياة وتغذيته، أي أن العوامل الشخصية (النفسية) لها اثر كبير على استخدام كميات كبيرة من الغذاء او كميات قليلة من الغذاء بحسب قدرة الفرد(احمد حلابو، ٢٠٠٨، ص١٤)، وكثير من الافراد يعانون من اضطرابات في الأغذية وقد تكون سبب كافي لسوء صحتهم والقضاء على حياتهم وتعد من اكثر الاضطرابات النفسية التي تسبب الوفاة، وأيضاً هناك علاقة بين وظائف الدماغ والتغذية واطهرت الدراسات تأثير سلوك الغذاء على وظيفة الدماغ الطبيعية، والايعازات الكيميائية داخل الدماغ وتسمى الناقلات العصبية التي تكون جنباً الى جنب مع الغذاء، اذا يتأثر الدماغ بالتغذية وبعد استهلاك

الغذاء أمراً حيوياً(صالح محمد,٢٠١٨)، وترى الباحثة ان الفرد يتأثر نفسياً وعاطفياً بمنظر الاطعمة او الرائحة او اشخاص يأكلون في البيئة المجاورة فهذه العوامل تساعد على تفعيل الجوع وتحفز أعضاء الجهاز الهضمي على تناول الطعام وعدم سيطرة الفرد الاكتفاء بكميات الطعام الاعتيادية ومن ثم تؤدي الى السمنة والامراض.

٢ . العوامل الاسرية:

الأسرة لها دور مهم في صحة اطفالها وتغذيتهم وإن أسلوب الحياة الذي يعتاد عليه من الطفولة يتأثر به غالباً طول حياته ومن الصعب تغيير العادات التي تعلمها من الطفولة، والوالدين لهم دور في الانتباه على تغذية أطفالهم وصحة اجسامهم والانتباه لزيادة الوزن والنحافة والقلق المفرط من الاكل والوزن لا سيما المراهقين وأيضاً الحرص والانتباه على تناول انواع مختلفة من الأغذية الغنية بالفيتامينات والالياف والحد من تناول الوجبات السريعة والمنبهات والسكريات(صالح محمد,٢٠١٨)، و قد يأكل الأطفال او البالغون طعاماً قليلاً جداً ويصابون بسوء التغذية والامراض لانهم لا يحصلون على كمية كافية من العناصر المهمة للجسم بسبب فقدان وضعف الشهية للأغذية أو قد يتناولون أغذية غنية بالطاقة وتحتوي على كمية كبيرة من الدهون ويصابون بالسمنة المفرطة وزيادة الوزن(بورجيس, ٢٠١٥,ص٩).

فالأسرة هي المركز الأساسي والنواة الأولى للفرد في مسيرة حياته والمسؤولة عن حياة الطفل اذا كانت هادئة أو صاحبة أو مريحة أو مصدر للشقاء، ويتعلم الفرد من تربية اسرته السلوك القويم الصحيح في حياته الصحية او الاجتماعية وان أي اضطراب يصيب الاسرة ينعكس سلبياً على افرادها وهذا بدوره يؤثر في المجتمع ككل لان بناء المجتمع يحتاج الى افراد اصحاء بدنيا وعقلياً واجتماعياً

ونفسياً، والاسرة قد تتأثر بكثير من العوامل التي تؤثر في وعيها وثقافتها(خليل الصقور, ٢٠١١, ص٢٨).

إضافة الى كمية الطعام لا تقل أهمية عن نوعية الطعام والمقياس الوحيد لجودة الطعام هو أن يكون شهياً بغض النظر عن كيفية تحضيره، وأيضاً تقاس جودة الطعام بالكمية التي يؤكل منها فتزيد الام وتتنفن في أصناف الأطعمة في وجبة واحدة حتى اذا ما اكتفى أبنائها من صنف واحد فانه يوجد صنف اخر والقاعدة الصحية توضح ان جسم الانسان يحتاج في الوجبة الواحدة الى صنف طعام واحد صحي ويكتفى به، اما ما يزيد فهو إضافات يخزنها الجسم على شكل دهنيات وتسبب السمنة وتضاعف الجهد على القلب لذا التنوع في الغذاء ضروري وما يقدر له هو ان يأكل في كل وجبة نوع مختلف عن ما تناوله في الوجبة السابقة (الشاروني, ٢٠٠٩, ص٢٨-٢٩)، لذا يجب مراقبة وزن الأطفال إذ إن الزيادة في الوزن تعدّ من أهم العوامل التي تؤدي للسمنة عند الكبر ومن اهم العوامل لزيادة الوزن هو الافراط والشراهة في تناول الأطعمة والاعتیاد عليها(سعد الحسين, ٢٠٢٠, ص١٦١).

وهناك بعض الأساليب في مواقع التواصل الاجتماعي والترويج عن الأطعمة في مطاعم الوجبات السريعة التي تشكل فرصة للأطفال للتخلص من روتين البيت اليومي وتكرار الأغذية نفسها، إذ إن الخروج للمطاعم بكثرة يفتح شهية الطفل وتقبله للطعام بشكل اكثر خصوصا اذا كان يفرض عليه طعام البيت وعند وصوله للبلوغ والمراهقة نجد انه يحاول اثبات ذاته ويحدد الطعام والمشروب الذي يفضله لا سيما مشروبات الطاقة والبيبيسي التي لها اضرار كثيرة لاحتوائها على نسب عالية من الكافيين، وقد استغلت مواقع التواصل الاجتماعي لترضي غرور الأطفال والمراهقين أساليب عدة في الإعلان عن الأطعمة والترويج حيث شركات المطاعم تعتمد على الترويج ب ٧٠% من أرباحها(أبو شعبان, ٢٠١١, ص٢١).

٣. العوامل البيئية:

البيئة التي يعيش فيها الافراد لها دور في تناول الأغذية، فالبيئة داخل الاسرة قد تعطي الفرصة للمريض على تناول الغذاء الصحي المناسب له مثلا مريض السكري القبول او الرفض يتوقف على البيئة المحيطة بالمريض (الاسرة) ونفسيته وتشجيعه واعطاء الفرصة على تناول غذاء مناسب قليل السكريات والدهون، بمعنى أن البيئة التي تحيط بالفرد تؤثر على قدرته باتخاذ إجراءات خاصة لصحته (حسين عصفور، ٢٠١٤، ص ١٨-١٩)، أما البيئة الخارجية فتوافر وسائل نقل المواد الغذائية في المناطق الحضرية وسرعة توصيلها وتطور طريقة حفظ الأغذية مما يشجع الزبون المستهلك على الأغذية السريعة والجاهزة وتجربة مواد غذائية جديدة التي يكون اقبال عليها من الأصدقاء او الجيران، على عكس المناطق الريفية، إذ نقل وسائل النقل وتستهلك الاسرة ما تنتجه من الأراضي الزراعية (مصيفر، ١٩٩٧، ص ١٨٧).

فالبيئة تؤثر على الواقع الطبقي في المجتمعات الذي يعود لعالم الاجتماع بورديو، حيث يركز على ان راس المال الثقافي والاقتصادي لا يميز الافراد على أساس العوامل الاقتصادية او المهنية بل هناك تباين في اذواقهم الثقافية والطرق التي يسلكونها للترويح عن حياتهم وقضاء وقت الفراغ، وتحفزهم الشركات التجارية والاعلانات المتزايدة لتلبية الاحتياجات والخدمات التي تستهدف تشكيل الذوق العام في أسلوب الحياة وهناك فجوة عميقة في المجتمع العراقي لا تتوسطها سوى طبقة الوسط التي تنمو وتنقل حسب الأوضاع العامة في المجتمع وتظهر الفجوة اذا اعتمدنا توزيع الثروة و مواقع النفوذ والمكانة الاجتماعية (كدنز، ٢٠٠٥، ص ٣٥٩)، وبذلك تكون البنية الطبقيّة في المجتمع هرمية واكثر الشعب من الطبقة الفقيرة والمتوسطة وان التمايز الطبقي في المجتمع العراقي يورث من العائلة التي يتربون بها ويتعلمون العادات والسلوكيات

والقيم الاجتماعية وبهذا يصبح الحراك الاجتماعي العمودي صعباً بسبب انتقال الإرث من العائلة ولا ننكر وجود اللامساواة القائم في المجتمع، وتوصف العلاقة بين الطبقات بالتناقض بسبب التفاوت في المواقع الطبقية ومنح البعض قوة اجتماعية تحتفظ الطبقات بامتيازاتها في المجتمع، ويرى بعض علماء الاجتماع المحدثين ان الثقافة الاجتماعية التي تتمثل بأسلوب الحياة ونمط الاستهلاك تؤثر في الموقع الطبقي والبيئي تأثيراً كبيراً ويعتقدون أن هويات الافراد اخذت تتمحور لأساليب الحياة اكثر مما تدور حول الأساليب التقليدية للوضع الطبقي او المهنة (كدنز، ٢٠٠٥، ص ٣٦٦)، وعندما تحدث ماركس عن وعي الطبقة العاملة وضح انه ليس مجرد وعي افرادها إنما هناك تمييز بين الوعي للواقع والوعي الممكن والوعي بالواقع هو يتضمن السيسولوجيا المعاصرة (بن علي الغريب، ٢٠١٢، ص ٢٧٦).

٤. العوامل الثقافية

هي مجموع العادات والتقاليد والأعراف والموضة التي يتعلمها الفرد من المجتمع بانتقال هذه الثقافات من الأجداد الى الأجيال فتتوارث عبر الثقافات، والثقافة لها ابعاد على الصحة والامراض ومنها ايجابية ومنها سلبية، فالثقافة دور كبير في الوقاية من المرض وكيفية التعامل معه من خلال المعرفة بالمعلومات الصحية وخطورة الامراض على الجسم (الشيخ علي، ٢٠٠٧، ص ١٨٥).

ويعدّ بورديو عالم الاجتماع الفرنسي من أهم العلماء الذين برزوا في النظر للإنتاج المعرفي والاجتماعي الغني والمتنوع الذي خلفه لنا وكرس قسم كبير من هذا الإنتاج لمعرفة الثقافة في علم الاجتماع بتحليل الممارسات الرمزية في الحياة اليومية مثل المشي والكلام واللبس والطعام، وكيف يستثمر الفرد العادي تفاعله وسلوكه مع قيم وعادات المجتمع لتعزيز مكانته الاجتماعية، واستخدم بورديو مفهوم الممارسات بدلا من الأفعال وذلك لتوضيح ان أفعال الافراد ليس نتيجة

لقرارات اتخذها الافراد بوعي كامل ولا هي نزعات تفرضها البنى الاجتماعية من دون وعي إنما هي أفعال شبه واعية، والافراد مدركين وغير مدركين في الوقت نفسه للممارسة في اثناء ممارستهم لنتائج فعلهم، فهم يدمجون بين عادات المجتمع ومصالحهم الخاصة ويشبه بورديو الممارسات بممارسة اللعب(عبدالله الشقير, ٢٠٢٠, ص١٨-٢١).

ومن ابرز المفاهيم وأكثرها شهرة التي تطرق لها بورديو هي الهابيتوس التي تتكون من مصادر بعضها يدركها الفرد وبعضه لا يدركها مثل التنشئة الاجتماعية والعادات في المجتمع واللاوعي التاريخي للمجتمع، وتتضمن التنشئة الاجتماعية غرس الهابيتوس في ذهن الافراد منذ الولادة بقيم المجموعة وسلوكياتها وافكارها ويتشكل الهابيتوس في جسد الفرد وتنغرس الاشكال الضمنية في البنى الجسدية للفرد مثل الاشارات التلقائية وتقنيات الجسد غير المهمة وهذا ما يميز الهابيتوس ويعطيه العمق ويميزه عن المفاهيم التقليدية، فالهابيتوس يمثل محرك للتفاصيل الدقيقة الصغيرة والعادية في حياة الافراد اليومية، ويقصد بورديو بالهابيتوس بأنها مجموعة من الممارسات المنظمة بطريقة واعية وغير واعية مثل آداب الطعام والجلوس والاكل والحديث والمشي وتتميز هذه الممارسات بكونها متنقلة وعامة ودائمة وكل عادة فيها تؤدي معنى وهذا المعنى يكون حالة جسدية وحالة ذهنية، والثقافة هنا يقصد بها نمط العيش وأسلوب الحياة وقواعد وآداب السلوك(عبدالله الشقير, ٢٠٢٠, ص٢٥)، ولا وجود للثقافة لولا وجود مجتمعات تتبناها ولا وجود لمجتمعات دون وجود ثقافة تنظمها، واللغة هي التي تقوم بذلك، وتعدّ اهم وسيلة اتصال بين الافراد في المجتمع وان الفرد قد يتأثر بالعوامل الخارجية وان الثقافة والمجتمع يتعرض لكثير من التحديات وبرز التحديات العولمة إذ افقد المجتمعات خصوصياتها الثقافية وجعلت العالم قرية صغيرة مفتوحة ع الجميع مما جعل المجتمعات كأنها ثقافة واحدة وأصبح الافراد يخضعون لثقافة اجتماعية على

أرض الواقع من جهة وعلى وسائل التواصل الاجتماعي من جهة أخرى(منصور التومي, ٢٠١٩, ص٥-٧).

فتعدّ القيم جوهر الثقافة في المجتمع كما أكد ذلك العالم هوفستد Hofstede* عند دراسته للاتصال بين الثقافات، كما تعدّ المثل العليا للفرد والمجتمع وتقوم بدور كبير في وعي وإدراك الأفراد للأمور من حولهم وتصوراتهم لما يحيط بهم وتختلف القيم من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر تبعاً للبيئة والتنشئة الاجتماعية وهي موجه رئيسي لحياة الفرد، ومواقع التواصل الاجتماعي سمحت للأفراد الاطلاع على ثقافات أخرى بما تحمله من قيم قد تتعارض وقد تتماشى مع قيم المجتمع، واثرت في القيم من خلال التفاعل عبر المواقع، ومن خلال تفاعله فإنه يطلع على ثقافات مختلفة وتعد المواقع ساحات للتجمع الإنساني من ثقافات عدة(عبدالوهاب الفقيه،الصالح، ٢٠١٦، ص١١-١٣).

كما تعدّ القيم هي الدينامية التي تشجع الفرد على اتباع سلوك معين في موقف معين من حياته وهي عبارته عن معتقدات يحملها الفرد نحو المعاني والأشياء والأنشطة المختلفة التي تعمل على توجيه رغبات الفرد نحو السلوك المقبول او المرفوض(علي الطيار, ٢٠١٤, ص٢٠٤), وهذا يذكرنا بأراء جوفمان عن المواقف عندما نجد لأنفسنا دوراً مهماً واسباباً فيها بإحساسنا بهويتنا فنفكر بالطريقة التي نقوم بها لأنفسنا لان تصوراتنا لذاتنا يتعزز او يعاق من الأفراد المشاركين لنا في حياتنا اليومية في المواقف نفسها التي تتكرر (حمزة, ٢٠١٥, ص٢٧٧).

والقيم تكتسب من الأصدقاء والمدرسة ودور العبادة ومكان العمل، ولها أهمية كبيرة في تحقيق الصحة الجسمية والعقلية والنفسية وهذا يتبع درجة المعرفة واتباع الممارسات الصحية التي تقي الفرد من السمّة والأمراض المختلفة مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة والنوم الصحي ومراجعة الطبيب عند

الإحساس بمشكلة صحية وعدم تناول الادوية من دون وصفة طبيب مختص، وأن استيعاب الفرد لهذه الممارسات الصحية وتطبيقها يعكس القيم والمعايير التي اكتسبها من بيئته الاجتماعية(يوسف العتوم,٢٠٠٩,ص٢٢٣-٢٢٤).

٥. العوامل الاقتصادية:

يؤكد علماء الاجتماع أن التعليم خاصية من خصائص التحديث ويعتبر عنصر مهم في عملية التغير الاجتماعي، والمهارات التعليمية لها دور في التقدم الاقتصادي في الدول النامية والمتقنين والمتعلمين لهم دور في زيادة الوعي في المجتمع ويحول المجتمع من تقليدي الى حضري ويعدّ التعليم من خصائص الحراك الاجتماعي الذي يغير معتقدات المجتمع وسلوك الافراد التقليدي(الطنوبي,١٩٩٥,ص٩٦)، وثبت أن التعليم محدد قوي يرتبط بخيارات أسلوب الحياة والغذاء والحالة الصحية وطول العمر، وتتعدد المسارات التي يحدثها التعليم ومنها الدخل والمكانة الاجتماعية والاقتصادية ورأس المال الاجتماعي والتي لها تأثير في الوعي بالصحة، وان ارتفاع المستوى التعليمي يعني زيادة الدخل ومن ثم تلبية الاحتياجات الغذائية المتعددة، وتتأثر خيارات الطعام بشكل كبير بالطريقة التي تسوق بها صناعة المواد الغذائية لا سيما الطرق المستخدمة لجذب المستهلك، إذ يستخدم طرق مبتكرة للتأثير على الخيارات الغذائية مثل جذب اهتمام الأطفال بتقديم لعبة مع الغذاء، ويجري تسويق الغذاء بطرق ديناميكية متنوعة تجذب المستهلك (p19,2010, the global strategy on diet).

ودخول المرأة للعمل لا سيما العمل الخاص واضطراب الوقت لتحضير الطعام، أصبحت الوجبات السريعة هي الحل، وظهور المجمعات التجارية الحديثة على النمط الأمريكي التي توافر كل متطلبات السلع الجاهزة المعلبة وظهور مطاعم بشكل كبير للوجبات السريعة وليس فقط الأطعمة السريعة الغربية انما أصبحت الأطعمة الشعبية والتقليدية تباع جاهزة ومحضرة على شكل النمط الغربي

مع مراعاة عادات المجتمع، ولم تلاقِ انتقادات الأطعمة الجاهزة الا بعد ظهور الامراض المزمنة ولم يكن اللوم على الوجبات السريعة المشبعة بالدهون والسكريات انما العادات الغذائية الخاطئة والمضطربة لها دور في ظهور الامراض حسب رأي علماء التغذية(نخبة من أساتذة الجامعات, ٢٠٠٩, ص٧١٢-٧١٣).

إضافة الى الطبيعة المستقرة للعمل تتطلب القليل من النشاط البدني أو لا تتطلب أي نشاط بدني، ومع تغيرات العصر الحديث والتطور إلى مجتمع أكثر آلياً، يبذل العاملین طاقة أقل لا سيما الذين يعملون خلف الكمبيوتر فهم غالباً يعتمدون على أطعمة المطاعم في وجباتهم لانهم بالكاد ليس لديهم وقت لتحضير الطعام في المنزل (Massimo, 2020, p3)

كما أن الاستقلال في بيت منفصل خاص جعلهم يختارون وجباتهم بنفسهم و هذا جاء من توافر فرص العمل للذكور واستقلالهم الاقتصادي وكذلك توافر فرص العمل للإناث وانخراطهم في سوق العمل وهذه كانت احد العوامل التي تساعد على إقامة اسر زوجية منفصلة إذ يتوافر مورد مالي ذو دخلين وتزيد فرصة الانتقال الى منزل خاص ومستقل وتكوين اسر جديدة(احمد خوار, ١٩٩٠, ص١٣٩)، ومع انشغال الزوجين بالعمل خارج المنزل فيهمل بعضهم الوجبات المنزلية ويستبدلها بالأسرع وهي الوجبات السريعة لا سيما اليوم نعيش بعصر صراعات الأطعمة واعلانات المطاعم للوجبات السريعة مما يجعلهم يتبعون نظاماً غذائياً غير صحي(أبو شعبان, ٢٠١١, ص٨).

وترى الباحثة ان طرق التسويق تشجع على طلب الوجبات السريعة لا سيما إذا كانت مع الأصدقاء فضلاً عن المطاعم المتنوعة بأشكال وأنواع الوجبات السريعة وخدمة التوصيل المجاني او غير المجاني السريع وطلب الأطعمة عن طريق تطبيقات مجانية سهلة الاستخدام عن طريق الهاتف النقال و وضع صور الوجبات في التطبيق وأسعارها وحجم الوجبة وتحديد وقت الوصول مما تجذب الفرد وتزيد من

رغبته لطلب الأطعمة من المطاعم خصوصا مثل تطبيق توترز (toters) او تطبيق(طلباتي) الذي هو مختص بتوصيل طلبات الأطعمة ويكون ذا ميزات جيدة يحدد التكلفة وسريع وسهل مجرد يطلب تحديد الموقع واختيار الوجبة ويتم التوصيل عن طريق (سائق دلفري) على دراجات نارية تكون مدة التوصيل سريعة والاطعمة لا تتأخر، إضافة الى حفظ الأطعمة في صناديق تحافظ على حرارة الطعام وجودته، لذا الفرد الذي يكون عمله خارج المنزل طويل غالبا لا يوجد وقت لتحضير الأطعمة ويفضل الأطعمة الجاهزة والسريعة، فالعمل له دور مهم في التغذية بسبب ضيق الوقت وإرهاق العمل يمنعهم من تحضير الأطعمة الصحية في المنزل.

٦. العوامل الفسيولوجية

وهي مدى ادراك خطورة وصعوبة بعض الامراض او العادات الصحية الخاطئة المسببة للأمراض وهذا يربك عملية التوعية الصحية، فضلاً عن الاعتقاد القديم أن الامراض قد تصيب الافراد فقط بوساطة الميكروبات والفيروسات، ولكن الدراسات الحديثة في مجال الطب والعلوم اثبتت أن هناك عوامل نفسية واجتماعية مسببة للأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والعلاقات الاسرية السلبية (الانفعال والعصبية) وضغوط الحياة العصرية والعادات الغذائية الخاطئة التي تسبب السمنة او الهزال وفقر الدم ومشاكل في المفاصل والعظام(الشيخ علي، ٢٠٠٨، ص٩٣-١٠٤). كما يرى دوركهايم ان المرض يلزم الفرد بنسب متفاوتة ولا يوجد فرد خالٍ من الأمراض، وأن أي علامات مرضية تظهر على الفرد في الواقع هي دليل على الصحة وتنبهه لجسم الانسان بوجود مشكلة، وقدم دوركهايم مقالاً على ذلك يتضمن دراسة أسباب المرض وتطوراتها والتغيرات المرتبطة بالمرض وإن معرفة التحديد الدقيق للمرض امر ضروري لتحديد طرق العلاج المناسب، اما أسباب الامراض متعددة منها قد تكون مرضاً ذاتياً او خلقياً عند الفرد نفسه، أو قد تنشأ بسبب اختلالات ايضية معينة تتواجد بالوراثة او غيرها من الأسباب(عاطف خليل، ٢٠٠٦، ص٣٠-٣١).

وقد حلل بارسونز في كتابه النظام الاجتماعي عن دور الصحة والمرض في الحياة الاجتماعية، ولم يختلف عن دور الطب للصحة في تحديد المرض إنما جادل بأن المرض له شكل من اشكال السلوك المنحرف داخل المجتمع وهذا يرجع الى أن المرضى غير قادرين على أداء ادوارهم الاجتماعية العادية ومن ثم يبتعدون عن أسلوب الحياة الصحي (By Damian).

وبما ان اتباع أسلوب الحياة العصري ازدادت السلوكيات الغذائية المضرة وانتشارها بين الافراد وهي تناول أغذية غير متوازنة بتركيبها الطبيعي والكيماوي ومضرة بالصحة، وقلة الوعي الغذائي بالأطعمة المفيدة، وازدادة المواد الحافظة ومحسنات الطعام والرائحة واللون الى الأغذية بكميات ممكن تكون ضارة بالصحة وقد تتسبب بأمراض خطيرة يصعب علاجها مثل امراض السرطان، وأيضا تناول المكملات الغذائية والفيتامينات من دون استشارة الطبيب المختص(محسن هاني، ٢٠١٨، ص ٤٠٥-٤٠٦).

وهناك بعض الامراض قد يعاني منها الافراد في المجتمع بسبب الممارسات الغذائية الخاطئة او لأسباب صحية ذاتية او وراثية ومن بعض هذه الامراض:

- السكري: ويعدّ مرضاً شائعاً بين الافراد ويمكن علاجه او تجنب ارتفاع السكر باتباع النظام الغذائي الصحي.
- ضغط الدم المرتفع: ويحصل بسبب السمنة وزيادة نسبة الشحوم بالجسم بسبب الاطعمة الغنية بالدهون والأطعمة المالحة ويمكن السيطرة عليه والوقاية منه بالالتزام بتقليل الأطعمة الغنية بالدهون وتقليل ملح الطعام(سليمان مزاهرة، ٢٠٠١، ص ٢٣٩)، والافضل استبداله بملح الهاملايا الطبيعي الذي يحتوي على اليود الطبيعي ويكون فعالاً في مساعدة الجسم على توازن السوائل وخفض ضغط الدم لاحتوائه على نسبة صوديوم اقل من الملح العادي(الكردي، ٢٠٢١).

• السمنة: إن أسباب السمنة كثيرة وبرزها زيادة الأطعمة وقلّة الجهد الحركي ويتفاوت الأشخاص في امتصاص الجسم للأطعمة وخبزنها والاستعداد الوراثي لها، والسمنة هي زيادة الوزن بنسبة ٢٠% عن الوزن الطبيعي المناسب للطول والحجم، والسمنة تسبب كثير من الامراض منها القلب وضغط الدم والمفاصل (احمد توفيق, ٢٠٠٢, ص ٢٨١).

• الحساسية: كثير من الافراد يعانون من الامراض التحسسية ويزدادون يوماً بعد يوم والمجتمع البشري يعيش حالة انفجار للأمراض التحسسية والسبب غالباً اليوم نعيش في بيئة صناعية ناتجة من دخول المواد الصناعية الكيميائية في حياتنا اليومية لا سيما التي تحتوي على مواد حافظة مما تسبب ضغط على جهاز المناعة وهذا الضغط يؤدي للأمراض التحسسية (احمد توفيق, ٢٠٠٢, ص ٢٧٦).

وترى الباحثة كثيراً من أفراد المجتمع من الكبار والصغار اليوم يعانون من مختلف الامراض بسبب عدم الوعي بالأضرار والمخاطر المستقبلية للأطعمة المشبعة بالدهون التي ممكن ان يصبح الجسم بسببها مقاوماً للأنسولين مما تسبب السمنة وارتفاع نسبة الدهون وضغط الدم وكلها بسبب العادات الغذائية الخاطئة وعدم الوعي بالصحة البدنية وعدم مراجعة الطبيب عند ظهور أي اعراض مفاجئة.

المبحث الثالث: البعض من بيانات الجانب الميداني

جدول (١) يبين الاعتقاد بدور الوالدين في تعزيز الوعي الصحي الغذائي لأطفالهم.

النسبة المئوية	التكرار	الوالدين وتعزيز الأطعمة الصحية
93.7%	281	نعم
6.3%	19	لا
100%	300	المجموع

يبين الجدول أعلاها ان (٢٨١) مبحثاً وبنسبة ٣٩.٧% يؤيدون الاعتقاد بدور الوالدين المهم في تعزيز الأطعمة الصحية لأطفالهم منذ الصغر، أما (١٩) مبحثاً وبنسبة ٦.٣% لا يؤيدون الاعتقاد بدور الوالدين المهم في تعزيز الأطعمة الصحية لأطفالهم منذ الصغر، من مجموع (٣٠٠) مبحثاً، ونستنتج من تلك البيانات ان النسبة الأغلبية هي المؤيدة وان الالهم دور مهم في تعويد أطفالهم منذ الصغر على تناول أطعمة متنوعة وصحية تفيد صحتهم ومنها الفاكهة الطازجة بأنواعها المختلفة والابتعاد عن الحلويات والحبس والأطعمة السريعة التحضير والجاهزة لان الأطفال يتأثرون بسلوكيات الالهم ويأخذون منهم الاطباع ويفقدون ذويهم، أما الإجابات غير المؤيدة فهي نسبة قليلة جدا واحيانا الأطفال يتمرّدون على الالهم و يفرضون ما يريدونه وما يحبونه من اطعمة او لا يأكلون وجبات جيدة يضطرون الالهم لشراء الأطعمة التي يحبها طفلهم لمجرد يأكل وإشباع حاجاته.

جدول (٢) يبين اتباع نظام غذائي صحي او اطعمة معينة.

النسبة المئوية	التكرار	اتباع نظام غذائي صحي معين
53.7%	161	نعم
46.3%	139	لا
100%	300	المجموع

يبين الجدول أعلاه ان (١٦١) مبحثاً وبنسبة ٥٣.٧% يتبعون نظاماً صحياً غذائياً أو اطعمة معينة، بينما (١٣٩) مبحثاً وبنسبة ٤٦.٣% لا يتبعون نظام غذائي صحي او اطعمة معينة، من مجموع (٣٠٠) مبحثاً، ونستنتج من هذه البيانات أن أكثر من نصف المبحوثين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً ولديهم وعي ومعرفة بالصحة وليس شرط انهم يعانون من مشاكل وامراض معينة انما للمحافظة على صحتهم بشكل عام على المدى البعيد لا سيما في الفترة

الأخيرة ازدادت امراض القلب والشرابين وامراض السرطان والامراض الجلدية و تكيس المبايض للنساء، والصحة هي مسؤولية الافراد نفسهم قبل ان تكون مسؤولية الأطباء او المختصين وتوفر عليهم العواقب المادية والمعنوية لان تكاليف العلاج مرهقة للفرد أو مرهقة لأهله ماديا ومعنويا وكما يقال (الوقاية خير من العلاج) فضلاً عن اثار العلاج والاعراض النفسية والجسدية التي ممكن أن يتركها على المريض، اما الذين لا يتبعون نظاماً غذائياً صحياً فهم اما لا يشكون من مرض او عارض معين او انهم متعلقين بالأطعمة الغنية بالدهون وأيضاً الجبس والحلويات بأنواعها والاطعمة الجاهزة ولا يستطيعون مقاومتها ويضعفون امامها ومن ثم لا يستطيع الالتزام بالأطعمة الصحية.

جدول (٣) يبين التسلسل المرتبي لسبب اتباع نظام غذائي صحي او اطعمة معينة.

التسلسل المرتبي	النسبة المئوية	التكرار	سبب اتباع نظام غذائي صحي
1	38.39%	124	الحفاظ على الصحة
2	16.10%	52	بسبب قياسات الملابس والرشاقة
3	13.00%	42	السمنة المفرطة
4	11.76%	38	أسلوب حياة صحي/الصيام المتقطع/الكيانو دايت
5	11.46%	37	امراض مزمنة كالضغط او السكر او امراض القلب
6	7.74%	25	نصيحة من طبيب او اخصائي تغذية
7	1.55%	5	التأثر بأحد مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي
	100%	323	المجموع

*اعتمد على المجموع الكلي لتكرارات اجابات المبحوثين (٣٢٣) واستخراج

النسبة المئوية.

يبين الجدول أعلاه ان (١٢٤) إجابة وبنسبة ٣٨.٣٩% كان سبب اتباعهم لنظام صحي واطعمة معيطة هو الحفاظ على الصحة، بينما (٥٢) إجابة وبنسبة ١٦.١٠% كان بسبب قياسات الملابس والرشاقة، بينما (٤٢) اجابة وبنسبة ١٣.٠٠% كان بسبب السمنة المفرطة، بينما (٣٨) إجابة وبنسبة ١١.٧٦% كان بسبب أسلوب حياة صحي او كيتو دايت او الصيام المتقطع، بينما (٣٧) إجابة وبنسبة ١١,٣٧% كان بسبب امراض مزمنة كالضغط او السكر او امراض القلب، بينما (٢٥) إجابة وبنسبة ٧,٧٤% كان بسبب نصيحة من طبيب أو اخصائي تغذية، بينما (٥) إجابة وبنسبة ١.٥٥% كان بسبب التأثير بأحد مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي، ونستنتج من هذه البيانات أن اعلى تسلسل والأول هي الحفاظ على الصحة بشكل عام وهؤلاء الافراد لا يعانون من شيء وانهم يمتلكون معرفة و وعي صحي غذائي ولذلك يهتمون بصحتهم و مراقبة وزنهم ويتناولون اطعمة قليلة الدهون وصحية غنية بالفيتامينات والمعادن التي تعطي طاقة وحيوية و تكون مفيدة للجسم حتى لو كان تذوقهم الأظعمة الجاهزة او السريعة فانهم يحاولون التخلص من هذه العادات او تقليلها قدر المستطاع، أما التسلسل الثاني فبسبب قياسات الملابس والرشاقة فإن الكثير من الافراد لا يفضلون زيادة الوزن حتي لو زيادة قليلة ويتبعون اطعمة قليلة الدهون والسعرات تجنباً لزيادة الوزن وليس للصحة وانهم يفضلون ان يلبسون قياسات اصغر ليبين شكلهم اجمل واصغر بالعمر لا سيما النساء، اما التسلسل الثالث السمنة المفرطة فالبعض من الافراد يعاني من سمنة مفرطة لا إرادية بسبب مشاكل هرمونية او وراثية أو بسبب تناول بعض الادوية فيتبعون نظاماً غذائياً خاصاً بهم يقرره اخصائي التغذية تجنباً لزيادة الوزن بشكل سريع، أما التسلسل الرابع أسلوب الحياة الصحي أو الصيام المتقطع أو الكيتو دايت فان بعض الافراد يتبعون أسلوب حياة صحي وهو نظام بدائل صحية جسدياً ونفسياً ومن دون حرمان ويتضمن اطعمة صحية محضرة في البيت تشمل كربوهيدرات صحية (مثل استبدال الخبز الأبيض بخبز الشوفان او الشعير واستبدال العصائر السكرية الجاهزة بعصائر طبيعية

بدون إضافات) وأيضا البروتينات (مثل اسماك او دجاج) والخضروات والفواكه والالبان والابتعاد عن الاكلات السريعة والجاهزة وأيضا يتضمن نوم بساعات كافية وعدم السهر وأيضا ممارسة النشاط البدني وعدم الخمول والكسل فضلاً عن الابتعاد عن التدخين وشرب الماء يوميا بكميات جيدة، اما الصيام المتقطع يتضمن أساليب عدة ومنها هو الامتناع عن تناول الأطعمة لساعات معينة في اليوم عدا شرب الماء والاكل خلال ٨ ساعات فقط وصيام ١٦ ساعة، او صيام ١٢ ساعة باليوم والاكل ١٢ ساعة، او صيام يوم كامل أسبوعيا، او تفويت الوجبات الرئيسية لكن الصيام المتقطع يجب عدم الاستمرار به دائما لأنه ممكن يعرض للتعب والصداع أو مشاكل هضمية أو يسبب سمنة بسبب الافراط في الأطعمة خلال الساعات المحددة للأكل، أما الكيتو دايت فهو من الأنظمة الغذائية الحديثة التي أصبحنا نسمع بها مؤخرا وهي نظام عبارة زيادة تناول الدهون وتقليل الكربوهيدرات (مثل الرز والمعكرونة) والفواكه أيضا والقصد منها تقليل السكريات التي تسببها الكربوهيدرات في الجسم وذلك لحرق سعرات حرارية اكبر واسرع لكن يسبب اضرار صحية لكثرة الدهون وكثير من الافراد يعانون من زيادة وزن طبقوا هذا النظام من دون استشارة واشراف من اخصائي والنتيجة نزول وزن سريع لكن تعرضوا لبعض المشاكل ومنها زيادة الكولسترول في الدم ومشاكل في القلب او الكلى فضلاً عن الإرهاق والتعب فيجب اتباعه باستشارة اخصائي، اما التسلسل الخامس فيعانون من امراض مزمنة كالضغط والسكري والقلب او القولون العصبي فيلتزمون بنظام اطعمة معينة مثل تقليل الاملاح والدهون ولا يستطيعون اهمالها حسب ارشادات طبييهم لان إهمالها ممكن يضر بصحتهم، اما التسلسل السادس نصيحة من طبيب او اخصائي فبعض الامراض مثل الحساسية يبتعد عن الأطعمة التي تسبب تحسس بعد معرفتها من خلال الفحوصات والتحليل فينصح الطبيب ببعض الارشادات ويلتزم بها لمدة معينة أو ممكن تلازمه لطول العمر، او بعض الافراد يكون لديهم مشكلات نادرة يحتاجون نصيحة من طبيب اخصائي خاصة بهم بسبب مرض معين او مشكلة معينة ويلتزمون بنوع من

الأطعمة، وسابعا وأخيرا التأثير بأحد مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي بعض الافراد لا سيما النساء يتأثرون بما يشاهدون وتغريهم الصور والفيديوهات للمشاهير والفنانين وبما يلبسون ويليق بهم ويرون اجسامهم المثالية والرشيقة ويعجبون بها والبدء بمتابعة نظام غذائي لتنزيل الوزن والحصول على جسم مثالي مثلهم وتقليدهم وهنا يتبعون النظام الغذائي ليس لصحتهم و وعيهم الصحي الغذائي انما للمظهر الخارجي وبما يعجب به عامة الناس.

المبحث الرابع: منهجية البحث

استخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي وهو احد المناهج أو الطرق الوصفية في علم الاجتماع ويستخدمه الباحثون بهدف إصلاح الافراد المجتمع و منهج المسح الاجتماعي يتوقف على جوانب مختلفة الظروف في الحياة في أي مجتمع او في بيئة معينة لا سيما المزدحمة والفقيرة، ويعرفه العالم هويتني بأنه عبارة عن محاولة منظمة لتقرير وتفسير وتحليل النتائج للوضع الراهن لنظام اجتماعي أو جماعة معينة وهو يركز على الوقت الحاضر وليس اللحظة الحاضرة(عبدالكريم،ص٨٠).

اجرات البحث:

أولاً: مجتمع وعينة الدراسة:

من معايير اختيار مجتمع الدراسة الحالي فقد اختير الافراد بشكل عام وبطريقة طبقية عشوائية لمناطق غنية ومتوسطة وفقيرة في مدينة بغداد شملت (٣٠٠) عينة من افراد المجتمع في جانبي الكرخ والرصافة

ثانياً: أدوات البحث:

١. الملاحظة البسيطة(المباشرة): هي وسيلة من وسائل جمع البيانات المهمة

لأنها تسهم اسهاماً أساسياً في البحوث الوصفية وبهذه الطريقة يمكن للباحث

الحصول عليها بالملاحظة المباشرة، والملاحظة هي أسلوب للبحث ويجب ان تكون مركزة بعناية وأن تكون موجهة لغرض معين وتكون منظمة وتسجل بدقة وحرص وهي شأنها شأن أساليب البحث الأخرى تخضع للضوابط العادية كالصحة والدقة والثقة، ويمكن تسهيل تحليل النشاطات المتعددة المتعلقة بالمبوهوثين بواسطة الملاحظة المنظمة عن طريق استخدام الأجهزة العلمية وأدوات التصوير الحديثة كالصور العادية والمتحركة والوسائل البصرية والسمعية(بدر، ١٩٩٤، ص٣٤٢).

٢. **الاستبانة:** هي إحدى وسائل جمع البيانات من المبوهوثين بواسطة استمارة تتكون من مجموعة أسئلة معدة مسبقاً والمطلوب من المبوهوثين الإجابة عنها بأنفسهم(أبو النصر، ٢٠١٧، ص١٨١-١٨٢)، واتبعت الباحثة في الدراسة الحالية على المجتمع المبوهوث الاستبانة التي تسلم باليد وتجمع باليد في جمع البيانات من المبوهوثين وجرى شرح وتوضيح بعض الأسئلة الخاصة بالاستبانة على المبوهوثين للتوضيح وتلافي الخطأ عند الإجابة لا سيما للطبقة الفقيرة لعدم فهم بعضهم القصد من الأسئلة.

ثالثاً: نتائج البحث

١. يتضح أن الاعتقاد بدور الوالدين ان نسبة (٩٣.٧%) لهم دور في تعزيز الوعي الصحي الغذائي بينما نسبة قليلة وهي (٦.٣%) لا تعتقد بدور الوالدين في تعزيز الوعي الصحي الغذائي.
٢. يتضح أن اغلب افراد العينة وبنسبة (٥٣.٧%) يتبعون نظاماً غذائياً صحياً بينما نسبة (٤٦.٣%) لا يتبعون نظاماً غذائياً صحياً.
٣. اما اسباب اتباعهم نظام غذائي صحي فكانت نسبة (٣٨.٣٩%) وهي اعلى نسبة من الافراد بسبب حفاظهم على الصحة بينما نسبة (١٦.١٠%) بسبب قياسات الملابس والرشاقة بينما نسبة (١٣.٠٠%) بسبب السمنة المفرطة

بينما نسبة (١١.٧٦)% بسبب اتباعهم أسلوب حياة صحي او الصيام المتقطع او الكيتو دايت بينما نسبة (١١.٧٦)% بسبب امراض مزمنة بينما نسبة (٧.٧٤)% بسبب نصيحة من طبيب او اخصائي تغذية وأخيرا نسبة (١.٥٥)% بسبب تأثرهم بأحد مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي.

قائمة المصادر

١. عبدالكريم مرعي، اساسيات علم التغذية، دار جليس الزمان للنشر والتوزيع، جامعة الزيتونة الأردنية، ٢٠١٤، ص ٤-٥.
٢. اية محمد عبدالرحمن الاغا، النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية، رسالة ماجستير في قسم الحديث الشريف وعلومه، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية-غزة، ٢٠١٣، ص ٩.
٣. حسن شمسي باشا، الثقافة الصحية متعه الحياة، دار القلم-دمشق، دار الشامية-بيروت، ٢٠٢٠، ص ٢٢.
٤. احمد محمد بدح، ايمن سليمان مزاهرة، زين حسن بدران، الثقافة الصحية، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠١٩، ص ١٥.
٥. عصام حمدي الصفدي، مبادئ علم وبائيات الصحة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، ٢٠٠١، ص ٣٣-٣٤.
٦. عبد الحسين بيزم، في صحة المجتمع، دار الحرية للطباعة -بغداد، منشورات دار الجاحظ للنشر، وزارة الثقافة والاعلام، ١٩٨٠، ص ٦.
٧. مروة محمد غانم الديب، الحملات الصحية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى معرفة الشباب بمضمونها، كلية الآداب-جامعة المنصورة، قسم الاعلام شعبة الصحافة، المجلة العلمية لبحوث الاعلام وتكنولوجيا الاتصال، العدد التاسع، ٢٠٢١، ص ١١٢.

٨. خالد بن سعود الحارثي، أسلوب الحياة الصحي والوقاية من الامراض غير السارية من منظور الممارسة المبنية على الأدلة في الخدمة الاجتماعية الطبية، جامعة المنصورة، كلية الآداب، مجلة كلية الآداب-العدد الثامن والخمسون، ٢٠١٦، ص ٤٧١.
٩. مروة محمد غانم الديب، الحملات الصحية عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى معرفة الشباب بمضمونها، كلية الآداب-جامعة المنصورة، قسم الاعلام شعبة الصحافة، المجلة العلمية لبحوث الاعلام وتكنولوجيا الاتصال، العدد التاسع، ٢٠٢١، ص ١١٢.
١٠. نادية سعيد عيشور واخرون، سوسيولوجية الصحة في المجتمع الجزائري، مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، قسنطينة-الجزائر، ٢٠١٨.
١١. سعد احمد حلابو، الغذاء ومكوناته، مراجعة مصطفى عبد الرزاق نوفل، مكتبة الشروق الدولية، الطبعة الأولى، القاهرة-مصر، ٢٠٠٨، ص ١٤.
١٢. علي صالح محمد، اثار عدم الوعي بأهمية الاكل الصحي على المراهقين، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد السادس، شهر ١٢، ٢٠١٨، الصفحة غير مذكورة.
١٣. ان بورجيس، بيتر جلاسوير، دليل الاسرة التغذوي، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى وشمال افريقيا، القاهرة، ٢٠١٥، ص ٩.
١٤. صالح خليل الصقور، الاعلام والتنشئة الاجتماعية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠١١، ص ٢٨.
١٥. يوسف الشاروني، التربية في علم التغذية، دار الجمهورية للصحافة، مصر، ٢٠٠٩، ص ٢٨-٢٩.

١٦. امل بنت عبدالله سعد الحسين، ثقافة الغذاء والتغذية في المملكة العربية السعودية، مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر، الطبعة الأولى ٢٠٢٠، ص ١٦١.
١٧. سلام أبو شعبان، الوجبات السريعة وصحة المجتمع، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت، ٢٠١١، ص ٢١.
١٨. مصطفى محمد حسين عصفور، التغذية والغذاء في الصحة والعلاج، جامعة ام القرى، قسم التغذية الاكلينيكية، ٢٠١٤، ص ١٨-١٩.
١٩. عبدالرحمن مصيقر، الغذاء والتغذية، الكتاب الطبي الجامعي، اكااديمية انترناشيونال للنشر والطباعة، منظمة الصحة العالمية، بيروت-لبنان، ١٩٩٧
٢٠. انتوني كدنز، علم الاجتماع، ترجمة فايز الصباغ، مركز دراسات الوحدة العربية للترجمة، مؤسسة ترجمان، الطبعة الرابعة، بيروت-لبنان، ٢٠٠٥، ص ٣٥٩.
٢١. عبدالعزيز بن علي الغريب، نظريات علم الاجتماع تصنيفها، اتجاهاتها، وبعض نماذجها التطبيقية من النظرية الوضعية الى ما بعد الحداثة، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، دار الزهراء، الرياض، الطبعة الأولى، ٢٠١٢
٢٢. قدرى الشيخ علي، سوسن سمور، ماري الحداد، علم الاجتماع الطبي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ٢٠٠٧، ص ١٨٥.
٢٣. عبدالرحمن بن عبدالله الشقير، رأس المال الثقافي استراتيجيات النجاح في الحياة تبدأ من الجامعة، ابن النديم للنشر والتوزيع، دار الروافد الثقافية-ناشرون، الطبعة الأولى، بيروت-لبنان، ٢٠٢٠، ص ١٨-٢١.
٢٤. خالد عبدالقادر منصور التومي، الثقافة وبناء المجتمعات، العلوم الإدارية والعلوم السياسية و العلاقات الدولية، ليبيا-طرابلس، ٢٠١٩، ص ٥-٧.
٢٥. محمد بن عبدالوهاب الفقيه كافي، حاتم حيدر علي الصالحي، تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على القيم الاجتماعية والاسرية للشباب

- العربي، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، جامعة الملك محمد بن سعود،
٢٠١٦، ص ١١-١٣.
٢٦. فهد بن علي الطيار، شبكات التواصل الاجتماعي واثرها على القيم لدى
طلاب الجامعة (تويتر انموذجا)، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب،
المجلد ٣١، العدد ٦١، الرياض، ٢٠١٤، ص ٢٠٤..
٢٧. كريم محمد حمزة، نظريات علم الاجتماع، المركز العلمي العراقي-بغداد،
دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، بيروت، الطبعة الأولى
٢٠١٥،
٢٨. عدنان يوسف العتوم، علم النفس الاجتماعي، دار اثناء، عمان-الأردن،
٢٠٠٩، ص ٢٢٣-٢٢٤.
٢٩. محمد الطنوبي، التغيير الاجتماعي، منشرة المعارف، الإسكندرية-مصر،
١٩٩٥، ص ٩٦.
٣٠. نخبة من أساتذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي، الموسوعة
العربية للغذاء والتغذية، تحرير عبدالرحمن مصيقر، المركز العربي للتغذية،
المنامة-البحرين، الطبعة الأولى ٢٠٠٩، ص ٧١٢-٧١٣.
٣١. عادل احمد خوار، مستقبل المدينة والنمو الاقتصادي، مركز الكتاب
الأردني، عمان-الأردن، ١٩٩٠، ص ١٣٩
٣٢. سلام أبو شعبان، الوجبات السريعة وصحة المجتمع، مركز تعريب العلوم
الصحية، الكويت، ٢٠١١.
٣٣. قدري الشيخ علي، سوسن سمور، ماري الحداد، علم الاجتماع الطبي، مكتبة
المجمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، ٢٠٠٨، ص
٩٣-١٠٤.
٣٤. نجلاء عاطف خليل، علم الاجتماع الطبي ثقافة الصحة والمرض، مكتبة
الانجلو المصرية، القاهرة-مصر، ٢٠٠٦، ص ٣٠-٣١.

٣٥. ظاهر محسن هاني، البيئة الاجتماعية وعلاقتها بصحة الافراد، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٨، ٢٠١٨، ص ٤٠٦-٤٠٥
٣٦. ايمن سليمان مزاهرة، تغذية الانسان الفرد والمجتمع، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، الطبعة الثانية، ٢٠٠١، ص ٢٣٩..
٣٧. شيرين الكردي، فوائد استخدام ملح (الهملايا الوردي) للصحة، ٢٠٢١، <https://m.akhbarelyom.com>
٣٨. رنيم احمد توفيق، التغذية دليلك الكامل نظام غذائي صحي وطبيعي، الاهلية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٢، ص ٢٨١.
٣٩. محمد الغريب عبدالكريم، البحث العلمي التصميم والمنهج والإجراءات، المكتب الجامعي الحديث، محطة الرمل-الإسكندرية، كلية الآداب جامعة أسيوط، الطبعة الثانية، السنة غير مذكورة، ص ٨٠.
٤٠. احمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، المكتبة الاكاديمية، الدوحة-قطر، ١٩٩٤، ص ٣٤٢.
٤١. مدحت أبو النصر، مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية، المجموعة العربية للنشر والتدريب والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة-مصر، ٢٠١٧، ص ١٨١-١٨٢.
42. Framework for the implementation of the global strategy on diet ,physical activity and health in the estern Mediterranean region ,world health organization 2010 ، page 19.
43. Massimo f. Marcone ، pavneesh madan ،Bernard Grodzinski ،an Overview of the Sociological and Environmelntal Factors Influencing Eating Food

behavior inCanada ،Department of Food Science،University of Guelph، Guelph،Canada ،2020،p3.

44. By Damian E M Milton ،Taicot parsons the theory of the sick role.

