

العزلة الاجتماعية كمنبئ للأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

مقدمة ومشكلة البحث:

كان للحجر المنزلي "القصرى" دوراً كبيراً في التصدي للعديد من الأمراض التي حصدت أرواح الملايين من البشر على مر التاريخ، وفي ظل عدم توافر علاج أو لقاح مؤكد لتلك الأمراض، اتجهت حكومات بعض الدول إلى فرض الإجراءات التقييدية، مثل العزل والتباعد الاجتماعي والحجر الصحي، للحفاظ على الصحة العامة والسلامة النفسية، بالإضافة إلى تدابير وقائية أخرى تم اتخاذها، كغلق دور العبادة، والمدارس والجامعات والمراكز التجارية، والأندية الرياضية، ووضع قيود على السفر، وتعليق الكثير من الأنشطة (٥٥).؛ لكن هذا لا يعنى أن التعامل مع الاضطراب فى الحجر الصحى هو أمر سهل، فمن الضرورى العناية بصحة الأفراد النفسية والعقلية، مهما كان الوقت الذى سيقضيه الفرد فى الحجر قصيراً أو طويلاً، وقد أدى تفشى الفيروس التاجى إلى الانخراط فى التباعد الاجتماعى كوسيلة حاسمة للمساعدة فى احتواء المرض للمساعدة على إبقاء معدلات الإصابة عند أدنى مستوى ممكن (٤٣: ١٣)

وفي هذا الإطار شهد العالم بأسره فى نهايات عام (٢٠١٩م)، تحديداً فى مدينة "يوهان Wuhan، عاصمة مقاطعة هوبى Hubei، الصينية ما يعرف بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) (chan et al.,2020) (٤٦)، مما دفع العالم بوصف تلك الجائحة بالأزمة؛ حيث أدت تلك الجائحة إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغيير غير مسبوق فى فترة زمنية قصيرة، تغييراً طرأ قهراً على نمط حياتهم، فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر على أنظمة الرعاية الصحية فى جميع دول العالم، ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران، وبات العالم أسيراً لفيروس كورونا المستجد (viswanath &Monga,2020) (٥١).

ولا شك أن انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، أجبر العالم كله على اتخاذ إجراءات الحجر الصحى المنزلى الصارمة، والقيود المفروضة على السفر، والفحص والمراقبة المستمرة، ويضاف إليها ذلك القدر الكبير من المعلومات الخاطئة المنتشرة فى وسائل التواصل الاجتماعى (Banerjee,2020) (٤٧).

وفى نفس السياق فقد حذر مدير منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيريسوس (Tedros Adhanom Ghebreyesus,2020) نقلاً عن موقع سكاى نيوز sky news arabia، من أن جائحة فيروس كورونا المستجد لن تنتهي قريباً، وعبر عن "قلقه العميق" من التأثير الناجم عن تعطيل الخدمات الصحية العادية، وقال المدير العام للمنظمة، فى مؤتمر صحفى، فى جنيف: "الجائحة أبعد ما تكون عن الانتهاء"، مضيفاً أن المنظمة قلقة إزاء تزايد منحنى الإصابة بالفيروس فى إفريقيا وشرق أوروبا وأميركا اللاتينية وبعض الدول الآسيوية، وتابع قائلاً: "أمامنا طريق طويلة والكثير من العمل"، وأضاف استناداً إلى التحالف العالمى للقاحات والتحصين، فإنه تم الإبلاغ عن وجود نقص فى لقاحات الأمراض الأخرى، فى (٢١) دولة، بسبب القيود المفروضة على الحدود نتيجة جائحة كورونا (٥٦).

ويرى الباحث أن مع استمرار جائحة كورونا تأتى الحاجة إلى دراسة كل المتغيرات التى طرأت على المجتمع والتى أثرت على البناء السوى للأفراد وخاصة المتريدين على الأندية الصحية، وعلى شكل العلاقات الإنسانية التى يترتب عليها عدم القدرة على التأقلم مع الواقع، فتأتى العزلة الاجتماعية على قمة الموضوعات التى يعيشها العديد من أفراد المجتمع بكافة طوائفه وفئاته بصفة عامة، وعلى المتريدين على الأندية الصحية بصفة خاصة.

ولقد باتت الصحة بالنسبة للإنسان من أهم الأشياء فى حياته، فهى تأتى فى المرتبة الأولى بالنسبة لأولوياته فى الحياة، فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذى يميل من أعلى إلى أسفل فعندما تقع الصحة فى نقطة أعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية، وعندما تكون الصحة فى نقطة على الخط فى الاتجاه الأسفل تكون حياة الفرد فى خطر وتتوقف معظم أنشطة حياته. (٣٧: ٥)

ويبين هانى حجر (٢٠١٧م)، أن بناء الجسم والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية يتطلب استخدام أو التردد على المنشآت الرياضية ومن ضمنها الأندية الصحية التى انتشرت فى الآونة الأخيرة بصورة كبيرة وأصبح الإقبال عليها يزداد يوماً بعد يوم بسبب الوعي الصحى لدى رواد هذه الأندية، وأهمية ممارسة الرياضة تحت إشراف متخصص لكى تكون الفائدة تامة وبشكل علمى، وقد تتعدد وتتوسع المسميات لهذه الأندية فمنها (مراكز اللياقة البدنية، مراكز الكفاءة البدنية، الأندية الصحية)، وتختلف طبيعة المترددين على الأندية الصحية تبعاً لتباين برامجها وإمكانياتها واختلاف أماكن تواجدها والاختلاف تبعاً لذلك فى طبيعة المترددين عليها (٤٠: ٢٥٠).

وتشير فوزية الصبحى (٢٠٢٠م)، إلى أن العزلة الاجتماعية تعتبر **Social isolation** خبرة وجدانية ضاغطة يمر بها الفرد تؤثر كثيراً على شخصيته وعلى علاقاته بمحيطه الاجتماعى؛ حيث يميل فيها إلى التبعاد والانسحاب من المشاركات الاجتماعية، فهى تشير إلى انخفاض قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعى الفعال الذى يشمل شبكة علاقات اجتماعية ناجحة ومشبعة له (٣١: ٣٣٩).

وتشير نانسى صالح (٢٠١٢)، أن ظاهرة العزلة الاجتماعية تعتبر من الظواهر التى تؤثر على الأفراد على الصعيدين الشخصى والاجتماعى فى وقت واحد، ذلك أن العلاقة بين ما هو شخصى وما هو اجتماعى علاقة وثيقة وأكيدة، فكل ما هو شخصى له أصول وجذور اجتماعية وكل ما هو اجتماعى له نواتج وانعكاسات شخصية نفسية (٣٩: ٥٠٠).

ويعرف شاكر الفتلاوى (٢٠٠٨)، العزلة الاجتماعية بأنها "سلوك لدى الفرد يتسم بضعف أو عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة مع الآخرين والتفاعل معهم، إلى حد كراهية الاتصال بالآخرين وعدم التوافق معهم، والابتعاد عن معايشة واقع البيئة المحيطة وعدم الاكترات لما يحدث فيها" (٢٠: ٣٨٨).

والعزلة الاجتماعية نقلاً عن موقع (scientificamerican,2020)، هى ببساطة تجنّب التجمعات والاتصال الوثيق بالآخرين إما طواعيةً أو كراهيةً، ويعتبرها الخبراء فى مجال الصحة أمراً بالغ الأهمية لإبطاء وتيرة انتشار الفيروس، وتقادي إرهاب نظم الرعاية الصحية، وربما حمايتها من الانهيار فى حالة ارتفاع معدلات الإصابة إلى مستوى لا يمكن التعامل معه بكفاءة.، كذلك فإن العزلة الاجتماعية بالنسبة لأولئك الذين يعانون فعلياً من مشاعر العزلة والوحدة قد تؤثر على أمنهم النفسى، ولكنه -فى الوقت ذاته- قد يكون نقطة تحفيز لآخرين على التواصل المجتمعي، وتفسير ذلك بأن الاحتمال الأكثر تفاقماً هو أن الوعي المتزايد بطبيعة الوباء سيدفع الناس إلى البقاء على اتصال واتخاذ إجراءات أخرى إيجابية (٥٤).

ولعل الاهتمام بمفهوم الأمن النفسى **Psychological security** والعمل على تطوير مجال البحث فيه هو أحد الاهتمامات الجديدة والمعاصرة، لذا يرى الباحث أن الأمن النفسى هو القوة التى تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو السوى والمتكامل، كذلك يستطيع التوافق مع نفسه ومع بيئته التى يعيش فيها.

ويُعد الأمن النفسى **Psychological security** مطلباً أساسياً لجميع الأفراد، وهو محور أساسى من محاور الصحة النفسية، وتعرف رغداء نعيسة (٢٠١٢م)، الأمن النفسى بأنه "الحالة النفسية والعقلية التى من خلالها تتحدد علاقة الفرد بالمجتمع والتى تحقق له القدرة على مواجهة الإحباطات التى يتعرض لها بشكل يضمن له التوافق (١٤: ١٣١-١٣٢).

وتعرف فووية رضوان (٢٠١٥م)، الأمن النفسى بأنه "تحقيق الاستقرار لدى الأفراد من خلال شعوره بالعيش فى بيئة يتوافر فيها الأمان والحرية والهدوء والسكينة والحب والود والرضا والقناعة، بالإضافة إلى قدرة الفرد على الاتزان النفسى والتوازن بين القوى الخارجية ومصالحة الشخصية، وشعوره بعلاقة تتصف بالانتماء والسعادة أثناء التعامل مع الآخرين بالإضافة إلى الرضا عن الذات وتسامح الآخر (٣٢: ٤).

ولقد ازدادت الحاجة للدراسات والبحوث فى مختلف العلوم التى لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطوره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية، وكل دول العالم تسعى إلى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالى، ولكى يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصيب الإنسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته فى الحياة مالم يمتلك جسداً سليماً قادراً على أن يعينه على القيام بمتطلباته، كما أن تطور المجتمعات وتعقدتها وسرعة وقوع الأحداث فى حياة الإنسان جعلته يقع تحت الضغوط النفسية لترفع من احتمالات تعرضه لشتى أنواع الإضرابات النفسية أو الجسمية، كما تعتبر العزلة الاجتماعية والأمن النفسى إحدى المشاكل النفسية الشائعة بين شعوب العالم المختلفة بصفة خاصة الدول النامية، نتيجة قلة الحركة فى ظل الحجر المنزلى إثر جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

ومساهمة من الباحث فى إدراك هذا الوضع الاستثنائى والوقوف على أهم عواقبه بالنسبة للفرد بصفة عامة وللمترددين على الأندية الصحية بصفة خاصة؛ حيث أن ما تعيشه الدول اليوم من أزمة صحية أصبح العالم فى حالة إغلاق من خلال فرض مجموعة من القيود من عمليات الحجر المنزلى وإغلاق المدارس والجامعات والمساجد والأندية الصحية والرياضية إلى قيود السفر وحظر التجمعات العامة، كذلك انخراط جميع فئات المجتمع بالموكوث فى منازلهم ومتابعة ممارستهم لأعمالهم بهدف الحماية والحفاظ على الصحة العامة، تجنباً لنفشى "فيروس كورونا" بعد أن صنفته منظمة الصحة العالمية "جائحة عالمية" **Aglobal pandemic**، الأمر الذى دفع كل المؤسسات والهياكل الإدارية للدولة إلى وضع إجراءات احترازية نستشف من خلالها روح المسئولية فى الحفاظ على سلامة المواطن من مختلف الجوانب بصفة عامة، وعلى المترددين على الأندية الصحية بصفة خاصة.

ومع دوام تلك الحال دون معرفة موعد محدد لعودة الحياة إلى ما كانت عليه قبل "كورونا"، تزداد الضغوطات، ويعانى الكثيرون من عدم القدرة على التكيف مع الظروف الراهنة وعلى رأسهم المترددون على الأندية الصحية، فما يطلبه منا المختصون ومسؤولو الصحة من ضرورة "التباعد الاجتماعى والعزلة الاجتماعية" ليس أمراً سهلاً؛ إذ يتنافى مع الطبيعة البشرية، فالإنسان كائن اجتماعى بطبعه".

ومن خلال تطلع الباحث على بعض المنصات والمواقع الالكترونية للأندية الصحية والمترددين عليها بمحافظة دمياط (مدينة دمياط - مدينة دمياط الجديدة)، كذلك كون الباحث محاضر فى نقابة المهن الرياضية؛ حيث تواصله مع العديد من المترددين على الأندية الصحية وإيماناً بالمسئولية التى تقع على عاتقه وجد أن هناك أهمية ملحة لهذه الدراسة لتكاتف الجهود من خلال التوعية بخطورة الوضع الراهن، وللتخفيف من الآثار السلبية للعزلة الاجتماعية، وللحفاظ بقدر المستطاع على الأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية؛ حيث الانقطاع عن التردد على الأندية الصحية بالنسبة لهم له أثره على أمنهم وسلامتهم النفسية.

فضلاً عن ذلك فىرى الباحث أن الوباء خلق مسارات جديدة للفهم والتعاطي مع بعض الظواهر فى حينه، وتكاتف كل القوى والهيئات الرياضية؛ حيث جميعاً رسموا الخطط وعززوا قدرات الفعل الجماعى التى تفوق قدرات الفاعل الواحد متمثلة فى وزارة الشباب؛ حيث عُقد المؤتمر الأول (أون لاين) لجامعة أسيوط (٢٠٢٠م) وقام بنشره وزير الشباب والرياضة الدكتور أشرف صبحى جاهداً للخروج من الأزمة فى أسرع وقت ممكن والتقليل من تداعياتها.

وفى هذا السياق؛ يؤكد خبراء الصحة النفسية إن مشاكل أخرى، تتعلق بالصحة العقلية والنفسية، يمكن أن تنشأ أيضاً خلال هذا الوباء، كما يُتوقع تأثر الأشخاص الذين لم يتعرضوا للفيروس أبداً؛ حيث أكدت الدراسات التى أجريت أن "الأشخاص المصابين وغير المصابين هم عرضة للشعور بالقلق، والعزلة الاجتماعية، ومواجهة البطالة، والصعوبات المالية (٥٢).

ويرى الباحث أن جائحة فيروس كورونا (COVID-19) تعتبر من ضمن الصدمات الجماعية مثل الأعاصير والهجمات الإرهابية والزلازل، وأن تجربة البقاء فى المنزل معاً بالنسبة للأشخاص المترددين على الأندية الصحية فى ظل هذه الجائحة، والحجر الصحى تظهر عليهم علامات الارتباك والاكتئاب والغضب وهذا لا شك فيه يؤثر على أمنهم النفسى.

لذا فإن العناية بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة، والمترددين على الأندية الصحية بصفة خاصة وبناء نفسياتهم بناءً سليماً أصبح موضع اهتمام المجتمع والمشتغلين بالتربية وعلم النفس الرياضى فى ظل التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع، ليعطى مزيداً من الرعاية فى مجال الخدمات والأمن النفسى التى تهيئ للفرد حياةً مستقرةً ليشعر بالسعادة والرضا.

ويسبب تفشى هذا الفيروس واضطرار جميع الناس محلياً ودولياً للمكوث في الحجر المنزلى وفي ظل التباعد الإجتماعى القصرى، وبسبب الإجهاد النفسى الذى يسببه هذا الفيروس للجميع دون استثناء، وباستقراء الدراسات السابقة لاحظ الباحث أنها أغفلت الاهتمام بدراسة العلاقة بين العزلة الاجتماعية والأمن النفسى ومدى تأثيرهما على المترددين على الأندية الصحية فى ظل جائحة فيروس كورونا فى الوقت الراهن؛ حيث أن ممارسة الرياضة تُعد المتنفس الآمن لخفض الضغوط وذات تأثير إيجابى لا يمكن إغفاله على جميع الأصعدة وبالتالي، فإن هناك- فى حدود علم الباحث - ندرة فى الدراسات على المستويين الأجنبى والعربى التى تناولت دراسة العلاقة بين العزلة الاجتماعية والأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية بمحافظة دمياط فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- تناولت الدراسة الحالية فئة من فئات المجتمع التى اعتادت التردد على الأندية الصحية لإشباع حاجاتهم النفسية المختلفة.
- قد تُساهم هذه الدراسة فى لفت نظر القائمين على الهيئات والمؤسسات الرياضية لمواكبة فترات الأحداث الطارئة والكوارث، والتغيرات السريعة؛ حيث تتعدد وتتصارع الاتجاهات منعاً لزيادة انتشار الوباء، بهدف حماية المترددين على الأندية الصحية تجنباً لتفشى "فيروس كورونا" وحتى لا يقعن فريسة لضغوط نفسية متواترة خاصة أثناء تواجدهم في الحجر الصحى المنزلى المفروض في الوضع الراهن.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى دراسة "العزلة الاجتماعية كمنبئ للأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19)"، وذلك من خلال التعرف على الأهداف الفرعية التالية:

- العزلة الاجتماعية للمترددين على الأندية الصحية.
- الأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية.
- العلاقة بين العزلة الاجتماعية، والأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية.

تساؤلات البحث:

يجيب البحث على التساؤلات التالية:

- ما درجة العزلة الإجتماعية لدى المترددين على الأندية الصحية؟.
- ما درجة الأمن النفسى لدى المترددين على الأندية الصحية؟.
- ما العلاقة بين العزلة الاجتماعية والأمن النفسى لدى المترددين على الأندية الصحية؟.
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية فى درجة العزلة الاجتماعية للمترددين على الأندية الصحية تُعدى لمتغيرات الدراسة الحالية: (النوع/ والعمر/ والبيئة الجغرافية).
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية فى درجة الأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية تُعدى لمتغيرات الدراسة الحالية: (النوع/ والعمر/ والبيئة الجغرافية).

مصطلحات البحث:

العزلة الاجتماعية: Social isolation

تعرفها سليمة ذياب(٢٠٠٩م): سلوك تجنبى انسحابى يلجأ إليه الفرد كتعبير عن عدم تأقلمه مع الآخرين المحيطين به، أو بسبب عجزه عن مواجهة المشكلات التى تعترضه، مما يؤدي إلى شعوره بالنقص والوحدة والفراغ.

ويعرفها الباحث اجرائياً: "بأنها تجنُّب الفرد التجمعات والاتصال الوثيق بالآخرين إما طواعيةً أو كراهيةً، ويعتبرها الخبراء فى مجال الصحة العامة والصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية لإبطاء وتيرة انتشار الفيروس، والحد من آثاره النفسية السلبية على الأمن النفسى لديهم"

ويتحدد الشعور بالعزلة الاجتماعية إجرائياً من خلال الدرجات التى يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس العزلة الاجتماعية المستخدم فى الدراسة، إذ تشير الدرجة العليا إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من العزلة الاجتماعية(١٨: ١٢).

الأمن النفسي: Psychological security

تعرفه فوقيّة حسن رضوان (٢٠١٥م)، بأنه "تحقيق الاستقرار لدى الفرد من خلال شعوره بالعيش في بيئة يتوافر فيها الأمان والحرية والهدوء والسكينة والحب والود والرضا والقناعة بالإضافة إلى قدرة الفرد على الاتزان النفسي والتوازن بين القوى الخارجية ومصالحه الشخصية، وشعوره بعلاقة تتصف بالانتماء والسعادة أثناء التعامل مع الآخرين بالإضافة إلى الرضا عن الذات وتسامح الآخر. ويعرفه الباحث اجرائياً: "شعور الفرد بأنه قادر على البقاء في علاقات متزنة مع الآخرين، والتحرر من الخوف أياً كان مصدره، فيشعر الفرد بأنه محبوب من قبل الآخرين وله مكانة في الجماعة وينذر شعوره بالخطر والتهديد والقلق، كذلك يُعد الأمن النفسي عامل مهم من العوامل التي تؤدي بالفرد إلى الصحة النفسية ومن ثم إلى شخصية ناضجة ايجابية ومنتجة". ويتحدد الشعور بالأمن النفسي إجرائياً من خلال الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي المستخدم في الدراسة، إذ تشير الدرجة العليا إلى الشعور بالأمن النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الأمن النفسي (٣٢: ٤).

الأندية الصحية: Health clubs

يعرف وليد عيسى (٢٠١٤م) الأندية الصحية بأنها "مراكز رياضية متخصصة أعدت لممارسة التمرينات البدنية وأجهزة التدريب بالأثقال وتنفيذ وسائل الاستشفاء المتعددة ومنها الساونا، وحمامات البخار، والتدليك بأنواعه، والتدليك المائي "جاكوزي" في أوقات الفراغ مقابل اشتراكات ورسوم متعددة محددة" (٤١: ٩).

فيروس كورونا (COVID-19): Corona Virus

تعرفه منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠م) (WHO, 2020)، فيروس كورونا (COVID-19) الذي ينتمي إلى فيروسات الكورونا المعروفة والتي تسبب المرض للإنسان والحيوان، والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر مؤخراً في مدينة يوهان الصينية في نهايات (٢٠١٩م)، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف والآلام؛ حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسبقاً له تلك الحالة المرضية من خلال القطرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص (WHO, 2020) (٤٩).

الدراسات المدججة:

دراسة فوزية الصبحي (٢٠٢٠م)، والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والأمراض النفسية لدى المسنات بدار الرعاية الاجتماعية، تكونت عينة البحث من (٢٥)، مسنة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، تم تطبيق مقياس العزلة الاجتماعية من إعداد الباحثة واستخدم قائمة الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية بدار الرعاية الاجتماعية، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها: وجود مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية، ووجود فروق بين العزلة الاجتماعية وأعراض الاضطرابات النفسية، ووجود فروق بين العزلة الاجتماعية والأمراض الجسمية لدى المسنات بدار الرعاية الاجتماعية (٣١).

دراسة آمال الفقى، ومحمد أبو الفتوح (٢٠٢٠م)، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة المشكلات النفسية (الوحدة النفسية- الاكتئاب والكدر النفسي- الوسواس القهري- الضجر- اضطرابات الأكل- اضطرابات النوم- المخاوف الاجتماعية) المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى عينة من طلاب الجامعات المصرية (الحكومية والأهلية)، بلغ قوامها (٧٤٦)، طالباً وطالبة، وأستخدم الباحثون مقياس للمشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة في التوقيت الحالي، كما يعاني طلاب الجامعة بدرجة متوسطة من المشكلات النفسية الأخرى، كما توصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً في المشكلات النفسية يعزى لمتغيري النوع والعمر الزمني، ولا يوجد فرق دال إحصائياً يعزى لمتغير البيئة وللبحث مجموعة من التوصيات (٤).

دراسة فائق السكافي (٢٠٢٠م)، والتي هدفت إلى التعرف على "تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا Covid-19"؛ حيث أُلقت الضوء على استراتيجيات تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا، ومن ثم عرضت الباحثة استراتيجيات تكيف

الأسرة بشكل عام وللأسرة ككل بشكل خاص من خلال خطوات عملية للتعامل مع الذات والأخر نفسياً وخطوات تكيف عملية للأباء للقيام بها مع أبنائهم كروتين يومي أثناء التواجد في الحجر الصحي المنزلي، وفي النهاية أوضحت ضرورة إعداد مثل هذه الأبحاث التي تتوجه للعامة من الأفراد من خلال تقديم المحتوى العلمي الذي يعمل على مساعدتهم على التغلب على أزماتهم النفسية في الظروف الطارئة من خلال استراتيجيات تكيف عملية قابلة للفهم والتطبيق من قبل الجميع في الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا (٢٧).

دراسة **فاطمة الزهراء سالم (٢٠٢٠م)**، والتي هدفت إلى التعرف على التباعد الاجتماعي وأثاره التربوية في زمن كوفيد ١٩ المستجد (الكورونا)، حيث اهتمت بدراسة الآثار التربوية للتباعد الاجتماعي في ظل تلك الجائحة، وكيف يمكن للمجتمعات التكيف والتعايش مع الأوبئة والجوائح، والمدى الذي معه ستتسأ نظريات ومفاهيم مستحدثة بناءً على الظروف العالمية، وأن كثير من المفاهيم التي كانت لها تضمينات سلبية، قد تكون لها تضمينات إيجابية خاصة في سياق مأزوم كما هو الحال في الأزمة الكرونية المعاصرة.، كما ارتقت الدراسة إلى التمييز بين التباعد الاجتماعي، ومداخل اجتماعية أخرى مثل الاستبعاد الاجتماعي والتهميش الاجتماعي، ودشنت الدراسة مصطلحاً جديداً ناجماً عن التباعد الاجتماعي وهو "التقارب الاجتماعي"، وآليات التعامل مع التباعد الاجتماعي من خلال التقارب الاجتماعي، وانتهت الدراسة إلى وضع مجموعة من السيناريوهات المستقبلية لما بعد التباعد الاجتماعي، ومجموعة من الاحتمالات المتوقعة من جراء تلك السيناريوهات (٢٨).

دراسة **أسماء عفيفي (٢٠١٩م)**، والتي هدفت إلى التعرف على التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في التسامح والوعي بالذات والأمن النفسي التي تُعزى إلى متغيري العمر والنوع، وذلك على عينة قوامها ٢٥٠ طالباً وطالبة بكلية التربية بجامعة حلوان، واستخدمت الباحثة مقياس التسامح والوعي بالذات (إعداد الباحثة)، والأمان النفسي لماسلو (تعريب: عبد الرحمن العيسوي)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التسامح والوعي بالذات، والتسامح والأمن النفسي.، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من: التسامح ببعيدة (مع الذات، ومع الآخرين)، والوعي بالآخرين، والأمن النفسي لصالح الإناث، وفروق ذات دلالة إحصائية في الوعي بالذات الخاصة لصالح الذكور (٣).

دراسة **رشيدة الطاهر (٢٠١٩م)**، والتي هدفت إلى وضع تصور مقترح لتحقيق الهيئات الرياضية لمسئوليتها الاجتماعية في مصر (دراسة حالة لأحد الأندية الرياضية بمحافظة الشرقية)، من خلال بحث مفهوم المسؤولية الاجتماعية للهيئات الرياضية وعائد تلك المسؤولية وما تقدمه من خدمات للمتريدين عليها، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، فضلاً عن منهج دراسة الحالة، واستخدمت الباحثة أدوات الدراسة متمثلة في المعايشة، والمقابلات الشخصية، والملاحظة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود درجة من المسؤولية لدى اللاعبين المشاركين، وحرص المديرين تنميتها لديهم بكافة أبعادها ولكن بمستويات مختلفة (١٣).

دراسة **أحمد نويب (٢٠١٩م)**، والتي هدفت إلى التعرف على الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية تربية قنطرة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٩)، طالباً وطالبة، منهم (٧١) طالباً، و(١٢٨) طالبة. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلبة السوريين اللاجئين واستخدم الباحث مقياس أبو عمرة (٢٠١٢م)، للأمن النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الأمن النفسي للطلاب السوريين، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنس لصالح الذكور (١).

دراسة **سهام عثمان (٢٠١٨م)**، والتي هدفت تأثير برنامج للألعاب الترويحية على خفض مستوى القلق الصريح بمقياس تايلور للمتريدين على الأندية الصحية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث، وقد تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على عينة عددها (١٥)، من المتريدين على النادي الصحي (جيم ستايل كوير) بمحافظة بورسعيد، وقامت الباحثة بالتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية في معدلات النمو عن طريق حساب متغيرات (السن - الطول - الوزن) ومقياس تايلور للقلق الصريح، وقامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لجميع الاختبارات واستخدمت فيها برنامج (Spss) لإجراء الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة مع طبيعة البحث، وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج الترويحي

الرياضي المقترح له تأثير ايجابي أدى إلى خفض مستوى القلق لدى المترددات على الندية الصحية(١٩).

دراسة راندا عبد الرازق (٢٠١٨م)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع، التخصص، العمر، المرحلة الدراسية، الإقامة)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠: ١٤٥ ذكور، و ١٥٥ إناث) من طلبة الجامعة متوسط أعمارهم (٢٢,٢٣)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، كما تم الاستعانة بالأدوات التالية: مقياس الأمن النفسي، ومقياس جودة الحياة إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث في درجاتهم الكلية على مكونات مقياس الأمن النفسي في اتجاه الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث على المكون الأول "رؤية طلبة الجامعة للمستقبل" عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، في اتجاه الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور والإناث في مكونات مقياس الأمن النفسي الأخرى، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي طلبة الجامعة تعزى لمتغير مكان الإقامة (ريف، وحضر)، في درجاتهم الكلية على مقياس الأمن النفسي، في اتجاه الطلبة الذين يسكنون المناطق الحضرية، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي طلبة الجامعة تعزى لمتغير مكان الإقامة (ريف، وحضر)، في درجاتهم على المكون الثاني من مكونات الأمن النفسي "التقبل"، في اتجاه الطلبة الذين يسكنون في الأماكن الريفية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات مجموعتي طلبة الجامعة تعزى لمتغير مكان الإقامة (ريف، وحضر)، في درجاتهم على مكونات الأمن النفسي الأخرى "الانتماء، الشعور بالأمن، الشعور بالرضا والقناعة"(١٢).

دراسة شرويدر، ويلك، وآخرون(٢٠١٧م) (Schroeder, E.c,at al)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين عضوية النوادي الصحية والنشاط البدني وصحة القلب والأوعية الدموية، واتباع ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية وبين تحسين حالة القلب وسلامة الأوعية الدموية، واستخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التجريبي، وكانت أهم النتائج أن برامج الأندية الصحية الاجتماعية تجد قبول جماعي من فئة السباب وتسهم هذه البرامج في تحقيق سلامة وكفاءة أجهزة جسم الإنسان الممارس لها باستمرار كما أن التلاقى الجماعي بين الأفراد والممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية يقلل من التوتر والشعور بالكآبة والقلق، والعزلة(٤٥).

دراسة مزر، وريكوود(٢٠١٥م) (Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J)، والتي هدفت إلى التعرف على الصحة النفسية في الرياضة: آراء المدربين عن دورهم وفعاليتهم في دعم الصحة النفسية للشباب، كذلك التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تحسين ملامح الصحة النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن الأنشطة الرياضية تحقق انخفاضاً كبيراً في الوزن من خلا تحسين وظائف الجسم والحالة الانفعالية المزاجية؛ حيث تزيد من نسبة صفاء الذهن، والشعور بالأمن، وتخفف من الاحماد، والتوتر والقلق واليأس(٤٤).

دراسة غودزوني دوشي، وآخرون(٢٠١٥م) (Gudzune, K. A., at al)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برامج الأندية الصحية في فقدان الوزن؛ حيث استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن برامج الأندية الصحية تحسن من الحالة الانفعالية وتبث الأمل وتخفف من آثار العزلة المنزلة والقلق، والشعور باليأس وتحسن من جودة الحياة والسلامة النفسية والأمن(٤٢).

دراسة رغداء نعيمة(٢٠١٤م)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الأحداث المقيمين في دار الإصلاح، وتعرف العلاقة بين الأمن النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الأحداث المقيمين دار الإصلاح، وتعرف الفروق في إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي وفق متغير (السكن، والمستوى الدراسي)، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت أدوات البحث: (مقياس الأمن النفسي، ومقياس التوافق الاجتماعي)، وشملت عينة البحث (١٠٠) ذكور مقيمين في معهد الإصلاح في قدسيا، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود شعور بالأمن النفسي لدى الذكور المقيمين بمعهد الإصلاح بدرجة متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق الاجتماعي(١٥).

دراسة أميرة جاب الله(٢٠١٥م)، والتي هدفت إلى التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية، قامت

الباحثة باستخدام المنهج الوصفي، وأجريت هذه الدراسة على عينة من طلاب جامعتي حلوان وعين شمس، تكونت عينة الدراسة الكلية من (١٢٠)، من طلاب الجامعة بواقع (٦١) ذكر و (٥٩) أنثى وتتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢١)، واستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي (إعداد فوقيه رضوان (٢٠١٥)، ومقياس الصمود النفسي إعداد إيمان سرميني (٢٠١٥)، وتشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ترجع إلى النوع (ذكور - إناث) في الدرجة الكلية للصمود النفسي، وعدم وجود فروق ترجع للنوع (ذكر وأنثى) في الدرجة الكلية للأمن النفس (٥).

دراسة دعاء درويش (٢٠١٥م)، والتي هدفت إلى التعرف على الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى الصم، والكشف عن وجود فروق في مستوى العزلة الاجتماعية يرجع لمتغير الجنس، وتضمنت عينة البحث (٥٠)، من الصم من الجنسين منهم (٢١) ذكور، (٢٩) إناث، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الكفاءة الاجتماعية والعزلة الاجتماعية، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في العزلة الاجتماعية بين الذكور والإناث لصالح الذكور (١٠).

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية أنه قد تم عرض هذه الدراسات وفقًا لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم، وفي ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية من نقاط اتفاق وتباين في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، استخلص "الباحث" الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية (المنهج الوصفي).
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة تساؤلات وأهداف الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تدعيم عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) والذي يوفر فهمًا عن "العزلة الاجتماعية كمنبئ للأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد-COVID). (19؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (٣٤ : ٣٢٥).

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من المتريدين على الأندية الصحية بمحافظة دمياط بواقع (١٥) نادى صحى تمثلت بأندية (مدينة دمياط، مدينة دمياط الجديدة، فارسكور، اسكندرية الجديدة).

عينة البحث:

تُعد عملية اختيار عينة البحث من مفردات المجتمع في ظل هذه الظروف أمرًا هامًا ألزم الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة باستخدام نماذج Google على "جوجل درايف" Google Drive ومن ثم إرسال الرابط للأندية الصحية -مرفق (١٠)، وللمتريدين عليها، وطلب منهم نشره سواء باستخدام "Facebook" أو "واتس أب" Whatsapp؛ حيث قام المفحوصين بإرسال استجاباتهم على المقاييس بعد تعبئتها من خلال الإنترنت، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة ذات طابع عمدي نظرًا لأن معظم الكتابات المنهجية التي تناولت مسألة العينات عبر الإنترنت أشارت إلى حقيقة مؤداها صعوبة تحديد عينة عشوائية عبر الأنترنت (٤)؛ حيث تمثلت عينة البحث من المتريدين على الأندية الصحية بمحافظة دمياط، والبالغ عددهم (٥٣٦) متردد، (٣٢١)، ذكور (٢١٥)، إناث، من (١٥) نادى صحى، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦ - ٥٩ عامًا)، تم تقسيمهم إلى فئتين عمريتين هما: مرحلة المراهقة والشباب من (١٦ - ٢٩)، ومرحلة النضج ومنتصف العمر من (٣٠ - ٥٩) (٥٣) جدول (١).

جدول (١): توزيع أفراد عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (ن=٥٣٦)

الاجمالي		النسبة	العدد	المتغيرات الديموغرافية لعينة البحث الحالية	النوع
٥٣٦		٥٩,٨٩%	٣٢١	ذكر	
		٤٠,١١%	٢١٥	أنثى	
٥٣٦		٦١,٣٨%	٣٢٩	المراهقة والشباب (١٦-٢٩)(٥٣).	العمر (الفئة العمرية المستهدفة)
		٢٨,٦٢%	٢٠٧	النضج ومنتصف العمر (٣٠-٥٩)(٥٣).	
٥٣٦		٤٢,٥٤%	٢٢٨	حضر	البيئة الجغرافية
		٥٧,٤٦%	٣٠٨	ريف	
٥٣٦		٤,٨٥%	٢٦	Donuts sport and fitness	الأندية الصحية
		٨,٣٩%	٤٥	Healthy Nile view gym	
		٥,٤١%	٢٩	Sky gym	
		٦,٧٢%	٣٦	Popeye's gym	
		٥,٠٤%	٢٧	My gym	
		٥,٦١%	٣٠	For you gym	
		٥,٧٨%	٣١	Alamrekeen gym	
		٥,٩٧%	٣٢	Balance gym	
		١٢,٨٧%	٦٩	Big gym (باسكندرية الجديدة)	
		٩,٥١%	٥١	City Gym (بفارسكور)	
		٩,٧٠%	٥٢	Dody center (بفارسكور)	
		٤,٨٥%	٢٦	آل مصطفى جيم	
		٥,٩٧%	٣٢	Mc2 gym & cafe	
		٥,٤١%	٢٩	Extreme gym	
٣,٩٢%	٢١	Fitmap gym			

ومن خلال جدول (١) يتضح توصيف عينة البحث وفقاً للأندية الصحية بمحافظة دمياط، والنسبة

المئوية من المجتمع.

أدوات جمع البيانات:

أعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- المنصات الالكترونية للأندية الصحية بمحافظة دمياط (٢٠٢٠م).
- المراجع العربية والأجنبية، والشبكة العالمية للمعلومات **Internet**.
- مقياس العزلة الاجتماعية إعداد "دي جونج جيرفلد" "De Jong Gilerveld 1990"، و"فان تيلبورج" "Van Tilbyrg" (تعريب عادل عبدالله ١٩٩٠) (٢٤)، مرفق (٩).
- مقياس الأمن النفسى - إعداد الباحث. مرفق (٨).

مقياس العزلة الاجتماعية لـ"دي جونج جيرفلد" "De Jong Gilerveld 1990"، و"فان تيلبورج"

"Van Tilbyrg" (تعريب عادل عبدالله ١٩٩٠)

أولاً: وصف المقياس:

أعد هذا المقياس فى الأصل "دي جونج جيرفلد" "De Jong Gilerveld"، و"فان تيلبورج" "Van Tilbyrg" سنة (١٩٩٠)، وصمم مقياس العزلة الاجتماعية لى يستطيع الفرد أن يقدم تقريراً عن درجة شعوره بالعزلة عن الآخرين وانخفاض معدل تواصله معهم.

واستخدم الباحث هذا المقياس لأنه يتلاءم مع الفئة العمرية لعينة البحث، ويتضمن هذا المقياس عبارات تقيس العزلة الاجتماعية وفقاً لما يدركه الفرد وما يخبره من وحدة، ومدى تقييمه لعزله عن الآخرين وانخفاض معدل تواصله معهم، فهو يحتوي على مجموعة من العبارات صنفت فى الفئات التالية: (الحرمان الشديد - مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة - فقد الصحبة - الاختلاط بالآخرين - إقامة علاقات ذات مغزى وهدف)، ويتألف هذا المقياس من (٣٠) عبارة يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات هي (موافق بشدة، موافق بدرجة معقولة، متردد، أرفض إلى حد ما، أرفض تماماً)، تأخذ الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي، باستثناء العبارات التى تحمل أرقام (١-٥-٧-١٦-١٩-

٢٥ - ٢٦ - ٣٠)، فنتبع عكس هذا التدرج، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٠-١٢٠)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع معدل إحساس الفرد بالعزلة الاجتماعية والعكس صحيح.

ثانياً: التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس قيد البحث:

معاملات الصدق: (لقياس العزلة الاجتماعية):

صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس العزلة، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠)، جدول (٢).

جدول (٢): معامل الارتباط بين أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	الحرمان الشديد	فقد المحيطين	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكّلة	الاختلاط بالآخرين	اقامة علاقات ذات مغزى
١	الحرمان الشديد		*٠,٥٤٣	*٠,٢٨٢	*٠,٣٤٥	*٠,٤٥٢
٢	فقد المحيطين			*٠,٤٣٣	*٠,٤٩٩	*٠,٣٥٧
٣	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكّلة				*٠,٢٧٩	*٠,٣٤٨
٤	الاختلاط بالآخرين					*٠,٧٧٣
٥	اقامة علاقات ذات مغزى					

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

جدول (٣): قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيمة ر
١	الحرمان الشديد	*٠,٥٣٥
٢	فقد المحيطين	*٠,٥٢٩
٣	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكّلة	*٠,٦٣٣
٤	الاختلاط بالآخرين	*٠,٧٧٣
٥	اقامة علاقات ذات مغزى	*٠,٧٨١

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للعوامل والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (٤).

جدول (٤): قيم معامل ألفا Alpha لثبات أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيم معامل ألفا
١	الحرمان الشديد	*٠,٣٣٩
٢	فقد المحيطين	*٠,٥٢٢
٣	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكّلة	*٠,٣٧٢
٤	الاختلاط بالآخرين	*٠,٢٨٨
٥	اقامة علاقات ذات مغزى	*٠,٧٥٠

* قيمة (ر) الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

مقياس الأمن النفسي (من إعداد/ الباحث):

أولاً: خطوات بناء مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية بمحافظة دمياط:

في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية بمحافظة دمياط، متبعاً الخطوات التالية:

مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالأمن النفسي:

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الأمن النفسي في مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة؛ مثل دراسة: أسماء

عفي (٢٠١٩م) (٣)، ومقياس الأمن النفسى لماسلو (تعريب عبد الرحمن العيسوي)، ودراسة جهاد عاشور الخضرى (٢٠٠٣م)، ودراسة أميرة جاب الله (٢٠١٥م)، ودراسة رغداء نعيصة (٢٠١٢م)، ودراسة زينب شقير وتحية عبد العال (٢٠١٣م)، ودراسة فهد الدليم وآخرون (٢٠١٤م)، ودراسة عبد العزيز الغامدى (٢٠١٦م). (٢٥) (٧) (٥) (١٤) (١٧) (٢٩) (٢٦).

تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19):

لتحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالأمن النفسى وأبعاده المرتبطة فى مجال علم النفس عامة، وفى مجال علم النفس الرياضى خاصة؛ وذلك بهدف التعرف على أهم الخصائص المميزة له - مرفق (٢).

وقد أسفر المسح المرجعى لتحديد أهم الأبعاد لمقياس الأمن النفسى عن وجود عدد (٨)، أبعاد تم ترتيبها تنازلياً وفق نسبتها المئوية وهى كالتالى: (بُعد الرضا عن الحياة- بُعد الاستقرار الاجتماعى- بُعد الشعور بالأمن- بُعد الطمأنينة النفسية- بُعد الشعور بالحب- بُعد التحرر من الآلام النفسية- بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس- بُعد التقدير الاجتماعى).

وقد قام الباحث بصياغة تعريف دقيق لكل أبعاد الأمن النفسى، وتم عرضها فى استمارة استطلاع رأى، - مرفق (٢)، (٣)، على عدد (١١)، من السادة المحكمين فى مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضى، - مرفق (١)، وذلك بهدف تحديد درجة أهمية أبعاد الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية، وإضافة أى أبعاد يرون أهميتها.

وبعد قيام الباحث بعرض الأبعاد على السادة المحكمين توصل إلى اتفاقهم على بعض الأبعاد لما تشكله من أهمية بالغة فى حياة المتريدين على الأندية الصحية، قام الباحث بحساب النسبة المئوية لموافقة المحكمين حول أبعاد الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية، كما هو موضح- بمرفق (٣).

تحديد المفهوم النظرى الإجرائى للأبعاد المقترحة:

من خلال الاطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرتبطة تم وضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية، كما هى موضحة فى - مرفق (٢).

عرض الأبعاد المقترحة على السادة المحكمين:

تم عرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من السادة المحكمين المختصين فى مجال علم النفس الرياضى، وفى مجال علم النفس العام، وعددهم (١١) محكمًا، وذلك خلال الفترة من الأحد الموافق (٥/٤/٢٠٢٠م)، إلى الخميس الموافق (٤/٤/٢٠٢٠م)، وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل بُعد من هذه الأبعاد مرفق (٣).

جدول (٥): أبعاد مقياس الأمن النفسى وفقاً لآراء المحكمين

(ن = ٥٠)

م	الأبعاد	موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
١	بُعد الرضا عن الحياة	١١	١٠٠%	-	٠%
٣	بُعد الاستقرار الاجتماعى	١١	١٠٠%	-	٠%
٣	بُعد الشعور بالأمن	٥	٤٥،٤٥%	٦	٥٤،٥٤%
٤	بُعد الطمأنينة النفسية	١٠	٩٠،٩٠%	١	٩،٠٩%
٥	بُعد الشعور بالحب	٥	٤٥،٤٥%	٦	٥٤،٥٤%
٦	بُعد التحرر من الآلام النفسية	٣	٢٧،٢٧%	٧	٦٣،٦٣%
٧	بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	١٠	٩٠،٩٠%	١	٩،٠٩%
٨	بُعد التقدير الاجتماعى	١٠	٩٠،٩٠%	١	٩،٠٩%

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: أن تكرارات الموافقة للأبعاد جاءت بنسبة تتراوح ما بين (٩٠،٠٩%) إلى (١٠٠%)؛ وذلك وفقاً لآراء السادة المحكمين حول أبعاد مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية (صدق المحكمين)، ولتحديد أبعاد المقياس، والأهمية النسبية لكل بُعد قام الباحث بحساب المتوسط الحسابى لكل من النسبة المئوية لأبعاد مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية، وذلك وفقاً للنسبة المئوية لموافقة السادة المحكمين حول أبعاد المقياس، وقام الباحث بحساب الأهمية النسبية لموافقة المحكمين لأبعاد المقياس بالقانون التالى:

الأهمية النسبية للسمة = عدد المحكمين الموافقين على السمة × ١٠٠

العدد الكلي للمحكمين

وقد ارتضى الباحث بالأبعاد التي حصلت على أهمية نسبية قدرها (٨٠%) فأكثر، وبالتالي توصل الباحث إلى عدد (٥) أبعاد حصلت على نسبة مئوية تتعدى (٨٠%)، وبذلك استقر الباحث على عدد (٥) أبعاد لمقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية، وذلك وفقاً لما هو مبين فى الجدول رقم (٥).

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م)، من أن الأهمية النسبية للسمة تُفيد فى توزيع أعداد العبارات الخاصة بالمقياس وفقاً للأهمية النسبية لكل سمة (٤٠٧:٣٤).

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كلاً حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (٥) أبعاد، وعدد (٢٩) عبارة - مرفق (٥).

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى:

- البعد عن استخدام عبارات مركبة.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

جدول (٦): العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية.

م	البعد	عدد العبارات المقترحة لكل بعد
١	بعد الرضا عن الحياة	٥
٢	بعد الاستقرار الاجتماعى	٧
٣	بعد الطمأنينة النفسية	٦
٤	بعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٦
٥	بعد التقدير الاجتماعى	٥
	المجموع	٢٩

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: عدد العبارات المقترحة لأبعاد مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية.

عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقى للمقياس:

قام الباحث بعرض المقياس فى صورته الأولية على المحكمين، وذلك خلال الفترة من الأحد الموافق (١٩/٤/٢٠٢٠م) إلى الخميس الموافق (٣٠/٤/٢٠٢٠م)، وقد طلب من المحكمين ما يلى - مرفق (٥):

- مدى مناسبة العبارات لكل بُعد.
- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - انتماء العبارة بالبعد.
- الموافقة أو الحذف أو التعديل أو إضافة عبارات أخرى تُعبر عن الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية.

جدول (٧): عبارات مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية وفقاً لآراء المحكمين

(ن = ١١)

م	الأبعاد	نوع العبارة	رقم العبارة	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة	حالة العبارة
١	الرضا عن الحياة	إيجابى	١	١١	٠	% ١٠٠	تقبل
		سلبى	٢	١١	٠	% ١٠٠	تقبل
		إيجابى	٣	٩	٢	% ٨١,٨١	تقبل
		إيجابى	٤	١١	٠	% ١٠٠	تقبل
		إيجابى	٥	١٠	١	% ٩٠,٩٠	تقبل
٢	الاستقرار الاجتماعى	سلبى	١	١٠	١	% ٩٠,٩٠	تقبل
		سلبى	٢	٩	٢	% ٨١,٨١	تقبل
		سلبى	٣	١١	٠	% ١٠٠	تقبل
		إيجابى	٤	١١	٠	% ١٠٠	تقبل
٣	الطمأنينة	إيجابى	١	٩	٢	% ٨١,٨١	تقبل

تقبل	١٠٠%	٠	١١	٢	ايجابي	النفسية	
تقبل	١٠٠%	٠	١١	٣	سلبى		
تقبل	٧٢,٧٢%	٣	٨	٤	ايجابي		
تقبل	٩٠,٩٠%	١	١٠	٥	سلبى		
تقبل	٩٠,٩٠%	١	١٠	٦	ايجابي		
تقبل	٩٠,٩٠%	١	١٠	١	سلبى	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٤
تقبل	١٠٠%	٠	١١	٢	ايجابي		
تقبل	١٠٠%	٠	١١	٣	ايجابي		
تقبل	٩٠,٩٠%	١	١٠	٤	ايجابي		
تقبل	٩٠,٩٠%	١	١٠	٥	سلبى		
تحذف	٣٦,٣٦%	٧	٤	٦	ايجابي		
تقبل	١٠٠%	٠	١١	١	ايجابي	التقدير الاجتماعى	٥
تقبل	٧٢,٧٢%	٣	٨	٢	سلبى		
تقبل	١٠٠%	٠	١١	٣	ايجابي		
تقبل	١٠٠%	٠	١١	٤	ايجابي		
تحذف	٤٥,٤٥%	٧	٤	٥	ايجابي		

ومن خلال دراسة جدول (٧)، وبعد عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على السادة المحكمين للتحقق من الصدق المنطقى للمقياس، يتبين: تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٣٦,٣٦%)، إلى (١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التى حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%)، فأكثر (٣٣: ١٧٥، ٢٨٦).

جدول (٨): العبارات المُستبعدة لمقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية.

م	الأبعاد	العدد المبدئى للعبارات	أرقام العبارات التى تم استبعادها	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائى للعبارات
١	الرضا عن الحياة	٥	-	-	٥
٣	الاستقرار الاجتماعى	٧	-	-	٧
٣	الطمأنينة النفسية	٦	-	-	٦
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٦	٦	١	٥
٥	التقدير الاجتماعى	٥	٥	١	٤
الإجمالى		٢٩	-	٢	٢٧

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين: أرقام العبارات المستبعدة لاستمارة مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية.

ويتضح من جدول (٨)، والخاص بالعدد النهائى للعبارات لكل بُعد (صدق المحكمين) أن عدد العبارات التى تم استبعادها من الصورة الأولية للمقياس عدد (٢) عبارة بنسبة (٦,٨%) من العدد الكلى للعبارات وهو عدد (٢٩) عبارة، ومن ثم يكون عدد العبارات المُستخلصة للمقياس من وجهة نظر السادة المحكمين عدد (٢٧) عبارة بنسبة مئوية قدرها (٩٣,١%) من العدد الكلى لعبارات المقياس. وبعد التواصل مع المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض العبارات الخاصة بكل بُعد وفق آراء المحكمين، ويتضح ذلك فى الجدول رقم (٦).

جدول (٩): العبارات التى تم تعديل صياغتها فى أبعاد مقياس الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية، وفقاً لآراء المحكمين

م	الأبعاد	رقم العبارة	العبارة	العبارة بعد التعديل
١	البعد (الثانى) الاستقرار الاجتماعى	٣	أشعر بالهلع والخوف والرغبة فى الهروب.	أعيش فى حالة من الحذر والترقب.
		٥	أحيط الآخرين بروح المرح والدعابة.	أضفى على الآخرين روح المرح.
٢	البعد (الثالث) الطمأنينة النفسية	٣	روحي المعنوية مرتفعة.	أشعر بأن معنوياتى مرتفعة فى هذا الوقت.
		٣	افتقد إهتمام أفراد أسرتى.	افتقد مؤازرة أفراد أسرتى فى ظل تلك الجائحة.

ومن خلال جدول (٩) يتضح أرقام العبارات التى تم تعديل صياغتها داخل كل بُعد من أبعاد المقياس تبعاً لآراء السادة المحكمين.

مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية:

قام الباحث بإعداد الصورة النهائية لعبارات المقياس؛ حيث تم ترتيب العبارات وفقاً لما ورد بجدول (٨) وتكونت من عدد (٥) أبعاد، وعدد (٢٧) عبارة - مرفق (٦)، - مرفق (٨).

جدول (١٠): أرقام عبارات مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية وفقاً للأبعاد

م	الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	العدد النمائي للعبارات
١	الرضا عن الحياة	(١-١١-١٦-٢١-٦)	٥
٣	الاستقرار الاجتماعي	(٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٥-٢٧)	٧
٣	الطمأنينة النفسية	(٣-٨-١٣-١٨-٢٣)	٦
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	(٤-٩-١٤-١٩-٢٤)	٥
٥	التقدير الاجتماعي	(٥-١٠-١٥-٢٠)	٤
المجموع			٣٧

وجداول (١٠) يوضح أرقام العبارات في صورتها النهائية لمقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية، وفقاً لكل بُعد، والتي تم تطبيقها على المتريدين على الأندية الصحية بمحاظفة دمياط في ظل جائحة فيروس كورونا.

درجة الاستجابة على المقياس:

وقام الباحث باستخدام ميزان التقدير الثلاثي للمقياس لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين (المتريدين على الأندية الصحية) كالتالي: (تنطبق دائماً = ٣ درجات، تنطبق أحياناً = ٢ درجات، لا تنطبق = ١ درجات، للعبارات الايجابية؛ باستثناء العبارات التي تحمل أرقام (٢-٤-٦-٧-١٠-١٢-١٣-٢٣-٢٤)، فتتبع عكس هذا التدرج حيث تُعبر الدرجة (٣) عن وجود مصدر بصورة كبيرة جداً للأمن النفسي، وتُعبر الدرجة (٢) عن وجود مصدر للأمن النفسي بصورة متوسطة للأمن النفسي، وتُعبر الدرجة (١)، عن وجود مصدر للأمن النفسي بدرجة قليلة لدى المتريدين على الأندية الصحية، وكذلك فإن استخدام ميزان التقدير الثلاثي يعطي مساحة تتلاءم واستجابة المفحوصين (المتريدين على الأندية الصحية) للتعبير بدقة عن سلوكهم ومشاعرهم لكل فقرة ويساعد الباحث في الوصول إلى تقييم أكثر دقة للسمات المقيسة، وأكثر مناسبة لعمرهم (٢: ٤٥٠)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٨١)، درجة كحد أقصى، و (٢٧)، درجة كحد أدنى للمقياس، ولحساب الحد الأقصى والحد الأدنى للمقياس ككل في حالة استخدام الميزان الخماسي للدرجات قام الباحث باستخدام التالي:

- الحد الأقصى لدرجات المقياس ككل = عدد العبارات الكلية للمقياس $\times ٣$
- الحد الأدنى لدرجات المقياس ككل = عدد العبارات الكلية للمقياس $\times ١$

جدول (١١): الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية، والدرجات الكلية للمقياس

م	البُعد	العبارات		الحد الأدنى	الحد الأقصى
		الإيجابية	السلبية		
١	البُعد الأول (الرضا عن الحياة).	٤	١	٥	١٥
٣	البُعد الثاني (الاستقرار الاجتماعي).	٤	٣	٧	٢١
٣	البُعد الثالث (الطمأنينة النفسية).	٤	٢	٦	١٨
٤	البُعد الرابع (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس).	٣	٢	٥	١٥
٥	البُعد الخامس (التقدير الاجتماعي).	٣	١	٤	١٢
المجموع				٣٧	٨١

ومن خلال دراسة جدول (١١)، يتبين: الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية ولحساب الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد المقياس قام الباحث بالتالي في حالة استخدام الميزان الثلاثي للدرجات:

- لحساب الحد الأقصى لدرجات أبعاد المقياس الإيجابية كالتالي:
(عدد العبارات الايجابية $\times ٣$) + (عدد العبارات السلبية $\times ١$).
- لحساب الحد الأدنى لدرجات أبعاد المقياس السلبية كالتالي:
(عدد العبارات السلبية $\times ٣$) + (عدد العبارات الايجابية $\times ١$).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي قيد البحث (من إعداد الباحث):

استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق مقياس الأمن النفسي قيد البحث، وهي:
- صدق المحتوى.

- صدق المحكمين.
- صدق الاتساق الداخلي.
- أولاً: معاملات الصدق: (لمقياس الأمن النفسي)
- صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس السعادة النفسية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠)، جدول (١٢).

- جدول (١): معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الأمن النفسي (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	الرضا عن الحياة	الاستقرار الاجتماعي	الطمأنينة	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	التقدير الاجتماعي
١	الرضا عن الحياة		*٠,٦٠٧	*٠,٤٣١	*٠,٣٦٠	*٠,٤٩٤
٢	الاستقرار الاجتماعي			*٠,٦٦٠	*٠,٦١٨	*٠,٤٤٠
٣	الطمأنينة				*٠,٦٠٩	*٠,٥٣٧
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس					*٠,٧٠٦
٥	التقدير الاجتماعي					

- * قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

جدول (١٣): قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الأمن النفسي (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيمة ر
١	الرضا عن الحياة	*٠,٧٥٩
٢	الاستقرار الاجتماعي	*٠,٨٨٠
٣	الطمأنينة	*٠,٨٢٣
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	*٠,٧٣٩
٥	التقدير الاجتماعي	*٠,٧٠٦

- * قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للعوامل والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم جدول (١٤).

- جدول (١٤): قيم معامل ألفا Alpha لثبات أبعاد مقياس الأمن النفسي (ن=٥٠)

م	مسمى البعد	قيم معامل ألفا
١	الرضا عن الحياة	*٠,٧٠٢
٢	الاستقرار الاجتماعي	*٠,٥٧٩
٣	الطمأنينة	*٠,٤٣٨
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	*٠,٣٩٥
٥	التقدير الاجتماعي	*٠,٥٢٧

- * قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

تطبيق البحث:

- قام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة باستخدام نماذج Google على "جوجل درايف" Google Drive ومن ثم إرسال الرابط للأندية الصحية - مرفق (١٠)، وللمترددين عليها وطلب منهم نشره سواءً باستخدام "Facebook" أو "واتس آب" Whatsapp؛ حيث قام المفحوصين بإرسال استجاباتهم على المقاييس بعد تعبئتها من خلال الأنترنت، وذلك خلال الفترة من الثلاثاء الموافق (٢٠٢٠/٥/٥م) إلى الخميس الموافق (٢٠٢٠/٥/١٤م)، وذلك على العينة الاستطلاعية، والفترة من الأحد الموافق (٢٠٢٠/٥/١٧م) إلى الخميس الموافق (٢٠٢٠/٦/١٨م)، وذلك على العينة الأساسية - مرفق (٧)، - مرفق (٨).

- ثم قام الباحث بتصحيح المقياسين ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المُعدَّ لذلك - مرفق (٧)، مرفق (٨).

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٥)، مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).
٢. معامل ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha).
٣. التكرارات والنسبة المئوية.
٤. الدرجة التقديرية.
٥. النسبة التقديرية.
٦. المتوسط الحسابي.
٧. كلاً للعينات المستقلة (الجدول المتقاطعة). (Cross Tabulation).
٨. اختبار (T.test).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض نتائج التساؤل الأول:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول " ما درجة العزلة الاجتماعية لدى المترددين على الأندية الصحية؟"، وذلك من خلال الجداول أرقام (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩).

جدول (١٥): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي

لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (الحرمان الشديد) (ن=٥٣٦)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كاي
		موافق بشدة	موافق بدرجة معقولة	متردد	أرفض إلى حد ما	أرفض تماماً			
٦	يوجد لي صديق حميم.	١٠٨	١٧٩	٧٠	٩٥	٨٤	١٧٤٠	٦٤,٩٢	٦٧,٤١
١٢	أشعر أنني مرفوض من الآخرين.	٤٨	٧٢	٩٤	٢٠٦	١١٦	١٣٣٨	٤٩,٩٢	١٣٧,٦٥
١٥	يوجد هناك من يشغل نفسه بي وبأموري.	٧٠	١٣٨	١١٦	١٠٨	١٠٤	١٥٧٠	٥٨,٥٨	٢٢,٥٨
١٧	أشعر كأنني أعيش في فراغ اجتماعي دون وجود أي إنسان من حولي.	١٤٨	١١٣	١٢٣	١١٥	٣٧	١٨٢٨	٦٨,٢٠	٦٤,٧٠
٢١	لدى في الواقع أصدقاء حقيقيين بمعنى الكلمة.	١٠٢	١٧١	٧٨	١٠٠	٨٥	١٧١٣	٦٣,٩١	٥١,٢٥
٢٣	أتوقع أن أتال دائماً إهتمام أفراد أسرتي.	١١١	١٧٧	٩٢	٨٠	٧٦	١٧٧٥	٦٦,٢٣	٦٣,٧٢
٢٨	أجد في الواقع الشخص المناسب الذي يشاركني أفرأحي وأحزاني.	١٠١	١٤٥	٩٦	١٠٩	٨٥	١٦٧٦	٦٢,٥٣	١٩,٤٨

قيمة كاي الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

يتضح من الجدول (١٥) أن النسب المئوية لُبعد "الحرمان الشديد" والمتمثلة في العبارات السابقة والتي تراوحت ما بين (٤٩,٩٢%) وبين (٦٨,٢٠%) تتجه نحو الإيجابية، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية للمترددين على الأندية الصحية لهذا البعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد الحرمان الشديد بمستوى مرتفع؛ حيث احتلت العبارة رقم (١٧) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٦٨,٢٠%)، بينما احتلت العبارة رقم (١٢) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٤٩,٩٢%).

ويرى الباحث أنه وبسبب تقشى فيروس كورونا واضطرار جميع الناس محلياً ودولياً للمكوث في الحجر المنزلي، وبسبب الإجهاد النفسي الذي يسببه هذا الفيروس للجميع دون استثناء من المترددين على الأندية الصحية والمرضى والأسر المحجوزة في منازلها وأفراد الرعاية الصحية وغيرهم، والتفكير الدائم والخوف من المجهول؛ حيث أدى ذلك الطارئ لشعورهم بالفراغ الاجتماعي والشعور بالحرمان الشديد ونقص الاهتمام والخوف والتهديد.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه حامد زهران (٢٠٠٥م)، في أن زيادة وقت الفراغ والحرمان والنقص من الدخل المادي تؤدي إلى حاجة الفرد الشعور بالعزلة وتفك روابط الأسرة وشعوره بانخفاض الرضا عن الحياة الذي يعتبر مؤشراً لسعادته وصحته النفسية وقد تقتصر العلاقات الاجتماعية ويعيش في وحده قاسية (٨).

وفى هذا الصدد يشير شيفر وملمان (٢٠٠٦) بأن العزلة الاجتماعية تعتبر شكلاً متطرفاً من الاضطرابات فى العلاقات مع الآخرين نتيجة عدم حصول تفاعل إيجابى كافٍ (٢١: ٣٨٨). ويتفق ذلك مع ما أكدته سليمة ذياب (٢٠٠٩)، على أن العزلة الاجتماعية هى سلوك تجنبى انسحابى يلجأ إليه الفرد كتعبير عن عدم تأقلمه مع الآخرين المحيطين به، أو بسبب عجزه عن مواجهة المشكلات التى تعترضه، مما يودى إلى شعوره بالنعص والوحدة والفراغ (١٨: ١٢).

دول (١٦): التكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث فى المحور الثانى

(ن = ٥٣٦) (فقد المحيطين)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		موافق بشدة	موافق بدرجة معتدلة	متروك	أرفض إلى حد ما	أرفض تماماً			
٢	يوجد هناك اتصال مباشر بينى وبين كثير من جيراني فى ظل الحجر المنزلى.	١٦	٨٠	٧٠	٢٢٠	١٥٠	٤٤,٧٧	٢٣٣,١٧	
٨	أشعر بالحزن لعدم وجود صحبة من الأصدقاء لى.	٩٢	١٠٦	١٠١	١٦٥	٧٢	٥٩,٢٩	٤٥,٢٥	
١١	يبدى الآخرون درجة عالية من الفتور واللامبالاة تجاهى.	٥٦	٨٦	١٤٦	١٦١	٨٧	٥٤,٨٨	٧٣,٤٩	
١٨	أشعر بالتجاهل من جيراني.	٥٤	٩٣	٩٦	١٨١	١١٢	٥٢,٣٨	٨٠,٤٧	
٢٩	أعرف أن دائرة معارفى وأصحابى محدودة للغاية.	١٤٧	١٦٠	٧٨	٩٦	٥٥	٦٩,٢٥	٧٥,٣٢	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٦) يتضح أن اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية نحو "فقد المحيطين" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٤٤,٧٧% إلى ٦٩,٢٥%). مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية للمترددين على الأندية الصحية لهذا البعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد فقد المحيطين بمستوى مرتفع؛ حيث احتلت العبارة رقم (٢٩) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٦٩,٢٥%)، بينما احتلت العبارة رقم (٢) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٤٤,٧٧%).

ويرى الباحث أن هذه النتائج تشير إلى أنه فى ظل الحجر الصحى المنزلى والذى فرضته كل الدول والدولة المصرية بصفة خاصة أصبح العالم كله فى حالة إغلاق من خلال فرض مجموعة من القيود منها غلق كل الأندية الصحية ووضع إجراءات احترازية نستشف من خلالها روح المسئولية فى الحفاظ على سلامة المواطن من مختلف الجوانب.

ومساهمة من المترددين على الأندية الصحية فى هذا الوضع الاستثنائى كان لزاماً عليهم قطع الاتصال المباشر بينهم وبين الجيران والأصدقاء فى ظل الحجر المنزلى تجنباً لتفشى "فيروس كورونا" وحفاظاً منهم على أنفسهم وعلى من يحبون من أفراد عائلاتهم وأصدقائهم وجيرانهم، فكان هذا الشعور "فقد المحيطين" له أثر واضح فى العزلة الاجتماعية لدى المترددين على الأندية الصحية.

وفى هذا الصدد تشير فاتن السكافى (٢٠٢٠م)، إلى أنه فى هذه الأثناء قد أنتشر المرض على نطاق واسع وسريع فى الصيد والعديد من البلدان الأخرى، مما تسبب فى تفشى الالتهاب الرئوى المعدى الحاد؛ حيث تشير التقارير إلى أن (١٣%) من الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بالفيروس لعام (٢٠١٩م) يعانون من أعراض تنفسية حادة، وتوفى (٢%)، وتم علاج (٤%) منهم ويتم حالياً منع انتقال العدوى عن طريق الحد من العدوى الثانوية من خلال الاتصالات الوثيقة بين المرضى والعاملين فى مجال الرعاية الصحية، وتم حد العلاقات العامة من خلال الحجر الصحى المنزلى لمنع المزيد من الانتشار الدولى (٢٧: ١٢).

جدول (١٧): التكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث فى المحور الثالث (مشاعر

الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة) (ن = ٥٣٦)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		موافق بشدة	موافق بدرجة معتدلة	متروك	أرفض إلى حد ما	أرفض تماماً			
٣	انقطعت علاقتى بكل أصحابى من وقت الجائحة.	٦٢	١٤١	١٠٨	١٤٩	٧٦	١٥٧٢	٥٥,١٠	
٤	يوجد قليل من الأفراد فقط هم الذين يمكننى أن اتحدث معهم فى مختلف الأمور فى الوقت الراهن.	٦	٤٦	٤٦	١٥٠	٢٨٨	٩٤٠	٤٨٧,٤٣	
٩	أرى أن الآخرين بما فيهم أفراد أسرتى يسيئون فهمى.	٩٦	١١٤	١٢٤	١٣٢	٧٠	١٦٤٢	٢٢,٨٨	

١٠٣,٣٨	٧١,٩٤	١٩٢٨	٣١	٧٦	١٢٦	١٤٨	١٥٥	حينما أكون في حالة جيدة أشعر أنني أصبحت مرغوبًا من الآخرين.
٤٣,٧٧	٦٣,٠٥	١٦٩٠	٦٠	١٥٢	٩٢	١١٠	١٢٢	أشعر بأنني سجين في منزلي.
٢٠١,٧٤	٤٣,٦٩	١١٧١	٢٠٨	١٥٢	٦٦	٨٩	٢١	يوجد القليلون فقط هم الذين يتحملون المشقة من أجلي.
٢٧,٧١	٦٣,٢٨	١٦٩٦	٨٠	١٠١	١٠٤	١٥٣	٩٨	أجد أشخاصًا مخلصين من حولي.

قيمة ك^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

دراسة جدول (١٧) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية نحو "مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٣٥,٠٧% إلى ٧١,٩٤%)، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية للمترددين على الأندية الصحية لهذا البعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد "مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة" بمستوى مرتفع؛ حيث احتلت العبارة رقم (١٤)، المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٧١,٩٤%)، بينما احتلت العبارة رقم (٤) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٣٥,٠٧%).

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته مروة أحمد الشربيني (٢٠١٦م)، أن الأفراد الذين يعانون من العزلة الاجتماعية يخافون من الصداقة أو التعلق بالآخرين، وينظرون إلى الحياة بنظرة قائمة على اعتبار أنها شيء لا معناه له، كذلك يتجنبون دائمًا مراكز المسؤولية في المواقف الاجتماعية ويقتصر عملهم في هذه المواقف دائمًا على القيام بدور المراقب، أما في نواحي العلاقات الشخصية فإنهم بالقدر الذي يكونون فيه راغبين في إقامتها بالقدر الذي يكونون حذرين منها (٣٨: ٩٣).

وتشير تهاني عبد السلام (٢٠٠١م)، إلى أن الأفراد يحتاجون إلى الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة من أجل تغيير سلوك الأفراد في وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ (٦: ٢٣٣).

وفي هذا الصدد يوضح عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠م) أن من بين مظاهر العزلة الاجتماعية فقدان الثقة بالذات والآخرين، والشعور بالضيق وفقدان الأمن النفسي، كذلك الألم الشديد مع السكن الظاهري والكرب الداخلي وما يعقب ذلك من اضطرابات فسيولوجية (٢٣: ٧).

ويرى الباحث أن هذه النتائج تشير إلى أن بعض المترددين على الأندية الصحية لم تكن العزلة الاجتماعية باختيارهم كما هو الواقع في الوقت الراهن (في ظل الحجر المنزلي)، ولذلك يجب العمل على شغل وقت الفراغ بالهوايات الأخرى المفيدة لمنع انخراطهم في برائن العزلة الاجتماعية وجوانبها السلبية.

جدول (١٨): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة ك^٢

(ن=٥٣٦)

لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع (الاختلاط بالآخرين)

م	العبارات	التكرارات				الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	ك ^٢
		مواقف موقولة	مواقف بدرجة معتدلة	أرض إلى حد ما	أرض تماما			
٥	أتحدث مع عدد كبير من الأفراد ممن يسكنون في نفس الشارع الذي أسكنه وكأنا أعضاء في أسرة واحدة في ظل الظروف الحالية.	٦٨	٩٤	٩٨	١٩٨	٧٨	٦٤,٦٢	١٠١,٦١
١٣	الأفراد الذين أشعر بالسعادة لعلاقتي بهم قليل للغاية.	١٨٩	١٧٢	٥٣	١٠٢	٢٠	٧٥,٢٢	٢٠٠,١٧
١٦	يوجد عدد كبير من الأصدقاء أتبادل معهم الزيارات والآراء في الوقت الحالي.	٤٨	٥٠	٨٣	١٣٥	٢٢٠	٧٦,٠٠	١٩٤,٥٧
٢٥	عادة ما يوجد شخص ما قريب مني يمكنني أن أتحدث معه عن مشاكلي اليومية.	٩٥	١٧٠	١١٢	٧٤	٨٥	٥٥,٦٧	٥٣,٢٧
٢٧	يرى الكثيرون أن أسلوبى في التعامل غير مريح بالنسبة لهم مما يجعلهم يتعدون عنى.	٥٦	١٠٥	١٢٦	١٥٠	٩٩	٥٥,١١	٤٥,٥١

قيمة ك^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

دراسة جدول (١٨) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية نحو "الاختلاط بالآخرين" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٥٥,١١% إلى ٧٦,٠٠%). مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية

للمترددين على الأندية الصحية لهذا البعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد "مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكّلة" بمستوى مرتفع؛ حيث أحتلت العبارة رقم (١٦) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٧٦,٠٠%)، بينما أحتلت العبارة رقم (٢٧) المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٥,١١%).

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته دراسة فوزية الصبحي (٢٠٢٠م) على وجود مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية ووجود فروق بين العزلة الاجتماعية وأعراض الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية؛ حيث أن ظاهرة العزلة الاجتماعية من الظواهر التي تؤثر على الأفراد على الصعيدين الشخصي والاجتماعي في وقت واحد (٣١: ٣٤٠-٣٤٧).

وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠م)، في تحديد بعض الخصائص النفسية والمرتبطة بالعزلة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة؛ حيث توصلت إلى أن مرتفعي العزلة الاجتماعية أكثر اكتئاباً من منخفضي العزلة الاجتماعية، وقد فسر ذلك بأنه قد يرجع إلى أن العزلة الاجتماعية الناتجة عن انسحاب الفرد عن الآخرين، وتحاشي الاختلاط بهم إنما تتم عن ضعف في المهارات الاجتماعية تسهم في فرض ضغوط عصبية عليه تعمل على رفع مستوى شعوره بالاكتئاب (٢٣: ٢٣٧-٢٤١).

ويرى الباحث أن هذه النتائج تشير إلى أن بعض المترددين على الأندية الصحية والذين كانوا في الحجر المنزلي كانوا أقل إحساساً بالرفاهية والسعادة، كما أنهم ذوو قدرة محدودة على مساندة الآخرين ومساندة الحياة اليومية، وتقليل التداخيات النفسية يشير الباحث أيضاً بضرورة أن يتخذ المسئولون خطوات لإبقاء الحجر الصحي قصيراً قدر الإمكان، وتقديم مبررات واضحة ومعلومات موثوق منها حول بروتوكولات الحجر الصحي والعودة الآمنة لممارسة الأنشطة الرياضية في الأندية الصحية، والتأكد من أن الأشخاص المترددين على الندية الصحية المعزولين لديهم إمكانية الوصول إلى إمدادات ودعم نفسي كافٍ.

جدول (١٩): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث

(ن=٥٣٦)

المحور الخامس (إقامة علاقات ذات مغزي)

م	العبارات	التكرارات					الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كاي ^٢
		موافق بشدة	موافق بدرجة معتدلة	متروك	أرفض إلى حد ما	أرفض تماماً			
١	يقف عدد لا بأس به من الأصدقاء معي في وقت الشدة.	٤٥	٧٣	٣٨٣	٢٧	٨	١٤٨٨	٥٥,٥٢	٩٠٨,٣٦
٧	يتقبلني عدد كبير من الأفراد بما أنا عليه.	٧٠	٦٥	٧٩	٣١٩	٣	١٧٢٨	٦٤,٤٧	٥٥٦,٦٨
١٠	أتشكك في مواقف كثيرة من أصدقائي وعلاقتهم تجاهي.	٨٨	١١٦	١٤٠	١٣٢	٦٠	١٦٤٨	٦١,٤٩	٤٠,٧١
١٩	يمكنني الاعتماد على عدد كبير من الأفراد اعتماداً كلياً في تصريف أموري.	٥٦	٤١	٣٧١	٤٢	٢٦	١٥٤٩	٥٧,٧٩	٨١٥,٦٦
٢٦	هناك العديد من الأفراد يمكنني طلب مساعدتهم إذا ما صادفتني أي مشكلة.	٣١	٣٤	٧١	٣٧٧	٢٣	١٩٣٥	٧٢,٢٠	٨٦١,٥٣
٣٠	أشعر أنني قريب من عدد كبير من الأفراد.	٥٧	٢٩٥	١١٨	٤٥	٢١	١٢٨٦	٤٧,٩٨	٤٥٩,٠٠

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٩) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية نحو "إقامة علاقات ذات مغزي" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٤٧,٩٨% إلى ٧٢,٢٠%)، مما يؤكد على أنه يوجد مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية للمترددين على الأندية الصحية لهذا البعد. وقد جاءت جميع عبارات بعد "إقامة علاقات ذات مغزي" بمستوى مرتفع؛ حيث أحتلت العبارة رقم (٢٦)، المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٧٢,٢٠%)، بينما أحتلت العبارة رقم (٣٠)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٤٧,٩٨%).

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته صفوان شلبي (٢٠١٢م)، بأن الشباب كجزء من التركيب المجتمعي يتأثرون بما يدور فيه وما يطرأ عليه من تغيرات في مختلف جوانب الحياة، وتتأثر تبعاً لذلك أدوارهم وتتغير وضعيتهم ومشكلاتهم التي هي بالنتيجة جزء من مشكلات المجتمع ككل، والاهتمام بمشكلات الشباب ظاهرة عالمية لما لهم من دور مميز في دعم مسيرة المجتمع، وهي الظاهرة قديمة إلا أن النصف الثاني من القرن العشرين وبدايات القرن الحادي والعشرين شهدت تزايداً ملحوظاً من قبل

العديد من المتخصصين كعلماء الاجتماع والتربية والنفس إلى حدّ ظهور ما يسمى بعلم اجتماع الشباب (٢٢: ٢).

ويشير شيفر، ملمان, (Shefer & Mlman 2006)، أنه تقادياً لانخراط الفرد في العزلة الاجتماعية لا بد من الحوار معه من قبل أفراد أسرته وممارسة هواياته المفضلة الأخرى، والحركة المستمرة وممارسة التدريبات والأنشطة الحركية، والاتصال مع الأصدقاء، وكيفية تكوين صداقات، وكيفية استقبال ردود أفعال الآخرين الايجابية مثل: الاهتمام والاصغاء وتقديم المساعدة، وتقبل ردود أفعال الآخرين السلبية كالنقد والسخرية، ومساعدتهم على حل مشاكلهم (٢١: ٢٩٤).

عوضاً عن ذلك، فإن الحياة الإنسانية عالمًا مليئًا بالمتغيرات والمتناقضات، فليس لهذه الحياة شكل ثابت، فالناس منهم الشقى الذى يقاسى أنواعاً من الصراع ولا يجد حلاً ومنهم الموفق فى حياته الذى استطاع أن يكيف أموره وحياته حسب متطلبات الحياة؛ حيث يوضح محمد كاتبي (٢٠١٥م)، أن الحياة الإنسانية للفرد الواحد لا تسير بنفس الشاكلة على الدوام فهو اليوم سعيد وغداً يواجه مشكلة أو أزمة تسبب الضيق والقلق (٣٦: ١٥٣).

ويرى الباحث أن الوباء خلق مسارات جديدة للفهم والتعاطي مع بعض الظواهر فى حينه وتكاتف كل القوى والهيئات الرياضية؛ حيث جميعاً رسموا الخطط وعززوا قدرات الفعل الجماعي والتي تسعى جاهدة للخروج من الأزمة فى أسرع وقت ممكن.

ومن جانب آخر فيرى الباحث بأن للعوامل النفسية قدر كبير فى تحقيق النجاح فى مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية ولا بد من تقادى كل العقبات والأزمات، ومن ضمن الأزمات التى يواجهها المترددى على الأندية الصحية فى ظل الحجر المنزلى هى العزلة وما يترتب عليها من آثار ليست محمودة العواقب؛ حيث تأثيرها المباشر على العلاقات المباشرة بين الأفراد ومدى التأقلم والتوافق بينهم.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثانى " ما درجة الأمن النفسى لدى المترددى على الأندية الصحية؟"، وذلك من خلال الجداول أرقام (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤).

جدول (٣٠): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث

(ن=٥٣٦)

البعد الأول (الرضا عن الحياة)

م	العبارات	التكرارات			النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كاي
		لا تنطبق	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً			
١	أثق فى قدرتى على حماية نفسى.	١٦٩	٢٢٢	١٤٥	١٠٩٦	٦٨,١٥	١٧,٣٧
١١	أشعر بالأمان والإطمئنان فى حياتى فى ظل الظروف الحالية.	١٨٥	١٦٣	١٨٨	١٠٦٩	٦٦,٤٨	٢,٠٨
١٦	أتوقع الخير من الناس من حولى لأن الدنيا بخير.	٢٨٧	١٩٢	٥٧	١٣٠٢	٨٠,٩٧	١٤٩,٥٣
٢١	أشعر بأننى موفق فى حياتى اليومية.	٢٢٣	٢٦١	٥٢	١٢٤٣	٧٧,٣٠	١٣٨,٧٤
٦	أرى أن الحياة تسير من سئ لاسوء.	١٨١	٢٧٣	٨٢	٩٧٣	٦٠,٥٠	١٠٢,١٣

قيمة كاي الجدولية عند (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

بدراسة جدول (٢٠)، يتضح أن: اتجاهات المترددى على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارة " الرضا عن الحياة " وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٠,٥٠% إلى ٨٠,٩٧%). وقد جاءت جميع عبارات بعد " الرضا عن الحياة " بمستوى مرتفع نسبياً إلا أرقام العبارات (٦- ١١)، على التوالى، فقد جاءت درجاتها متدنية مقارنة بالعبارات الأخرى؛ حيث أحتلت العبارة رقم (١٦)، المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٠,٩٧%)، بينما أحتلت العبارة رقم (٦)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٦٠,٥٠%).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن بعض المترددى على الأندية الصحية وفى ظل الحجر المنزلى إثر جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) وتحديداً العبارة رقم (١)، والتي تتضمن معنى "أثق فى قدرتى على حماية نفسى"؛ حيث حصلت على نسبة (٦٨,١٥%)، وهذا يدل على أن عينة البحث من المترددى على الأندية الصحية معظمهم غير قادر على حماية نفسه من الخطر؛ حيث وجدوا أنفسهم -

ودون استعداد مسبق- وجهًا لوجه أمام ما يعرف بالحجر المنزلي، وتم إجبارهم على المكوث في المنزل خاصة مع بدء حظر التجوال المسائي لهم بناءً على توجيهات رئاسة مجلس الوزراء المصري.

عوضًا عن ذلك، فقد باتت أحداث الفيروس التاجي كـ **كورونا المستجد (COVID-19)** مادة خصبة لجميع القنوات التلفزيونية ومواقع الإنترنت، وباتت عنوانًا رئيسيًا في الصحف، وأصبحت الإشاعة تنطلق بينهم بسرعة رهيبه للغاية، وباتت الظروف الراهنة بيئة خصبة لانتشارها ورواجها، فجأة - وبدون مقدمات- أصبحوا شأنهم شأن باقى فئات المجتمع أمام مستقبل غامض ومجهول، وأحداث عالمية متصاعدة الوتيرة قد تؤثر على الاقتصاد العالمى بأكمله، وعلى السلامة النفسية للأفراد.

وفى هذا الشأن تشير **آمال الفقى، وحمد أبو الفتوح (٢٠٢٠م)**، إلى أن الخوف سيطر على كافة طوائف المجتمع بأثره؛ حيث مستقبل باتت مؤشراتته تدل على صعوبات عارمة، وكيف (لا)؟ وهذا هو الرئيس الأمريكى ترامب يقول لمواطنيه **"توقعوا الأسوأ"**، فيما هو قادم، ورئيس وزراء بريطانيا يصرح للإنجليز **"سوف تفقدون أحببكم عما قريب"** (٤: ١٠٤٩).

وفى هذا الصدد يشير (**ونج ٢٠١٢م: Wang, 2012: 29**)، إلى أن الأمن النفسى هو أساس الصحة النفسية ووسيلة من وسائل تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات، وبناء الثقة فى العلاقات مع الآخرين، والسماح لهم باستكشاف إمكاناتهم (٥٠: ٢٩-٣٢).

جدول (٣١): التكرارات والمجموع التقديرى والوزن النسبى وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث

(ن=٥٣٦)

البعد الثانى (الاستقرار الاجتماعى)

م	العبارات	التكرارات			الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا ^٢
		تطبيق دائما	تطبيق أحيانا	لا تتطبق			
٢	أشعر بأن حياتى مهددة بالخطر فى ظل الوضع الحالى.	١٨٩	٢٥١	٩٦	٦٠,٨٨	٦٨,١٣	
٧	تتنابنى مشاعر التشاوم والبأس.	١٧٧	٢٤١	١١٨	٦٢,٩٩	٤٢,٣٦	
١٢	اعيش فى حالة من الحذر والترقب فى ظل الحجر المنزلى.	٦٥	٤٤٣	٢٨	٦٤,٣٦	٥٩٠,٤٤	
١٧	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة.	٢٣٧	٢٢٩	٧٠	٧٧,٠٥	٩٩,٣١	
٢٢	أضفى على الآخرين روح المرح.	٢٠١	٢٥٠	٨٥	٧٣,٨٨	٨٠,٣٧	
٢٥	أشارك أقاربي فى السراء والضراء.	٣٠٠	١٩٤	٤٢	٨٢,٧١	١٨٨,٢٥	
٢٧	تسمح لى أسرتي بالخروج من البيت مع أصدقائي.	٩١	١٠٤	٣٤١	٥١,١١	٢٢١,٧١	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

بدراسة جدول (٢١)، يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارات بُعد " **الاستقرار الاجتماعى** " وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٥١,١١% إلى ٨٢,٧١%). وقد جاءت جميع عبارات بُعد " **الاستقرار الاجتماعى** " بمستوى مرتفع نسبياً إلا أرقام العبارات (٢٧-٧-٢)، فقد جاءت درجاتهما متدنية مقارنة بالعبارات الأخرى؛ حيث احتلت العبارة رقم (٢٥) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٨٢,٧١%)، بينما احتلت العبارة رقم (٢٧)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥١,١١%).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن بعض المترددين على الأندية الصحية وفى ظل الحجر المنزلى إثر جائحة فيروس كورونا المستجد وتحديداً العبارة رقم (٢٧)، والتي تتضمن معنى " **السماح لى بالخروج من البيت مع أصدقائي** " حيث حصلت على نسبة (٥١,١١%)، وهذا يدل على أن عينة البحث من المترددين على الأندية الصحية معظمهم غير قادر على الخروج من البيت، ولا تسمح لهم الأسرة بالخروج من المنزل حفاظاً على سلامته وسلامة أسرته، كذلك العبارة رقم (١٢) جاءت بنسبة عالية نسبياً؛ حيث أن معظم المترددين على الأندية الصحية كانوا فى حالة من الحذر والترقب فى ظل الحجر المنزلى، أما بالنسبة للعبارة رقم (٢٥)، والتي تشير إلى أن مشاركة الأقارب فى السراء والضراء والمواساة هى قيم دينية ومجتمعية سامية متأصلة فى المترددين على الأندية الصحية بصفة خاصة والمجتمع المصرى بصفة عامة فكانت أعلى نسبة (٨٢,٧١%).

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته دراسة أميرة جاب الله (٢٠١٥) (٥: ٧٤٩)، رغداء نعيسة (٢٠١٤م) (١٥: ٨)، و (٤٨) (Gordon.T.et al, 2004) فى أنه توجد علاقة ارتباطية

إيجابية بين الأمن النفسي والاستقرار الاجتماعي، بمعنى أنه كلما زاد الاستقرار الاجتماعي زاد الأمن النفسي لديهم. مما يعني أن هذه النتيجة طبيعية ومتوقعة لأنه عندما يشعر المتردد على الأندية الصحية بالأمن النفسي والطمأنينة النفسية فإن مشاعر الاغتراب لن تجتاح فكره ولن تؤذيه فهو في مأمن والعكس بالعكس، فإن الشخص الذي تزيد عنده درجة الاستقرار الاجتماعي يكون ممتلئاً ومشاعر الأمن والطمأنينة النفسية.

وقد يُعزى ذلك إلى أهمية الأمن النفسي في المحافظة على العلاقات الاجتماعية للفرد في بيئته الاجتماعية، وتوفيرها نوعاً من الوقاية والحماية للشخص من الوقوع فريسة للأمراض والاضطرابات النفسية وسوء التوافق، إذ إنه كلما كانت العلاقات الاجتماعية قوية بين الأفراد يخفف عنه مشاعر الألم والضيق، ويساعده على مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات التي تعترضه.

جدول (٢٣): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا لاستجابات عينة البحث

(ن=٥٣٦)

البعد الثالث (الطمأنينة)

م	العبارات	التكرارات			النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كا
		لا تنطبق	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً			
٣	قيمي الدينية وعبادتي تشعرني بالأمن والاطمئنان.	٤	٧٨	٤٥٤	٩٤,٦٥	١٥٢٢	٦٥١,٧٧
٨	أشعر بأن معنوياتي مرتفعة في هذا الوقت.	٢٣١	٢٠١	١٠٤	٥٨,٧٦	٩٤٥	٤٩,٣٢
٢٦	أنام نوماً هادئاً.	١١٧	٢٦٥	١٥٤	٦٨,٩٦	١١٠٩	٦٦,٤٠
١٣	افتقد موازنة أفراد أسرتي في ظل تلك الجائحة.	٣٢١	١١٣	١٠٢	٨٠,٢٨	١٢٩١	١٧٠,٤٢
١٨	أشعر بالارتياح والهدوء النفسي معظم الوقت.	٢٦	٢٧٦	٢٣٤	٧٩,٦٠	١٢٨٠	٢٠٠,٦١
٢٣	القلق على المستقبل يهدد حياتي ويعني من الاستقرار والأمن.	٨٨	٣٥٥	٩٣	٦٦,٣٥	١٠٦٧	٢٦١,١١

قيمة كا الجدولية عند (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

بدراسة جدول (٢٢) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارة "الطمأنينة" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٥٨,٧٦% إلى ٩٤,٦٥%)، وقد جاءت جميع عبارات بعد "الطمأنينة" بمستوى مرتفع نسبياً إلا أرقام العبارات (٨- ٢٦- ٢٣)، فقد جاءت درجاتها متدنية مقارنة بالعبارات الأخرى؛ حيث احتلت العبارة رقم (٣) المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٩٤,٦٥%)، بينما احتلت العبارة رقم (٨)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٨,٧٦%).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن بعض المترددين على الأندية الصحية وفي ظل الحجر المنزلي إثر جائحة فيروس كورونا المستجد وتحديداً العبارة رقم (٣)، والتي تتضمن معنى "قيمي الدينية وعبادتي تشعرني بالأمن والاطمئنان." حيث حصلت على نسبة (٩٤,٦٥%)، وهذا يدل على أن عينة البحث من المترددين على الأندية الصحية الغالبية العظمى منهم تعلقوا "بالمأمن والملاذ" الوحيد وهو العبادة والتقرب إلى "الله سبحانه وتعالى"، والدعاء لرفع البلاء والعودة الآمنة للممارسة الرياضية وعودة الحياة لسابق عهدها. كذلك العبارة رقم (٨) جاءت بنسبة منخفضة؛ حيث أن معظم المترددين على الأندية الصحية كانوا في حالة عدم الارتياح وعدم الهدوء النفسي معظم الوقت؛ حيث العالم كله ينتظر مصيراً مجهولاً في ظل انتشار فيروس كورونا (COVID-19)، أما بالنسبة للعبارة رقم (٢٣)، والتي تشير إلى أن القلق على المستقبل يهدد حياتي ويعني من الاستقرار والأمن فكانت تمثل النسبة (٦٦,٣٥%)، فهي تشير إلى أن في ظل غياب الأمن النفسي المتمثل في الجائحة وفي ظل قلة المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين تؤثر على صحته النفسية وفي درجة شعوره بالطمأنينة، ومن ثم قد تنشأ الاضطرابات النفسية ويظهر سوء التوافق والضجر لديه فكلما زاد حظ الإنسان من إشباعه حاجته من الأمن، كان نصيبه من الطمأنينة أوفر، وحركته أشد فاعلية.

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته دراسة رغداء نعيسة (٢٠١٤م) (١٥: ١١٥)، و

(٤٨) (Gordon.T.et et al, 2004) في أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الأمن النفسي والطمأنينة، بمعنى أنه كلما زادت الطمأنينة زاد الأمن النفسي لديهم. مما يعني أن الفرد يشعر بالإيجابية ويكون قادراً على التعبير عن القدرات الحسية والعاطفية والعقلية، فالأمن النفسي يشير إلى الطمأنينة

الانفعالية والتحرر من الشعور بالقلق والتهديد والخوف وحسن التوافق مع الذات وع البيئة المحيطة والذي يُعد أحد مميزات السواء النفسي، والصحة النفسية.

وهذا ما تؤكدته دراسة شرويدر، ويك، وآخرون (٢٠١٧م) Schroeder, E.c,at al أن اتباع ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية وبصورة منتظمة تعمل على تحسين حالة القلب وسلامة الأوعية الدموية، وأن برامج الأندية الصحية الاجتماعية تجد قبول جماعي من فئة الشباب وتسهم هذه البرامج في تحقيق سلامة وكفاءة أجهزة جسم الإنسان الممارس لها باستمرار كما أن التلاقي الجماعي بين الأفراد والممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية يقلل من التوتر والشعور بالكآبة والقلق، ويشعرهم بالأمن النفسي(٤٥: ٣١٨).

جدول (٢٣): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث

(ن=٥٣٦)

البعد الرابع (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس)

م	العبارات	التكرارات			الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	كا
		تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق			
٤	ثقتي بنفسى ليست على ما يرام.	١١٠	٣٢٨	٩٨	٦٥,٩٢	١٨٧,٦٢	
٩	اعتبر ان المال هو المصدر الرئيسى للسعادة.	١٠٨	١٨٤	٢٤٤	٥٨,٢٠	٥٢,٠٠	
١٤	اشعر بقيمتى في الحياة عندما ابادر في عمل الخير.	٤٠٥	١١٩	١٢	٩١,١٠	٤٦٢,١١	
١٩	اشعر بالرضا عن نفسى وعن إمكانياتي.	٢٩٩	٢٠٩	٢٨	٨٣,٥١	٢١٣,٢٥	
٢٤	اشعر بتدهور في حالتي النفسية في ظل الوضع الراهن.	٨٩	٣٦٤	٨٣	٦٦,٢٩	٢٨٨,٤٧	

قيمة كاي الجدولية عند (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

بدراسة جدول (٢٣) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البُعد متجهة إلى الإيجابية جزئياً لعبارات بُعد " الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٥٨,٢٠% إلى ٩١,١٠%). وقد جاءت جميع عبارات بُعد " الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس" بمستوى مرتفع نسبياً إلا أرقام العبارات (٩- ٤)، فقد جاءت درجاتها متدنية مقارنة بالعبارات الأخرى؛ حيث احتلت العبارة رقم (١٤)، المرتبة الأولى بنسبة تقديرية (٩١,١٠%)، بينما احتلت العبارة رقم (٩)، المرتبة الأخيرة بين هذا البعد بنسبة تقديرية (٥٨,٢٠%).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن بعض المترددين على الأندية الصحية وفي ظل الحجر المنزلي إثر جائحة فيروس كورونا المستجد وتحديداً العبارة رقم (١٤)، والتي تتضمن معنى " أشعر بقيمتى في الحياة عندما أبادر في عمل الخير.." حيث حصلت على نسبة (٩١,١٠%)، وهذا يدل على أن عينة البحث من المترددين على الأندية الصحية الغالبية العظمى منهم يدركون مدى الفائدة والرضا عن قيمتهم عندما يبادروا في عمل الخير ولاسيما هذه الأيام، فالكثير من الناس يحتاج إلى المساعدة والدعم النفسى حيث الوضع الراهن يقى بالعبء النفسى على جميع فئات المجتمع . كذلك العبارة رقم (٢٤)، جاءت بنسبة مرتفعة نسبياً والتي تضمنت معنى " أشعر بتدهور في حالتي النفسية في ظل الوضع الراهن"؛ حيث أن معظم المترددين على الأندية الصحية كانوا فى حالة من الخوف والقلق النفسى والتوتر الانفعالي معظم الوقت فى ظل الوضع الراهن؛ حيث العالم كله يقرأ ويسمع ويردد عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن فيروس كورونا (COVID-19) مما يزيد إدراكهم للمخاطر مما قد يعرضهم لضغوط نفسية متواترة خاصة أثناء تواجدهم فى الحجر المنزلي المفروض عليهم منعاً لزيادة انتشار الوباء. وتؤكد ذلك فئات السكافى (٢٠٢٠م)، أن كثرة وسائل الإعلام يمكن أن تؤدي إلى تضخيم التعرض للكرب لدى الأفراد، وهذا لا يعنى أن الناس يبالغون فى ردود فعلهم، فهناك خطر فعلى ينتشر مه أنتشار هذا الوباء، وقد تزيد وحدات العزل والعزلة من احتمالات النتائج السلبية النفسية (٢٧: ١٠).

أما بالنسبة للعبارة رقم (٩)، والتي تشير إلى مضمونها "أعتبر أن المال هو المصدر الرئيسى للسعادة" فكانت تمثل النسبة (٥٨,٢٠%)، فهي تشير إلى أن النظرة للمال من قبل الأفراد بصفة عامة والمترددين على الأندية الصحية بصفة خاصة ليس مرتبطاً بالسعادة، فالمال ليس مقرونًا بالسعادة بالنسبة لهم، ويؤكد ذلك ما أشار إليه محمد عبدالله وعمرو هلالى (٢٠١٨م)، إلى ضرورة أن يحاول

الفرد الاستمتاع بكل ما يوجد حوله من مؤثرات إيجابية، كممارسة الأنشطة الترويحية المحببة إليه أو الاستماع للموسيقى أو الأشخاص الموجودين في محيطه الاجتماعي؛ حيث يُمكنه إيجاد بيئة توفر له لحظات السعادة، وحتى يمكنه التخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة به (٣٥: ٤٠-٤٣).

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته راندا عبد الرازق (٢٠١٨م)، وزينب شقير وتحية عبد العال (٢٠١٣م)، في أن هناك هناك ارتباط موجب بين الأمن النفسى بمكون "الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس" وجودة الحياة، فضلاً على أن الشعور بالأمن النفسى يؤدي إلى الإحساس بالتكامل والطمأنينة وعدم الشقاق والرغبة فى الوفاق والقناعة الرضا بالمتاح، ونبذ سوء الأخلاق، والرغبة فى التصافى والتعافى والبعد عن التجافى. (١٢: ٢٧٢) (١٧: ٩٦).

جدول (٣٤): التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كلاً لاستجابات عينة البحث

(ن=٥٣٦)

البعد الخامس (التقدير الاجتماعي)

م	العبارات	التكرارات			الدرجة التقديرية	النسبة التقديرية	ك
		تطبيق دائماً	تطبيق أحياناً	لا تطبيق			
٥	أشعر بأن لى قيمة وفائدة كبيرة في الحياة.	٢٩٩	١٨٥	٥٢	١٣١٩	٨٢,٠٢	١٧١,٠٧
١٠	أشعر بالضيق الشديد عند استدعاني فى وقت متأخر للقيام بمهمة ما.	٢٤٣	٢٦٧	٢٦	٨٥٥	٥٣,١٧	١٩٧,٢٨
١٥	أستطيع اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.	٣٥٩	١٥٣	٢٤	١٤٠٧	٨٧,٥١	٣١٩,٥٩
٢٠	تقديرى واحترام الآخرين لى يشعرنى بالأمان.	٣٣٥	١٧٣	٢٨	١٣٧٩	٨٥,٧٥	٢٦٤,٠٢

قيمة كلاً الجدولية عند (٠,٠٥) = (٥,٩٩)

بدراسة جدول (٢٤) يتضح أن: اتجاهات المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة لهذا البعد متجهة إلى الإيجابية لعبارات بُعد "التقدير الاجتماعي" وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٥٣,١٧% إلى ٨٧,٥١%)، وقد جاءت جميع عبارات بُعد "التقدير الاجتماعي" بمستوى مرتفع كانت أعلاهما العبارات التى تحمل أرقام (١٥- ٢٠- ٥).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن الغالبية العظمى من المترددين على الأندية الصحية وفى ظل الحجر المنزلى إثر جائحة فيروس كورونا المستجد يدركون يشعرون بالتقدير الاجتماعي وهذا مؤشر جيد؛ حيث استقرارهم الانفعالي ودرجات معقولة من القبول و التقبل فى العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية، وكلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة على مفهوم الأمن النفسى، وهو شرط أساسى لتكامل الشخصية واتزانها وتناسقها فى أداء وظائفها.

وتتفق هذه النتيجة على ما أكدته راندا عبد الرازق (٢٠١٨م)، أن التغيير السريع والمتلاحق سمة أساسية من سمات العصر، إن لم يكن من أبرز ملامحه، والإنسان المعاصر يعيش فى دوامة هذا التغيير السريع الذى له تأثير سريع على نفسيته، وبشكل خاص على شعوره بالأمن والاستقرار (١٢: ٢٧٦).

ويؤكد حسين جبر (٢٠١٥م)، على أن الأمن النفسى يُعد فى مقدمة الحاجات النفسية بل وأكثرها أهمية على الإطلاق، ولا تظهر هذه الحاجة عند الفرد إلا بعد أن يُشبع حاجاته البيولوجية، أو الحاجات الاجتماعية الشخصية كالحاجة إلى الحب والانتماء والتقدير (٩: ١٢٧٦).

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "ما العلاقة بين العزلة الاجتماعية والأمن النفسى لدى المترددين على الأندية الصحية؟"، جدول (٢٥).

جدول (٢٥): العلاقة الارتباطية بين العزلة الاجتماعية والأمن النفسى (ن=٥٣٦)

الابعاد	الرضا عن الحياة	الاستقرار الاجتماعي	الطمأنينة	الشعور بالكفاءة	التقدير الاجتماعي	المقياس ككل
الحرمان الشديد	٠,٢٠٤-	٠,٢٦٩-	٠,٤١٠-	٠,٢٣٥*	٠,٠٢٥*	٠,٣٤٥*
فقد المحيطين	٠,٢٠٨-	٠,٣٢٦-	٠,٣٦٣-	٠,٢٥٤-	٠,٢٨٧*	٠,٣٦٦*
مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة	٠,١٦٣-	٠,٢٣١-	٠,٣٠٢-	٠,٢١٥*	٠,٢٠٧-	٠,٢٨٤*

*٠,٢٠٣	*٠,١٤١	*٠,١٥٩	*٠,١٩٤	*٠,١٨٧	*٠,١٦١	الاختلاط بالآخرين
*٠,١٧٧	*٠,٢٠٣	*٠,١٥٠	*٠,١٥٣	*٠,١٤٥	*٠,١٨٥	اقامة علاقات ذات مغذى
*٠,٢٢١	*٠,٢٤٥	*٠,١١٨	*٠,١٨٥	*٠,١١٧	*٠,١٤٨	المقياس ككل

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.084$

بدراسة جدول (٢٥)؛ يتضح أن: أن هناك ارتباط بين مقياس العزلة الاجتماعية والأمن النفسي، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)؛ كما هو موضح فيما يلي:

- ارتباط عكسي بين الحرمان الشديد وكلاً من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعي، الطمأنينة).
- ارتباط عكسي بين فقد المحيطين وكلاً من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعي، الطمأنينة، والشعور بالكفاءة).
- ارتباط عكسي بين مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة وكلاً من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعي، الطمأنينة، والتقدير الاجتماعي).
- ارتباط طردى بين بعدى الاختلاط بالآخرين، وإقامة علاقات ذات مغذى، وبين كل من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعي، الطمأنينة، والشعور بالكفاءة والتقدير الاجتماعي).
- ارتباط طردى ضعيف بين الحرمان الشديد وبين التقدير الإجماعي.

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية فى درجة العزلة الاجتماعية للمتريدين على الأندية الصحية تُعدى لمتغيرات الدراسة الحالية: (النوع/ والعمر/ والبيئة الجغرافية).؟"، جدول (١٢).

جدول (٣٦): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير

(ن=٥٣٦)

النوع نحو أبعاد مقياس العزلة الإجتماعية

م	المحاور	ذكور (٣٢١)		أنثى (٢١٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	الحرمان الشديد	٢١,٧٦	٤,١٣	٢١,٦٣	٤,١٠	٠,١٣	٠,٣٦
٢	فقد المحيطين	١٤,٧٤	٣,٤٨	١٣,٤٦	٣,٣٧	١,٢٧	*٤,٢١
٣	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة	٢٠,١٦	٢,٧٦	١٩,٣٧	٣,٠٩	٠,٧٨	*٣,٠٨
٤	الاختلاط بالآخرين	١٧,٥١	٣,٢٨	١٦,٠٦	٢,٩٥	١,٤٤	*٥,١٩
٥	اقامة علاقات ذات مغذى	٢٢,٢٥	٣,٨٨	٢١,٦٧	٣,٠٠	٠,٥٧	١,٨٢

* قيمة (ت) الجدولية عند $(0.05) = (1.96)$ يوجد فروق لصالح الذكور

بدراسة جدول (٢٦)، يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين المتريدين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير النوع (الذكور/ الإناث)، في البعد الثاني والثالث والرابع (فقد المحيطين، مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة، الاختلاط بالآخرين)، لمقياس العزلة الاجتماعية لصالح الذكور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، واتفقت نتائج تلك الدراسة ودراسة دعاء درويش (٢٠١٥م)، والتي أكدت على وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الشعور بالعزلة الاجتماعية، ولكن الاختلاف كان لصالح الذكور (١٠: ١١٤).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن الغالبية العظمى من المتريدين على الأندية الصحية كانوا من الذكور؛ حيث كانت نسبتهم أكبر من الإناث وفي ظل الحجر المنزلى إثر جائحة فيروس كورونا المستجد، ومع ما تم فرضه من قبل الدولة من القيود والحجر المنزلى بات الشباب فى وضع أشبه بالأسر؛ حيث كانوا يخرجون ويمارسون هواياتهم المفضلة، ويمارسون الأنشطة الرياضية فى النوادي الصحية، كذلك شعورهم بفقد المحيطين بهم من الأصدقاء، والاختلاط بهم؛ حيث كان يمثل لهم الخروج والتلاقى الاجتماعى والاختلاط بالآخرين يُعد المتنفس والملاذ الأمن بالنسبة لهم.

ويؤكد ذلك دراسة شرويدر، ويك، وآخرون (٢٠١٧م) Schroeder, E.c,at al، والتي أشارت إلى العلاقة بين عضوية النوادي الصحية والنشاط البدنى وصحة القلب والأوعية الدموية، واتباع

ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية وبين تحسين حالة القلب وسلامة الأوعية الدموية، وأشارت إلى أن برامج الأندية الصحية والاجتماعية تجد قبول جماعي من فئة الشباب وتسهم هذه البرامج في تحقيق سلامة وكفاءة أجهزة جسم الإنسان الممارس لها باستمرار، كما أن التلاقى الجماعي بين الأفراد والممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية يقلل من التوتر والشعور بالكآبة والقلق والعزلة (٤٥: ٣٢٠).

ويؤكد **حامد زهران (٢٠٠٥م)**، أن زيادة وقت الفراغ والحرمان والنقص من الدخل المادى تؤدي إلى تفكك روابط الأسرة، وشعور الفرد بانخفاض الرضا عن الحياة الذى يعتبر مؤشراً لسعادته وصحته النفسية وتقتصر حياته ويعيش فى وحده قاسية (٨: ٢١).

واختلفت نتائج تلك الدراسة مع دراسة **فوزية الصبحى (٢٠٢٠م)**، والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية في العزلة الاجتماعية بنسبة مرتفعة لصالح الإناث وهذا ما اختلف مع نتائج الدراسة الحالية (٣٠: ٣٣٩-٣٤٢).

جدول (٣٧): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير

المرحلة العمرية نحو أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية (ن=٥٣٦)

م	المحاور	المراهقة والشباب (٣٢٩)		منتصف العمر وكبار السن (٢٠٧)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الحرمان الشديد	٢١,٣٢	٤,١٥	٢٢,٣٤	٣,٩٩	١,٠٢	*٢,٨١
٢	فقد المحيطين	١٤,٧١	٣,٦٠	١٣,٤٥	٣,١٧	١,٢٥	*٤,١١
٣	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكلة	٢٠,١٢	٢,٩١	١٩,٤١	٢,٨٨	٠,٧٠	*٢,٧٤
٤	الاختلاط بالآخرين	١٧,٠٨	٣,٣٣	١٦,٦٨	٣,٠٦	٠,٣٩	١,٣٩
٥	اقامة علاقات ذات مغزى	٢٢,٠٣	٣,٧٠	٢٢,٠٠	٣,٣٣	٠,٠٣	٠,١١

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

دراسة جدول (٢٧) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب - مرحلة النضج ومنتصف العمر) في البعد الأول (الحرمان الشديد)، لصالح منتصف العمر، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن المترددين على الأندية الصحية واللذين تراوحت أعمارهم بين (مرحلة النضج ومنتصف العمر) كانوا أكثر شعوراً بالحرمان من مرحلة المراهقة والشباب؛ حيث كانت نسبتهم أكبر وفي ظل الحجر المنزلى إثر جائحة فيروس كورونا المستجد، ومع ما تم فرضه من قبل الدولة من القيود والحجر المنزلى باتت هذه الفئة أكثر تضرراً؛ حيث الضعف الكبير فى قدرتهم على تحمل مسؤولياتهم اليومية والارهاق؛ حيث مثل لهم هذا الوضع الراهن مشهداً مؤلماً وعاملاً مساعداً للتوتر والقلق على نطاق واسع ربما لم تشهد به البشرية من قبل على الأقل فى فترة ليست بقصيرة، ناهيك عن الشعور بالحرمان والاعتراب، والكدر النفسى المتجسد فى الأعراض الإكتئابية، بل وحالة من الضجر بوجه عام. أما بالنسبة للجزء الثانى وهو توجد فروق دالة إحصائية بين المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب ومنتصف العمر) فى البعد الثانى والثالث (فقد المحيطين، مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكلة) لمقياس العزلة الاجتماعية لصالح مرحلة المراهقة والشباب، هذا ومن المؤكد بأن تلك المرحلة قد نالها ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع، فقد وجدوا أنفسهم - ودون استعداد مسبق- وجهاً لوجه مع العزلة الاجتماعية المفروضة عليهم بشكل قسرى أفقدتهم حث الألفة وتوجههم نحو الشعور بالحرمان والفقد.

وتؤكد ذلك دراسة **سليمة ذياب (٢٠٠٩م)**، فى أن الشعور بالعزلة الاجتماعية مشكلة رئيسية للشباب والمراهقين الذين يعانون من هذا الشعور والعاجزين منهم على الانفتاح وتكوين علاقات حميمة وناجحة مع الآخرين، وكذلك الذين يتسمون بالسلبية والخجل إلى غير ذلك من سمات الشخصية التى تؤدي إلى نقص المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق التكيف الملائم للظروف البيئية وللمتغيرات الطارئة عليها، ويزداد النقص فى تلك المهارات الاجتماعية لدى الشباب والمراهقين فى المجتمعات

الشرقية بخاصة نتيجة لانعكاس آثار اساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية من تسلط وتفرقة بين الجنسين في المعاملة (١٨: ١١٦-١٢٠).

ويرى الباحث أن جائحة فيروس كورونا (COVID-19) تعتبر من ضمن الصدمات الجماعية مثل الأعاصير والهجمات الإرهابية والزلازل، وأن تجربة البقاء في المنزل معاً بالنسبة للأشخاص المترددين على الأندية الصحية في ظل هذه الجائحة، والحجر الصحي تظهر عليهم علامات الارتباك والاكتئاب والغضب وهذا لا شك فيه يزيد من شعورهم بالوحدة والعزلة والحرمان الشديد.

جدول (٢٨): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير

(ن=٥٣٦)

البيئة الجغرافية نحو أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية

م	المحاور	حضر (٢٢٨)		ريف (٣٠٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الحرمان الشديد	٢٢,٠٠	٤,٠٧	٢١,٥٠	٤,١٤	٠,٤٩	١,٣٧
٢	فقد المحيطين	١٤,٠٣	٣,٣١	١٤,٣٧	٣,٦٢	٠,٣٣	١,٠٩
٣	مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشككة	١٩,٧٨	٢,٨٥	١٩,٨٩	٢,٩٧	٠,١١	٠,٤٣
٤	الاختلاط بالآخرين	١٦,٧٧	٣,٥٤	١٧,٠٤	٢,٩٨	٠,٢٦	٠,٩٥
٥	اقامة علاقات ذات مغزى	٢١,٧٩	٣,٧٣	٢٢,١٨	٣,٤٢	٠,٣٩	١,٢٥

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

دراسة جدول (٢٨)، يتضح: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المترددين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير البيئة الجغرافية (حضر- ريف) في جميع أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يشير الباحث هنا بأن هذه النتيجة منطقية لأن المترددين على الأندية الصحية وفي ظل الجائحة باتت أحداثها (الفيروس التاجي كورونا المستجد COVID-19) مادة خصبة لجميع القنوات التليفزيونية ومواقع الأنترنت، وباتت عنواناً رئيسياً في الصحف، وأصبحت الإشاعة تنطلق بينهم بسرعة رهيبه للغاية، وباتت الظروف الراهنة للجميع بيئة خصبة لانتشارها ورواجها، فجأة - وبدون مقدمات- أصبحوا شأنهم شأن باقى فئات المجتمع أمام مستقبل غامض ومجهول، وأحداث عالمية متصاعدة الوتيرة قد تؤثر على الاقتصاد العالمي بأكمله، وعلى السلامة النفسية للأفراد.

هذا ومن المؤكد فإن جميع المترددين على الأندية الصحية سواء كانوا من (الريف أو الحضر)، قد نالهم ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع، فقد وجدوا أنفسهم - ودون استعداد مسبق- وجهاً لوجه مع العزلة الاجتماعية المفروضة عليهم بشكل قصوى أفقدتهم حث الألفة وتوجههم نحو الشعور بالحرمان والفقد وأبعدتهم عن أنشطتهم التي كانوا يمارسونها في الأندية الصحية.

ويؤكد ذلك ما أشار إليه عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠م)، إلى أن التغير السريع الذى شهدته الحياة فى الأونة الأخيرة ساهم فى إنتشار القلق واضطراب العلاقات الانسانية والشعور بعدم الأمن النفسى (٢٣: ٢١٢-٢١٨).

ويشير غودزونى دوشى، وآخرون (٢٠١٥م) Gudzone, K. A., at al، أن برامج الأندية الصحية تحسن من الحالة الانفعالية وتبث الأمل وتخفف من آثار العزلة المنزلية والقلق والشعور باليأس وتحسن من جودة الحياة والسلامة النفسية والأمن وهذا ما فقده المترددين على تلك الأندية (٤٢: ٥٠١-٥١٢).

ويرى الباحث أن جائحة فيروس كورونا (COVID-19)، يعتبر صدمة جماعية مثلها مثل الأعاصير والتغيرات الكونية، والهجمات الإرهابية والزلازل، وأن كل فرد يحتاج فى تلك الاثناء لطريقة معينة لكى يتعامل بشكل فعال مع التوتر والقلق؛ حيث أن تجربة البقاء في المنزل معاً بالنسبة للأشخاص المترددين على الأندية الصحية في ظل هذه الجائحة، والحجر الصحي تظهر عليهم علامات الارتباك والاكتئاب والغضب ولا تفرق بين بيئة جغرافية أو شئ آخر بالخطر اكتملت أركانه وانتشر وعم الجميع، وهذا لا شك فيه يزيد من شعورهم بمظاهر العزلة والوحدة.

وتشير كلا من زينب شقير، وتحية عبد العال (٢٠١٣م)، إلى أن الشعور بالأمن النفسى يجعل الفرد يعيش اللحظة الراهنة لحظة أمانة متحرراً فيها من كل قيود الانفعال، مستمتعاً بحياته وراض عنها، سعيداً بها، قادراً على امتصاص صدمات الحياة وتجنب احباطاتها راغباً فى حياة ملؤها السعادة والاحساس بالمتعة والهناء الشخصى تجاه المواقف التى تجعله أكثر تكديراً وأكثر عدوانية؛ ولهذا يمنح الأمن النفسى الإنسان القدرة على تخطى الإحباطات والقفز فوق أسوار العجز والشعور بالصفاء والنقاء والخلو من كل الأعراض النفسية السلبية (كالميل إلى العدوانية- والخوف والاحساس بعدم الثقة والحدق والشعور بعدم الرضا والشعور بالتعاسة والإجهاد- والصراع والشعور بالكرهية- وعدم المقدرة على ترويض النفس على تقبل الإساءة أو تجاوز آثارها السلبية خاصة مشاعر الغضب والاستياء والكدر والعداء والكرهية والمقت)، بينما يؤدي التسامح عدم تكرار الإساءة مستقبلاً؛ حيث يدهم التسامح مسارات التصالح والمصالحة لدى المتسامح تجاه من أساء فى حقه ويجعله أحرص على استمرار العلاقات السوية واستمرار تبادل العلاقات الاجتماعية (١٧ : ٩٤).

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية فى درجة الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية تُعدى لمتغيرات الدراسة الحالية: (النوع/ والعمر/ والبيئة الجغرافية).؟"، جدول (٢٩).

جدول (٢٩): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير النوع نحو أبعاد

م	المحاور	ذكر (٣٢١)		أنثى (٢١٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الرضا عن الحياة	١٠,٨١	١,٩٥	١١,٢٠	١,٩١	٠,٣٨	*٢,٢٧
٢	الاستقرار الاجتماعى	١٥,٢١	٢,٠٣	١٥,٨٠	١,٨١	٠,٥٩	*٣,٤٤
٣	الطمأنينة النفسية	١٣,٤٨	٢,١٣	١٣,٥٣	١,٩٣	٠,٠٥	٠,٢٩
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	١١,٦٦	١,٤٨	١١,٦٥	١,٣٥	٠,٠١	٠,١٢
٥	التقدير الاجتماعى	٩,٩٥	١,٧٤	١٠,٢٣	١,٥٠	٠,٢٨	١,٩٣

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

بدراسة جدول (٢٩) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين المتردين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير النوع (الذكور/ الإناث) فى البعد الأول والثانى (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعى) لمقياس الأمن النفسى لصالح الإناث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

واتفقت نتائج تلك الدراسة ودراسة راندا عبد الرازق (٢٠١٨م)، ودراسة أسماء عفيفى (٢٠١٩م)، التى أكدت على وجود فروق بين الذكور والإناث فى مستوى الشعور بالأمن النفسى لصالح الإناث (١٢ : ٢٧٢-٢٧٣) (٣ : ١٦٣).

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة أميرة جاب الله (٢٠١٥م) إلى أنه لا توجد فروق ترجع للنوع (ذكر- وأنثى) فى الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسى، كذلك تختلف نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة أحمد نويب (٢٠١٩م)، التى أكدت أنه توجد فروق فى مستوى الأمن النفسى لصالح الذكور (٥ : ٧٥١) (١ : ١٠٩).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن أنماط تفاعل الإناث مع محيطهن الاجتماعى بما فيه من قضايا ومشكلات أصبح أكثر إيجابية مقارنة بالذكور؛ حيث أنهم أصبحوا قادرين على التكيف والمكوث فى المنزل وممارسة هواياتهم المفضلة فأصبحوا أكثر تأقلاً مع الواقع بخلاف الذكور الذين تحتم عليهم المسؤوليات المنوطة بهم مواجهة الكثير من المواقف التى قد لا يستطيعون التعامل معها بطرق إيجابية تتسم بالتسامح ومن ثم تفقدتهم الشعور بالرضا عن الحياة وتقلق من الاستقرار الاجتماعى؛ حيث أن معظم الذكور شعروا بأنهم أسرى فى منازلهم بخلاف الإناث.

فضلاً عن ذلك يرى الباحث بأن الأسرة فى كثير من الأحيان منحت الإناث الرعاية والحماية بدرجة تفوق الذكور مما يسهم فى إشباع حاجاتهم للأمن النفسى والشعور بالحب والتقبل والثقة والطمأنينة الانفعالية.

وتؤكد أسماء عفيفي (٢٠١٩م)، أن طبيعة التكوين النفسي العاطفي للإناث؛ حيث تحرص على إظهار مشاعر الحب والتقبل للمحيطين بما يؤدي إلى تقديمهم الدعم والمساندة والثقة لهم (٣: ٢٠٥).

فضلاً عن ذلك فإن الأمن النفسي يعتبر من أهم شروط الصحة النفسية ومن خلاله يمكن تفسير العلاقة الإيجابية بين الأمن النفسي وكل من الطمأنينة النفسية، والشعور بالكفاءة والثقة، والتقدير الاجتماعي.

وفي هذا السياق تشير كل من زينب شقير وتحية عبد العال (٢٠١٣م)، إلى أن الشعور بالأمن النفسي ينطوي على مشاعر متعددة تمتد إلى مدلولات متشابهة، فغياب القلق والخوف المرضى وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو الخارج مع إحساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادى ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية، كلها مؤشرات تدل وفق أدبيات علم النفس على مفهوم الأمن النفسي (١٧: ٧٨).

جدول (٣٠): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير

المرحلة العمرية نحو أبعاد مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية (ن=٥٣٦)

م	المحاور	المراهقة والشباب (٣٢٩)		منتصف العمر وكبار السن (٢٠٧)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الرضا عن الحياة	١١,٠٥	١,٨٧	١٠,٨٤	٢,٠٤	٠,٢١	١,٢٤
٢	الاستقرار الاجتماعي	١٥,٥٣	١,٨٩	١٥,٣٣	٢,٠٧	٠,١٩	١,١٤
٣	الطمأنينة النفسية	١٣,٧٧	٢,٠١	١٣,٠٨	٢,٠٥	٠,٦٨	*٣,٨٠
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	١١,٦٥	١,٣٥	١١,٦٦	١,٥٥	٠,٠١	٠,٠٨
٥	التقدير الاجتماعي	١٠,٢٣	١,٦٢	٩,٧٩	١,٦٩	٠,٤٤	*٣,٠٢

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

بدراسة جدول (٣٠)، يتضح: وجود فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب - مرحلة النضج ومنتصف العمر) في البعد الثالث، والبعد الخامس (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعي)، لصالح مرحلة المراهقة والشباب؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن المتريدين على الأندية الصحية والذين تراوحت أعمارهم بين (مرحلة المراهقة والشباب) برغم أنهم كانوا أكثر شعوراً بالحرمان من مرحلة منتصف العمر إلا أنهم كانوا أكثر طمأنينة لأنهم وفي نظر الباحث في مستقبل العمر ولديهم أمل في الخروج من الازمة، كذلك يوجد لديهم أمل للنهوض للعودة للممارسة الطبيعية في الأندية الصحية التي يترددون عليها. أما بالنسبة للجزء الثاني وهو توجد فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب ومنتصف العمر) في البعد الخامس (التقدير الاجتماعي) لمقياس العزلة الاجتماعية لصالح مرحلة المراهقة والشباب، هذا ومن المؤكد بأن تلك المرحلة قد يكونوا أقل إحساساً بمظاهر الخطر والتهديد وكما المخاطر المحيطة بهم فهذا بدوره جعلهم يسعون بدرجة معقولة من الطمأنينة والاستقرار الانفعالي والمادى ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقات الاجتماعية والتي تعبر مؤشراً هاماً من مؤشرات التقدير الاجتماعي والذي يعتبر من أهم مكونات الأمن النفسي.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة راندا عبد الرازق (٢٠١٨م)، والتي أشارت إلى أن المرحلة العمرية من (١٨ - ٢١ سنة)، ما زالت في مرحلة المراهقة المتأخرة والتي من خصائصها تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الأقارب والأصدقاء وتكوين صداقات جديدة، وتحديد مستقبلهم وهدفهم من الحياة، كذلك يتميز فيها الفرد بالنضج الإنفعالي والتفكير الواعي السليم والاحساس بالاطمئنان والأمن والرضا (١٢: ٢٩٥).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة شرويدر، ويلك، وآخرون (٢٠١٧م) Schroeder,

E.c,at al، والتي أشارت إلى أنه يجب اتباع برامج وخطط منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية البدنية والتي تعمل على تحقيق السلامة العقلية وخاصة للشباب، كما أن التلاقى الجماعي بين الأفراد

والممارسة الجماعية للأنشطة الرياضية يقلل من التوتر والشعور بالكآبة ويزيد من الشعور بالأطمئنان والأمن وتقبل الآخرين (٤٥).

جدول (٣١): دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير الإقامة

(ن=٥٣٦)

نحو أبعاد مقياس الأمن النفسي للمتريدين على الأندية الصحية

م	المحاور	حضر (٢٢٨)		ريف (٣٠٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١	الرضا عن الحياة	١٠,٩٦	١,٨٦	١٠,٩٧	٢,٠٠	٠,٠٠٤	٠,٠٢
٢	الاستقرار الاجتماعي	١٥,٢٤	١,٩٩	١٥,٦١	١,٩٣	٠,٣٦	*٢,١٣
٣	الطمأنينة النفسية	١٣,٤٣	٢,٠٥	١٣,٥٥	٢,٠٥	٠,١١	٠,٦٦
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٧,٤٩	١,٤٥	١١,٧٨	١,٤٠	٠,٢٩	*٢,٣٦
٥	التقدير الاجتماعي	٩,٩٠	١,٦٤	١٠,١٨	١,٦٦	٠,٢٧	١,٩٢

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

دراسة جدول (٣١) يتضح: وجود فروق دالة إحصائية بين المتردين على الأندية الصحية عينة الدراسة وفق متغير البيئة الجغرافية (حضر- ريف) في بعدين من أبعاد مقياس الأمن النفسي وهما البعد الثاني والرابع (الاستقرار الاجتماعي - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) لصالح الريف؛ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد عبدالله، وعمرو هلالى (٢٠١٨م)، في أن البيئة الريفية يمكن أن تكون عاملاً مهماً في القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين ووجود جو العائلة والتقارب الأسرى، وبالتالي تساهم هذه البيئة وهذه الظروف في الارتقاء بمستوى الاستقلالية لدى الممارسين للأنشطة الترويحية؛ حيث الهدوء والبعد عن ضوضاء المدن والراحة النفسية للمساحات الخضراء، وكلاهما يرتبط بمزايا لا حصر لها للصحة النفسية، كذلك شعورهم بالأمان والسلام والطمأنينة والرضا (٣٥: ٤٧).

وأختلفت نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة راندا عبد الرازق (٢٠١٨م) والتي أكدت بأنه توجد فروق في الدرجة الكلية على مقياس الأمن النفسي تُعزى لمتغير مكان الإقامة (ريف- حضر)، وكانت في اتجاه الطلبة الذين يسكنون الأماكن الحضرية، وأرجعت ذلك إلى أن الطلبة الذين يسكنون الأماكن الحضرية يشعرون بالأمان والسلام والقناعة، أما الطلبة الذين يسكنون المناطق الريفية فمن الطبيعي أن يكون الأمن النفسي لديهم منخفض وأرجعت ذلك إلى العادات والتقاليد السائدة التي تفرض عليهم قيود وأحكام تجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر والخوف (١٢: ٢٩٧).

ويشير الباحث أيضًا إلى أن المناطق الريفية لها من الخصائص ما يميزها فأهلها ينتابهم جو الترابط والمؤاخاة ومساعدة الآخرين والحب والتقبل والإحترام وتكوين العلاقات الاجتماعية السريعة بخلاف المناطق الحضرية غالبًا ما تكون العلاقات الاجتماعية فيها محدودة.

فضلاً عن ذلك، فتعد هذه النتيجة منطقية لأن المتردين على الأندية الصحية وفي ظل الجائحة

(الفيروس التاجي كورونا المستجد (COVID-19))، فأن جميع المتردين على الأندية الصحية سواءاً كانوا من (الريف أو حضر)، قد نالهم ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع، فقد وجدوا أنفسهم - ودون استعداد مسبق- وجهًا لوجة مع جائحة جديدة وخطيرة تبدو مخيفة وبالتالي أفقدتهم حث الألفة وتوجههم نحو الشعور بالخوف وعدم الأمان، وأبعدتهم عن أنشطتهم التي كانوا يمارسوها في الأندية الصحية.

وفي هذا السياق تشير رشيدة الطاهر (٢٠١٩م) إلى أن الأندية الصحية والشبابية تُعد أداة فعالة

في تنمية المجتمع اجتماعيًا وثقافيًا واقتصاديًا؛ حيث تلعب تلك المؤسسات دورًا مهمًا في بناء الفرد وتشكيل شخصيته وتنمية وعيه بقضايا ومشكلات مجتمعه وتأهيله للتعامل معها ومواجهتها، كذلك تلعب

على تكوين الشخصية المتكاملة من جميع النواحي الوطنية والرياضية والثقافية والاجتماعية وغيرها

برعايتهم وتنمية ملكاتهم المختلفة (١٣: ٢٠٨).

الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأداة جمع البيانات؛ يستخلص الباحث ما يلي:

- تؤثر العزلة الاجتماعية على مستوى الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
- التوصل لمقياس للأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية؛ حيث تشير نتائج البحث إلى أن هذا المقياس يُعد أداة من أدوات جمع البيانات نحو التوقعات الإيجابية أو السلبية لمستوى الأمن النفسى لديهم، والمقياس يحتوى على معاملات علمية (صدق - ثبات) تقرر صلاحيته للاستخدام في مجال علم النفس الرياضى التطبيقى.
- يوجد مستوى مرتفع من العزلة الاجتماعية للمتريدين على الأندية الصحية فى بعض أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19).
- يوجد مستوى منخفض من الأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية فى بعض عبارات مقياس الأمن النفسى فى ظل الجائحة.
- يوجد ارتباط عكسى بين الحرمان الشديد وكلاً من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعى، والطمأنينة).
- يوجد ارتباط عكسى بين فقد المحيطين وكلاً من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعى، والطمأنينة، والشعور بالكفاءة).
- يوجد ارتباط عكسى بين مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكلة وكلاً من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعى، والطمأنينة، والتقدير الاجتماعى).
- يوجد ارتباط طردى بين بعدى الاختلاط بالآخرين، وإقامة علاقات ذات مغذى، وبين كل من (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعى، والطمأنينة، والشعور بالكفاءة والتقدير الاجتماعى).
- يوجد ارتباط طردى ضعيف بين الحرمان الشديد وبين التقدير الاجتماعى.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة _ وفق متغير النوع (الذكور/ الإناث) في البعد الثانى والثالث والرابع (فقد المحيطين، مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكلة، الاختلاط بالآخرين) لمقياس العزلة الاجتماعية لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة _ وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب - مرحلة النضج ومنتصف العمر) في البعد الأول (الحرمان الشديد)، لصالح منتصف العمر.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة _ وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب و منتصف العمر) في البعد الثانى والثالث (فقد المحيطين، مشاعر الحرمان المرتبطة ببعض المواقف المشكلة) لمقياس العزلة الاجتماعية لصالح مرحلة المراهقة والشباب.
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة _ وفق متغير البيئة الجغرافية (حضر - ريف) في جميع أبعاد مقياس العزلة الاجتماعية.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة _ وفق متغير النوع (الذكور/ الإناث) في البعد الأول والثانى (الرضا عن الحياة، والاستقرار الاجتماعى) لمقياس الأمن النفسى لصالح الإناث.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين المتريدين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة _ وفق متغير المرحلة العمرية (المراهقة والشباب - مرحلة النضج ومنتصف العمر) في البعد الثالث، والبعد الخامس (الطمأنينة النفسية- التقدير الاجتماعى)، لصالح مرحلة المراهقة والشباب.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين المترددين على الأندية الصحية _ عينة الدراسة_ وفق متغير البيئة الجغرافية (حضر- ريف) في بعدين من أبعاد مقياس الأمن النفسى وهما البعد الثانى والرابع (الاستقرار الاجتماعى- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) لصالح الريف.

- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، وانطلاقاً من الاستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

١. ضرورة أن يتخذ المسئولون خطوات لإبقاء الحجر الصحى قصيراً قدر الإمكان، وتقديم مبررات واضحة ومعلومات موثوق منها حول بروتوكولات الحجر الصحى والعودة الآمنة لممارسة الأنشطة الرياضية فى الأندية الصحية.

٢. ضرورة قيام الأندية الصحية وبشكل عاجل بتعزيز مستوى الشعور بالأمن النفسى للمترددين عليها وذلك من خلال:

- العمل بشكل مباشر وبدون تأخير على بث المشاعر المعنوية الإيجابية لدى جميع المترددين على الأندية الصحية من خلال مواقع الأنترنت (الصفحات الرسمية).
- التركيز على تبصير الجميع وخاصة المترددين على تلك الأندية بأن المستقبل يحمل الخير بإذن الله تعالى وأن جائحة فيروس كورونا سوف يتم التغلب عليها.
- يجب توفير برامج وقائية وخدمات علاجية وتوعوية تقوم بها الأندية الصحية لمساعدة المترددين عليها لمساعدتهم على كيفية التغلب على العزلة الاجتماعية والاضطرابات التى تُعيق أمنهم النفسى.
- استخدام مقياس الأمن النفسى للمترددين على الأندية الصحية؛ حيث تشير نتائج البحث إلى أن هذا المقياس يعد أداة من أدوات جمع البيانات نحو التوقعات الإيجابية أو السلبية لمستوى الأمن النفسى لديهم.
- وضع آلية للمتابعة والرقابة لعودة النشاط بالأندية الصحية وصلات اللياقة البدنية من خلال كل منشأة للحفاظ على روادها.
- توفير برامج وقائية وخدمات علاجية تقوم بها الأندية الصحية لمساعدة المترددين عليها في تعزيز الأمن النفسى لديهم لكي يشعروا بحياة جيدة مما ينعكس بصورة إيجابية عليهم.
- ٣. ينبغي على الباحثين في مجال على النفس الرياضى والصحة النفسية التركيز في الفترة الحالية على العوامل النفسية وعمل دراسات برمجية إرشادية وعلاجية للمترددين على الندية الصحية، وأن تركز أقسام الصحة النفسية مجهوداتها البحثية في الحد من الآثار الناجمة عن فيروس كورونا خاصة مشكلات العزلة الاجتماعية وأن تصب تركيزها على تقديم الدعم اللازم للحفاظ على أمنهم واستقرارهم النفسى.
- ٤. إجراء المزيد من البحوث التي تهتم بدراسة العزلة الاجتماعية والأمن النفسى للرياضيين في ظل الوضع الحالى وما بعده.
- ٥. ادخال موضوع الأمن النفسى ضمن مفردات إحدى برامج الأعداد العام التي تعنى بالصحة النفسية في الأندية الصحية لكي يتم تثقيفهم بهذا المفهوم المهم الذي له دور مهم في صحتهم النفسية وأشعارهم بحياة جيدة.

قائمة المراجع:

١. أحمد مسلم ذويب
الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية على الكلاب
اللاجئين السوريين في مديرية تربية قصبه المفرق، مجلة الشمال للعلوم الإنسانية،
جامعة الحدود الشمالية مركز النشر العلمى والتأليف والترجمة، مج(٤)، ع (١)،
يناير م.
التقويم والقياس النفسى والتربوى، المكتب الجامعى الحديث، الإسكندرية.
 ٢. أحمد محمد
الطبيب(١٩٩٩م):
 ٣. أسماء فاروق عفى
تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع (١٠٥)، ج (الأول)، أكتوبر-
٢٠١٩م.
 ٤. أمال ابراهيم الفقى
ومحمد كمال أبو
الفتوح(٢٠٢٠م):
المشكلات
التربوية- العدد(٧٤)- يونيو ٢٠٢٠م.
 ٥. أميرة عبد الحميد جاب
الله (٢٠١٥م):
 ٦. تهانى عبد السلام محمد
(٢٠٠١م):
 ٧. جهاد عاشور
الخضرى(٢٠٠٣م):
 ٨. حامد عبد السلام
زهران(٢٠٠٥م):
 ٩. حسين جبر(٢٠١٥م):
 ١٠. دعاء محمد درويش
(٢٠١٥م):
 ١١. ديو بولد فان
دالين(٢٠٠٧):
 ١٢. راندا عبد الرازق
(٢٠١٨م):
 ١٣. رشيدة السيد الطاهر
(٢٠١٩م):
 ١٤. رغداء نعيسة (٢٠١٢م):
 ١٥. رغداء نعيسة (٢٠١٤م):
 ١٦. زينب محمود شقير(٢٠٠٥م):
 ١٧. زينب محمود شقير، تحية
عبد العال(٢٠١٣م):
 ١٨. سليمة عمرو ذياب
(٢٠٠٩م) ص(١-٢٢٤)
 ١٩. سهام محمد عثمان
(٢٠١٨م):
 ٢٠. شاكر الفتلاوى على
- الأمن النفسى وعلاقته بالصمود النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين
وغير الممارسين للأنشطة الطلابية، مج(٢١)، ع(٤)، دراسات تربوية واجتماعية،
مصر. (٧٢٣-٧٢٢)
- الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- الأمن النفسى والاجتماعى لدى العاملين بمرکز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته
ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة،
الجامعة الإسلامية، غزة.
- الصحة النفسية والعلاج النفسى، عالم الكتب، مكتبة العبيكان.
- الأمن النفسى وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، مجلة جامعة
بابل للعلوم الإنسانية، مج(٢٣)، ع(٣).
- الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى الصم، مجلة البحث العلمى فى
التربية، مج(٢)، ع(١٦)، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية،
٢٠١٥م.
- مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، مكتبة
الانجلو المصرية، القاهرة، (مرجع مجتمع البحث)
- الأمن النفسى وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمى فى
التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مج(٥)، ع
(١٩).
- تصور مقترح لتحقيق المسؤولية الاجتماعية للهيئات الشبابية والرياضية فى مصر:
دراسة حالة لأحد الأندية الرياضية بمحافظة الشرقية، مجلة كلية التربية، جامعة
بورسعيد، كلية التربية.
- الاغتراب النفسى وعلاقته بالأمن النفسى "دراسة ميدانية على عينة من طلبة
جامعة دمشق الفاطنين بالمدينة الجامعية"، مجلة جامعة دمشق، مج(٢٨)، ع(٣).
- مستوى الشعور بالأمن النفسى وعلاقته بالتوافق الاجتماعى "دراسة ميدانية على
عينة من الأحداث المقيمين فى دار خالد بن الوليد للإصلاح فى منطقة قدسيا
بمحافظة دمشق"، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية - مج(٣٠)، ع
(٢)، ٢٠١٤م، سوريا.
- مقياس الأمن النفسى، ط٣، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- إسهامات البطالة فى تحقيق الأمن النفسى والتسامح لدى طلاب الدراسات العليا
(دراسة وصفية تنبؤية)، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس (ASEP)، مج(١)،
ع (٤٣)، نوفمبر، ٢٠١٣م.
- مفهوم الذات لدى المراهقين وعلاقته ببعض المشكلات النفسية: الخجل- العصب-
العزلة الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفتح، كلية الآداب، ليبيا.
- تأثير برنامج للألعاب الترويحية على خفض مستوى القلق للمترددات على الأندية
الصحية، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، جامعة بورسعيد،
كلية التربية الرياضية.
- العزلة الاجتماعية لدى المهجرين العراقيين، ع(٩١)، مجلة كلية الآداب جامعة

- القادسية. (٢٠٠٨م):
٢١. شيفر، ملمان (٢٠٠٦م): سيكولوجية الطفولة والمراهقة (مشكلاتها، وأسبابها، وطرق حلها) - ترجمة سعيد حسن العزة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة.
٢٢. صفوان شـلبى (٢٠١٢م): رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق.
٢٣. عـادل عبـدالله محمد (٢٠٠٠م): دراسات في الصحة النفسية (الهوية- الاغتراب- الاضطرابات النفسية)، دار الرشد للنشر، القاهرة.
٢٤. عـادل عبـدالله محمد (٢٠٠٨م): مقياس العزلة الاجتماعية، دار الرشد للنشر، القاهرة.
٢٥. عبـد الرحمن عيسوى (د.ت): اختبار الصحة النفسية (أ-خ) التعريف والأساس النظرى، دار النهضة العربية، القاهرة.
٢٦. عبـد العزيز الغامدى (٢٠١٦م): الأمن النفسى لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الدمام/ مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، مج(٢٧)، ع(١٠٧)، يوليو، ٢٠١٦م.
٢٧. فـاتن أحمد السكافى (٢٠٢٠م): تكيف الأسرة مع الحجر الصحى المنزلى فى زمن فيروس كورونا، مركز جيل البحث العلمى، العدد (٦٣)، إبريل.
٢٨. فاطمة الزهراء سالم (٢٠٢٠م): التباعد الاجتماعى وآثاره التربوية فى زمن كوفيد ١٩ المستجد (الكرونا)، المجلة التربوية، ع(٧٥) - يوليو ٢٠٢٠م.
٢٩. فهد الدليم، وفاروق عبد السلام، ويحى فهمى، وعبد العزيز الفتة (١٩٩٣): مقياس الطمأنينة النفسية، سلسلة مقاييس مستشفى الطائف (٣)، وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية، مستشفى الصحة النفسية، مطابع الشهرى، الطائف.
٣٠. فوزية بنت سعد الصبحى (٢٠٢٠م): العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية لدى المسنات المقيمت بدار الرعاية الاجتماعية بالمدينة المنورة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رفاة للدراسات والأبحاث، مج(٧)، ع(٢)، إبريل.
٣١. فوزية بنت سعد الصبحى (٢٠٢٠م): العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية لدى المسنات المقيمت بدار الرعاية الاجتماعية بالمدينة المنورة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مج(٧)، ع(٢)، إبريل، مركز رفاة للدراسات والأبحاث.
٣٢. فوقيه حسن رضوان (٢٠١٥م): مقياس الأمن النفسى (كراسة الأسئلة والتعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٣٣. محمد حسن موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٤. محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م): الاختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣٥. محمد عبد الله إسماعيل، وعمرو رضا هلالى (٢٠٢٠م): ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات (فلمنج)، جامعة الاسكندرية.
٣٦. محمد عزت كاتبى (٢٠١٥م): الصلابة النفسية وعلاقتها بأزمة الهوية، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٣٧)، العدد (٢).
٣٧. مدحت قاسم، أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٤م): الأنندية الصحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣٨. مروة شـاكر الشربينى (٢٠٠٦م): المراهقة وأسباب الانحراف، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٣٩. نانسى كمال صالح (٢٠١٢م): مقياس العزلة الاجتماعية، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسى، ع(٣٣).
٤٠. هـانى محمد حجر (٢٠١٧م): بناء مقياس مقنن للصحة الشخصية لممارسى الرياضة وعلاقته بمصادر الحصول على المعلومات الصحية ببعض الأنندية الصحية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع(٦)، جامعة جنوب الوادى، كلية التربية الرياضية بقنا.
٤١. وليد طه مسعد عيسى (٢٠١٤م): تسويق الخدمات الترويحية الرياضية فى الأنندية الصحية بجمهورية مصر العربية (دراسة تقويمية)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

42. Gudzone, K. A., Doshi . ***Efficacy of commercial weight- loss programs: an updated systematic review*** *Annals of internal medicine*, 162(7),501- 512.
43. **March 2020**, <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>, published:13 February 2020, retrieved 28/3/2020 from <https://www.academic.oup.com/jtm/article/27/2/taaa020/5735321>
44. **Mazzer, K. R ., & Rickwood, D.J .(2015). Mental health in sport :** ***coaches" views of their role and efficacy in supporting young peoples mental health*** . *International Journal of health Promotion and Education* ,53(2), 102- 114.
45. **Schroeder, E. C., Welk, G. J., Franke, W. D, & Lee , D. C. (2017).** ***Associations of Health Club Membership with Physical Activity and Cardiovascular Health.*** *PLoS one*, 12(1), e0170471.
46. **Chan,J. et al.,2020 Afamilial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission:** ***Chan,J. et al.,2020 Afamilial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster the Lancet*** 395, 514- 523. [https:// doi .org /10.1016/s0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30154-9).
47. **Banerjee , D .(2020). The COVID-19 outbreak:** ***Crucial role the psychiatrists can play. Asian Journal of Psychiatry,*** [doi:// https doi.org /10.1/j. ajp.20.4](https://doi.org/10.1/j.ajp.20.4).
48. **Gordon, T& Others (2004).** Marital Conflict, Child Emotional Security about Family Relationship,& Child Adjustment , School of Psychology Cardiff University , Cardiff U.K.
49. **who, (2020):** Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019- nCoV .
50. **Wang,X. (2012).** *The present situation of college students psychology security investigation and the support strategy psychology research*, 6, (P.P 29-32).
51. **Viswanath, A. and Monga, P.(2020):** ***Working through the COVID – 19 outbreak: Rapid review and recommendations for MSK and allied health personnel*** . *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma* DOI: [https // Doi .org/10.116/J.J.114](https://doi.org/10.116/J.J.114).

الشبكة العالمية للمعلومات:

52. <https://annabaa.org>.
53. www.healthywa". [wa.gov.au](http://www.wa.gov.au), Retrieved 24-5-2018. Edited
54. [https:// www.scientificamerican.com](https://www.scientificamerican.com).
55. [https:// www.scientificamerican.com/arabic/articles/news](https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news).
56. [https:// www.skynewsarabia.com/world](https://www.skynewsarabia.com/world).
57. [https:// www.webteb.com/multimedia/slideshows](https://www.webteb.com/multimedia/slideshows).