

" تأثير انتشار فيروس كورونا المستجد على الحالة البيولوجية والنفسية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا "

م.د/ على مبارك

م.د/ أسامة الكيلاني

قسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

قسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة الدراسة :

لاشك أن العالم في كل فترة يمر بأزمة أو حدث عالمي كبير يؤثر على كل المستويات كما هو الحال في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 و اتخذت غالبية دول العالم العديد من الإجراءات لاحتواء الأزمة ومن بين هذه الإجراءات الإغلاق العام والذي أجبر الجميع على تقييد حركتهم وتعد هذه الأزمة تحدياً خطيراً للغاية للمجتمعات لما لها من تأثير في جميع النواحي التربوية والإقتصادية والإجتماعية حيث طُلب من الجميع تقليل التفاعل الإجتماعي وفي العديد من البلدان وصل الأمر للعزل الذاتي والعيش في الحجر المنزلي من عدة أسابيع إلى شهور ، وقد أثرت هذه الفترة على الجميع بغض النظر عن العمر والجنس والعرق حيث يجبر الجميع على اختلاف قدراتهم أن يصبحوا غير نشطين فجأة ويتبنون سلوكيات غير مستقرة ومن أكثر الفئات التي تأثرت هي مرحلة الشباب وهي من أهم المراحل العمرية التي تتميز بالقدرة على العطاء والطاقة الزائدة ، فهي مرحلة أساسية في بناء مستقبل الأمم والشعوب .

وتلعب المؤسسات التعليمية دوراً هاماً في مواجهة هذه الازمة نظراً لما لها من دور داخل المجتمع كما أوصت منظمة الصحة العالمية بإغلاق المؤسسات التعليمية حول العالم بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 بشكل عام وبشكل خاص على قطاع التعليم الرياضي، وبالرغم من تأثر المجتمع التعليمي بشدة بالأزمة الحالية إلا أنه له دوراً رئيسياً في إيجاد حلول لاحتوائها والتغلب عليها وكذلك في تعزيز الحقوق والقيم في أوقات التباعد الاجتماعي . (15)

وفضلا عن اصابة بعض الاشخاص بالمرض وتعرض حياتهم الي الخطر فإن انقطاع الحضور الي الجامعات والمعاهد العلمية أمر بالغ الضرر علي بعض المتغيرات البيولوجية والنفسية ولقد اشار العديد من العلماء والباحثون الي ذلك حيث اشار رينغهولم Ringholm (2011) (10) أن ٧ أيام فقط من الخمول البدني يقلل من قدرة التمثيل الغذائي للعضلات الهيكلية وكذلك يلغي الاستجابات الجينية التكيفية التي يسببها التمرين ، مما يعكس على الأرجح تداخلاً في قدرة العضلات الهيكلية على التكيف مع التمرين فنمط الحياة غير النشط بدنياً معروف بأنه عامل خطر مهم في العديد من الأمراض ، وأن الخمول البدني يمثل مشكلة متزايدة في معظم أنحاء العالم ، إلا أنه لا يُعرف الكثير عن تأثير الخمول البدني على قدرة العضلات الهيكلية المؤكسدة وعلى قدرة العضلات الهيكلية للتحث على استجابات تكيفية لمباراة التمرين. وهذا ما اكده كل من ناريسيا واخرون Narici et al. (2020) (9) حيث اشارو الي انه من الثابت أن الخمول الناجم عن الراحة يسبب فقداناً سريعاً لكتلة العضلات التي تستخدم في أداء الحركة والحفاظ على التوازن ويؤثر في فقدان قوة العضلات ، كما يشير الي ان

الأدلة الحديثة تشير إلى أن عدم النشاط يسبب أيضًا تلفًا في الاتصال العصبي العضلي مما يشير إلى أن ضمور العضلات لا ينشأ فقط من انخفاض الاحتمال نتيجة قلة الحركة ولكن أيضًا من عمليات الكف العصبي ، وهو ما يؤكد على أهمية التمرينات للحفاظ على كتلة العضلات والوظيفة العصبية والعضلية لها .

كما تشير الدراسات الي انه قد تكون هناك تأثيرات نفسية سلبية نتيجة الحجر المنزلي لمدة طويلة وهذا ما اكده وانج وآخرون Wang et al. (٢٠٢٠) (١٤) حيث اشار الي انه ٥٣,٨% من المستطلعين اشارو الي ان الأثر النفسى لتقشى المرض معتدل كما افاد أن ١٦,٥ % لديهم أعراض الاكتئاب المتوسطة كما أوضح أن ٢٨,٨ % لديهم أعراض القلق المتوسطة و٨,١% يعانون من مستويات إجهاد شديدة ، ولقد أمضى معظم المستجيبين ٢٠-٢٤ ساعة يومياً فى المنزل ، وأن ٧٥,٢ % الي ٨٤,٧ % كانوا قلقين بشأن وظائف أفراد أسرهم بسبب انتشار فايروس كورونا واستنتج انه خلال المرحلة الأولى من تقشى فيروس كورونا فى الصين قد صنف أكثر من نصف المجيبين التأثير النفسى على أنه متوسط إلى شديد، وحوالي الثلث أبلغ عن قلق متوسط إلى شديد .

ولقد اشار شوي وآخرون Choi et al (٢٠٢٠) (٣) الي ان ١٩ % يعانون من الاكتئاب و١٤ % منهم لديهم قلق بالإضافة إلى ذلك أفاد بأن ٢٥,٤% صحتهم العقلية قد تدهورت منذ تقشى فيروس سارس فى عام ٢٠٠٣ وقلقين بشأن احتمال إصابتهم بفيروس كورونا ، والإنزعاج بسبب عدم وجود أقتعة جراحية كافية ، وعدم القدرة على العمل من المنزل نتيجة عدم وجود دعم نفسى منزلى اثناء انتشار الفايروس .

وهناك الكثير من الدراسات التي تناولت تأثير انتشار فايروس كورونا المستجد COVID-19 علي المتغيرات البيولوجية أوالنفسية لفئات مختلفة من المجتمع وهو ما يؤكد على أهمية هذه الدراسة التي تجمع المتغيرات البيولوجية والنفسية لطلاب كلية التربية الرياضية وبخاصة بعد الانقطاع عن الدراسة بشكلها التقليدى الا ان تباين المجتمعات فى انماط التعليم وكذا وجود فجوات رقمية متباينة بين هذه المجتمعات قد يؤدي الي استجابات مختلفة تجاه هذه المتغيرات وإنطلاقاً من التحديات التي يواجهها الواقع المصرى بوجه عام ومؤسسات التعليم الجامعى على وجه الخصوص والتي من المرجح أن تضعف من قدرة منتج هذه المؤسسات على مواجهه المستقبل بكل تحدياته ومتغيراته ومسايرة لرغبة مخططى برامج تطوير وإصلاح نظم التعليم الجامعى والقائمين بالتدريس وضمان الحصول على كوادر معدة إعداداً جيداً تلائم سوق العمل فى داخل مصر وخارجها إقليمياً وعالمياً - ولدت هذه الدراسة من رحم تلك المشكلات وذلك لدراسة بعض المتغيرات البيولوجية والنفسية بعد تقشى فيروس كورونا المستجد COVID-19 لمحاولة معرفة مدى تأثير الانقطاع عن الدراسة نتيجة تقشى الفيروس فى بعض المتغيرات البيولوجية والنفسية نارسيا وآخرون ٢٠٢٠ (٨) ، وانج وآخرون (٢٠٢٠) (١٤) ، شو وآخرون (٢٠٢٠) (٣) ، كونسولو وآخرون (٢٠٢٠) (٤) ، لي وآخرون (٢٠٢٠) (٦) ، شوفال وآخرون (٢) ، سيبولفيديا وآخرون (١٢) ، لوبز وآخرون (٧) ، سانودو وآخرون (١١) ، جالى وآخرون (٥) ، برويس وآخرون (١) ، تايلور وآخرون (١٣) فى دراساتهم الي أن هناك تأثيرات سلبية علي كل من الحالة البيولوجية والنفسية نتيجة الحجر المنزلى لفترات طويلة مما دعى الباحثان الي اجراء الدراسة الحالية .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 على الحالة البيولوجية والنفسية للطلاب .

تساؤلات الدراسة :

- ما هي التأثيرات البيولوجية في مستوى عينة الدراسة بعد تفشى فيروس كورونا المستجد COVID-19 .
- ما هي التأثيرات النفسية في مستوى عينة الدراسة بعد تفشى فيروس كورونا المستجد COVID-19 .

إجراءات الدراسة :

- **منهج الدراسة :** إستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .
- **مجتمع الدراسة :** طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠).

عينة البحث : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (١٥٥) طالب وطالبة وتم تطبيق الدراسة الأستطلاعية على (٣٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم استبعاد نتائج (١٠) طلاب لان استجاباتهم على الاستبيان لم تكن سليمة .

جدول (١)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو

ومقياس السلوك الصحي ومقياس السلامة المهنية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = ١٥٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	شهر/ سنة	١٩,٥١٧	١٩,٦٠٠	٠,٢٤٠	٠,٠٦٨	٠,٤٠٩-
٢	الطول	سم	١٧١,٠٤٥	١٧٠,٠٠	٣,٩٤٦	١,٣١٧	٠,٩٨٥
٣	الوزن	كجم	٦٩,٩٧٤	٧٠,٠٠	٤,٠٣٢	٠,٤٥٥	٠,٤٩٠
٤	عدد أفراد الأسرة		٥,١٤١	٥,٠٠	١,٠٧١	٠,٠٦٨	٠,٠٣٣
٥	المحور البدني	درجة	٤٧,٣٩٣	٤٨,٠٠	٥,٥٩٢	٠,٤٧١	٠,٢٥٨-
٦	المحور الصحي	درجة	٤٥,٧٤١	٤٥,٠٠	٦,٧٦٥	١,٠١٩	٠,٧٩٨
٧	الدرجة الكلية لاستبيان الحالة البيولوجية	درجة	٩٣,١٣٥	٩٣,٠٠	٩,٠٣١	٠,٩١٢	٠,٣٠٦
٨	استبيان الحالة النفسية	درجة	٥٠,٠٢٥	٥٣,٠٠	٦,٣٩٠	٣,٥٦٣	١,٨٠٢-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو وعدد أفراد الأسرة واستبيان الحالة البيولوجية واستبيان الحالة النفسية لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

أدوات جمع البيانات :

- لجمع البيانات استخدم الباحثان إستمارة إستبيان . (تصميم الباحثان)

خطوات بناء الإستبيان :

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة : لقد قام الباحثان ببناء الإستبيان بعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة نارسيا وآخرون ٢٠٢٠ (٨) ، وانج وآخرون (٢٠٢٠) (١٤) ، شو وآخرون (٢٠٢٠) (٣) ، كونسولو وآخرون (٢٠٢٠) (٤) ، لي وآخرون (٢٠٢٠) (٦) ، شوفال وآخرون (٢) ، سيولفيدا وآخرون (١٢) ، لوبز وآخرون (٧) ، سانودو وآخرون (١١) ، جالي وآخرون (٥) ، برويس وآخرون (١) ، تايلور وآخرون (١٣) ومنها تم تحديد المحاور الرئيسية للإستبيان وكذلك العبارات الخاصة بكل محور من تلك المحاور في ضوء أهداف البحث .

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحثان بعرض المحاور المقترحة لاستبيان الحالة البيولوجية علي عدد (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة الرياضية والمحور الخاص باستبيان الحالة النفسية على (٥) أساتذة في مجال علم النفس الرياضي مرفق (1) وذلك في الفترة من ١٠ يونيو ٢٠٢٠م إلى ١٠ يونيو ٢٠٢٠م لإبداء آرائهم حول محاور الاستبيان مرفق (٢) وجدول (٢) يوضح الأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول المحاور المقترحة للاستبيان .

جدول (٢)

الأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول محاور إستبائي الحالة البيولوجية والنفسية

لطلاب كلية التربية الرياضية

ن = ١٥

م	استبيان	المحاور	الأهمية النسبية
١	الحالة البيولوجية	الحالة البدنية	٩٠ %
		الحالة الصحية	٩٥ %
٢	الحالة النفسية	الحالة النفسية	٩٥ %

يتضح من جدول (٢) الخاص بالأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول المحاور المقترحة لاستبائى الحالة البيولوجية والنفسية للطلاب بكلية التربية الرياضية أن الأهمية النسبية للمحاور الثلاث انحصرت بين ٩٠% إلى ٩٥% من جملة الآراء.

عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء :

بعد موافقة السادة الخبراء على المحاور المقترحة للاستبيانين قام الباحثان بوضع مجموعة من العبارات تمثل كل محور من المحاور السابقة بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة مرفق (٣) ، وقد روعى أن تكون واضحة ومفهومة ، وكذلك الإبتعاد عن العبارات مركبة الاستخدام وقد تم صياغة عدد من العبارات وتوزيعها على المحاور فى الاستبيان على النحو التالى :

جدول (٣)

عدد العبارات الممثلة لكل محور من محاور الاستبيان في صورته الأولى

عدد العبارات إستبيان (المستفيدين)	عدد العبارات إستبيان (الخبراء)	المحاور
٢٦	٣٠	المحور الأول : الحالة البدنية
٢٦	٢٩	المحور الثاني : الحالة الصحية
١٩	٢٠	المحور الثالث : الحالة النفسية
٧١	٧٩	إجمالي عدد العبارات

وتم عرض عبارات الاستبيانين مرفق (٤) ، (٥) على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٥م وحتى ٢٠٢٠/٦/٢٥م لإبداء آرائهم حول عبارات الاستبيانين من حيث مدى مناسبتها ومطابقة هذه العبارات للمحاور المذكورة سابقاً .

- طريقة تصحيح الاستبيان قيد الدراسة :

عند تصحيح عبارات الاستبيانين قيد الدراسة (طبقاً للميزان الثلاثي لليكرت) على العينة الأساسية يتم منح : موافق وتقدر لها ثلاث درجات - إلي حد ما وتقدر لها درجتان - لا أوافق وتقدر لها درجة واحدة .
المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان :

١- صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب درجة ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وتم تطبيق الاستبيان خلال الفترة ٢٠٢٠/٧/١م وحتى ٢٠٢٠/٧/١٠م وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٣٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي
لاستبيان الحالة البيولوجية قيد البحث لدى عينة التقنيين

ن = ٣٠

العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
المحور الصحي			المحور البدني		
**٠,٧٦٢	**٠,٨١٧	١	**٠,٧٩١	**٠,٧٤٣	١
**٠,٨٦٨	**٠,٨٩٢	٢	**٠,٨٤٣	**٠,٨٦٠	٢
**٠,٨٢٣	**٠,٨٥٩	٣	**٠,٦٤٩	**٠,٦٧٤	٣
**٠,٨٠٧	**٠,٨١٠	٤	**٠,٨٨١	**٠,٨٩٢	٤
**٠,٨٦٢	**٠,٨٦٩	٥	**٠,٧٣٥	**٠,٧٢٦	٥
**٠,٨٨٨	**٠,٨٨٨	٦	**٠,٨٨٨	**٠,٩٠٧	٦
**٠,٨١٩	**٠,٨٢٨	٧	**٠,٧٩١	**٠,٧٤٦	٧
**٠,٨٠٧	**٠,٨٥١	٨	**٠,٧٠٦	**٠,٧١٦	٨
**٠,٨٤١	**٠,٨٧٨	٩	**٠,٩٠١	**٠,٩٢٨	٩
**٠,٨١٢	**٠,٨٣٧	١٠	**٠,٧٨١	**٠,٧٩٩	١٠
**٠,٨٥٩	**٠,٨٥٢	١١	**٠,٧٦٠	**٠,٧٩٢	١١
**٠,٨٤٠	**٠,٨٢٧	١٢	**٠,٨٦٣	**٠,٨٧٩	١٢
**٠,٨٨١	**٠,٨٨٢	١٣	**٠,٧٥٩	**٠,٧٥٢	١٣
**٠,٨٢١	**٠,٨٤٤	١٤	**٠,٧٨٤	**٠,٧٦٨	١٤
**٠,٦٩٠	**٠,٧٠٤	١٥	**٠,٨١٣	**٠,٨٣٨	١٥
**٠,٧٨٥	**٠,٧٧٥	١٦	**٠,٨٨٠	**٠,٨٩٤	١٦
**٠,٨٧٩	**٠,٨٩٨	١٧	**٠,٨٢٢	**٠,٨٤١	١٧
**٠,٧٢٣	**٠,٧٤٦	١٨	**٠,٨٨٢	**٠,٩١٢	١٨
**٠,٨٣٤	**٠,٨١٣	١٩	**٠,٧٨٨	**٠,٨٢٩	١٩
**٠,٨٤٧	**٠,٨٦٠	٢٠	**٠,٨٥٥	**٠,٨٤٣	٢٠
**٠,٦٤٧	**٠,٦٧٠	٢١	**٠,٧٨٤	**٠,٧٦٨	٢١
**٠,٧٨٥	**٠,٧٧٥	٢٢	**٠,٨٣٢	**٠,٨٦٤	٢٢
**٠,٨٧٩	**٠,٨٩٨	٢٣	**٠,٨٩٦	**٠,٩١٨	٢٣
**٠,٧٦٨	**٠,٧٨٠	٢٤	**٠,٨٢٢	**٠,٨٤١	٢٤
**٠,٨٣٤	**٠,٨١٣	٢٥	**٠,٨٧٥	**٠,٩٠٩	٢٥
**٠,٨٤٧	**٠,٨٦٠	٢٦	**٠,٧٨١	**٠,٨٢٦	٢٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٤٥٥٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٥٥٠

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٦٧٠ – ٠,٩٢٨) وبين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان ما بين (٠,٦٤٧ – ٠,٩٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الحالة البيولوجية وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠١).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمحاوير استبيان الحالة البيولوجية

ن = ٣٠ قيد البحث لدى عينة التقنين

م	المحاور	معامل الارتباط
١	البدني	**٠,٩٨٦
٢	الصحي	**٠,٩٨٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٤٥٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٥٥٠

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمحاوير استبيان الحالة البيولوجية قيد البحث.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمحاوير

استبيان الحالة البيولوجية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ٣٠

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	البدني	٥١,٩٦٦	١٥,٥٢٤	٥٥,٢٣٣	١٥,٣٣٦
٢	الصحي	٥٠,٣٠٠	١٥,٣٦٠	٥٣,٧٦٦	١٥,٤٣١
٣	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٢,٢٦٦	٣٠,٤٥٦	١٠٩,٠٠	٣٠,٠٨١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٤٥٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٥٥٠

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لاستبيان الحالة البيولوجية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠١. مما يشير إلى ثبات الاستبيان.

جدول (٧)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاوير استبيان الحالة البيولوجية

ن = ٣٠ قيد البحث لدى عينة التقنين

م	المحاور	معامل الفا
١	البدني	٠,٨٤٤
٢	الصحي	٠,٨٠٩
	Cronbach's Alpha if Item Deleted	٠,٨٠٩

يوضح جدول (٧) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لاستبيان الحالة البيولوجية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا لمحاو الاستبيان .

تجدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع

الكلية لاستبيان الحالة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ٣٠

معامل الارتباط					
م	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المجموع
١	**٠,٩٨٢	٨	**٠,٨٦٦	١٥	**٠,٩٨٣
٢	**٠,٩٦٢	٩	**٠,٨٧٦	١٦	**٠,٩٤٦
٣	**٠,٩٧٢	١٠	**٠,٨٠٦	١٧	**٠,٩٦٢
٤	**٠,٩٠١	١١	**٠,٧٥١	١٨	**٠,٩٠٨
٥	**٠,٩٧٢	١٢	**٠,٧٨٠	١٩	**٠,٩٦٠
٦	**٠,٩٤٦	١٣	**٠,٩٨٣		
٧	**٠,٩٤٥	١٤	**٠,٧٥٠		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٤٥٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٥٥٠

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠,٧٥٠ - ٠,٩٨٣) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الحالة النفسية وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠١ .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لاستبيان الحالة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٣٠

م	الاستبيان	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الحالة النفسية	٣٧,٦٣٣	١٤,٣٧٠	٤٠,٢٦٦	١٥,٣٠١	**٠,٩٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ = ٠,٤٥٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٥٥٠

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لاستبيان الحالة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠١ . مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

جدول (١٠)
معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لاستبيان الحالة النفسية
فيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٣٠

معامل الفا
٠,٧٧٣

يوضح جدول (١٠) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لاستبيان الحالة النفسية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للاستبيان .

التطبيق النهائي للاستبيان :

بعد التأكد من توافر جميع الشروط الإدارية والعلمية تم تطبيق إستبيان الحالة البيولوجية والنفسية في صورته النهائية (إعداد الباحثان) مرفق رقم (٦) على عينة الدراسة الأساسية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ن = ١٥٥ وذلك خلال الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٢٠ م حتى ٢٥ / ٧ / ٢٠٢٠ م مع مراعاة الآتي :

- تم تطبيق الاستبيان إلكترونياً بمساعدة خمسة من الطلاب الذين تم تلقينهم لتعليمات تطبيق الاستبيان .
- التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة .

ثم قام الباحثان بتصحيح الاستبيان ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجات الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان لتنفيذ العمليات الإحصائية برنامج الحزم الإحصائية SPSS للعلوم الإجتماعية وذلك من خلال المعاملات الإحصائية التالية :

- (المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، التقلطح ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، معامل الفا كرونباخ ، اختبار (كا^٢) ، الوزن النسبي ، الأهمية النسبية) .

عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

أولاً: عرض النتائج

جدول (١٢)
التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية
لآراء عينة البحث في الحالة البيولوجية (أولا المحور البدني)

ن = ١٥٥

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	كا ^٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
١	٩٠,٩٦	٤٢٣	٢,٧٢٩	١٣٤,٨٠٠	٥	٣,٢٢	٣٢	٢٠,٦٤	١١٨	٧٦,١٢	امارس النشاط البدني في المحاضرات العملية قبل انقطاع الدراسة .	١
٢٢	٤٧,٧٤	٢٢٢	١,٤٣٢	٧٨,٦٧١	٩٠	٥٨,٠٦	٦٣	٤٠,٦٤	٢	١,٢٩	امارس النشاط البدني في المحاضرات العملية بعد انقطاع الدراسة عن بعد .	٢
٤	٨٣,٦٥	٣٨٩	٢,٥٠٩	٦٣,١١٠	١٧	١٠,٩٦	٤٢	٢٧,٠٩	٩٦	٦١,٩٣	امارس النشاط البدني بشكل عام بجانب الدراسة قبل انقطاع الدراسة .	٣
١٣	٦١,٢٩	٢٨٥	١,٨٣٨	١٩,٦٧٧	٧٥	٤٨,٣٨	٣٠	١٩,٣٥	٥٠	٣٢,٢٥	امارس النشاط البدني بشكل عام بجانب الدراسة بعد انقطاع الدراسة عن بعد .	٤
٢٣	٣٩,٧٨	١٨٥	١,١٩٣	١٨٤,١١٦	١٣١	٨٤,٥١	١٨	١١,٦١	٦	٣,٨٧	امارس الأنشطة البدنية عن بعد قبل انقطاع الدراسة	٥
١٦	٥٨,٧٠	٢٧٣	١,٧٦١	٢٦,٨٧٧	٨١	٥٢,٢٥	٣٠	١٩,٣٥	٤٤	٢٨,٣٨	امارس الأنشطة البدنية عن بعد بعد انقطاع الدراسة	٦
٦	٨١,٢٩	٣٧٨	٢,٤٣٨	٤٦,٩٢٩	٢٢	١٤,١٩	٤٣	٢٧,٧٤	٩٠	٥٨,٠٦	امارس النشاط البدني خارج المنزل قبل فرض الحجر المنزلي	٧
١٤	٦٠,٢١	٢٨٠	١,٨٠٦	١٦,٧٧٤	٧٥	٤٨,٣٨	٣٥	٢٢,٥٨	٤٥	٢٩,٠٣	امارس النشاط البدني خارج المنزل في غير اوقات الحظر	٨
٢٠	٤٨,٣٨	٢٢٥	١,٤٥١	٧٥,٣٤٢	١٠١	٦٥,١٦	٣٨	٢٤,٥١	١٦	١٠,٣٢	لدى امكانات واجهزة لتدريبات القوة في المنزل	٩
٢١	٤٨,٣٨	٢٢٥	١,٤٥١	٧٢,٦٣٢	٩٩	٦٣,٨٧	٤٢	٢٧,٠٩	١٤	٩,٠٣	لدى امكانات واجهزة لتدريبات لياقة الطاقة في المنزل	١٠
٣	٨٥,٥٩	٣٩٨	٢,٥٦٧	٨٣,٠٠٦	١٦	١٠,٣٢	٣٥	٢٢,٥٨	١٠٤	٦٧,٠٩	البقاء في المنزل سوف يؤثر علي مستوي اللياقة البدنية	١١
١٧	٥٦,٩٨	٢٦٥	١,٧٠٩	٢٣,٥٤٨	٨٠	٥١,٥١	٤٠	٢٥,٨٠	٣٥	٢٢,٥٨	اشراك زملائي في الانشطة البدنية عن بعد أثناء فترة الحجر المنزلي	١٢
١٢	٦٤,٧٣	٣٠١	١,٩٤١	١٠,٥٤٢	٤٧	٣٠,٣٢	٧٠	٤٥,١٦	٣٨	٢٤,٥١	امارس منفرداً الأنشطة البدنية عن بعد	١٣

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

تابع جدول (١٢)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية
لآراء عينة البحث في الحالة البيولوجية (أولا المحور البدني)

ن = ١٥٥

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	كا ^٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
٢	٨٦,٦٦	٤٠٣	٢,٦٠٠	٩٢,٧٦١	١٤	٩,٠٣	٣٤	٢١,٩٣	١٠,٧	٦٩,٠٣	اهتم بتدريبات التهيئة دائما قبل الاشتراك في النشاط البدني قبل الحجر المنزلي	١٤
١١	٦٧,٩٥	٣١٦	٢,٠٣٨	٨٩,٢٣٩	٢١	١٣,٥٤	١٠,٧	٦٩,٠٣	١٧,٤١	٢٧	اهتم بتدريبات التهيئة دائما قبل الاشتراك في النشاط البدني بعد الحجر المنزلي عن بعد	١٥
٥	٨١,٥٠	٣٧٩	٢,٤٤٥	٥١,٤٩٧	٢٤	١٥,٤٨	٣٨	٢٤,٥١	٦٠,٠٠	٩٣	اهتم بتدريبات التهيئة بعد الاشتراك في النشاط البدني قبل الحجر المنزلي	١٦
١٨	٥٣,١١	٢٤٧	١,٥٩٣	٤١,١٢٣	٨٨	٥٦,٧٧	٤٢	٢٧,٠٩	١٦,١٢	٢٥	اهتم بتدريبات التهيئة بعد الاشتراك في النشاط البدني بعد الحجر المنزلي عن بعد	١٧
٧	٨٠,٦٤	٣٧٥	٢,٤١٩	٤٤,٨٣٩	٢٥	١٦,١٢	٤٠	٢٥,٨٠	٥٨,٠٦	٩٠	اهتم بتدريبات التحمل في النشاط البدني قبل الحجر المنزلي	١٨
١٩	٥٠,١٠	٢٣٣	١,٥٠٣	٦٦,٤٣٩	٩٩	٦٣,٨٧	٣٤	٢١,٩٣	١٤,١٩	٢٢	اهتم بتدريبات التحمل في النشاط البدني بعد الحجر المنزلي عن بعد	١٩
٩	٧٠,٩٦	٣٣٠	٢,١٢٩	١١,٩٣٥	٥٠	٣٢,٢٥	٣٥	٢٢,٥٨	٤٥,١٦	٧٠	استخدم تطبيق الكترولني للتدريب في المنزل أثناء الحجر المنزلي	٢٠
١٠	٧٠,١٠	٣٢٦	٢,١٠٣	٤٥,٨٨٤	٦٣	٤٠,٦٤	١٣	٨,٣٨	٥٠,٩٦	٧٩	أركز على تدريب عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية	٢١
٨	٧١,٣٩	٣٣٢	٢,١٤١	١١,٥١٠	٣٣	٢١,٢٩	٦٧	٤٣,٢٢	٣٥,٤٨	٥٥	امارس رياضة المشي أثناء الحجر بنفس المعدل قبل الحجر	٢٢
١٥	٥٩,٥٦	٢٧٧	١,٧٨٧	٦٥,٨٩٧	٩٠	٥٨,٠٦	٨	٥,١٦	٣٦,٧٧	٥٧	امارس نشاط رياضي بشكل احترافي	٢٣
٢٥	٣٧,٦٣	١٧٥	١,١٢٩	٢٣١,٧٢٩	١٤١	٩٠,٩٦	٨	٥,١٦	٣,٨٧	٦	عدد مرات تكرار تمرين الجلوس من الرقود (البطن) الذي استطيع ادائه أثناء الحجر هو نفس العدد قبل الحجر	٢٤
٢٤	٣٨,٠٦	١٧٧	١,١٤١	٢٢١,٥٨٧	١٣٩	٨٩,٦٧	١٠	٦,٤٥	٣,٨٧	٦	عدد مرات تكرار تمرين الأثبطاح المائل (الضغط) الذي استطيع ادائه أثناء الحجر هو نفس العدد قبل الحجر	٢٥
٢٦	٣٦,٩٨	١٧٢	١,١٠٩	٢٤٢,٢١٩	١٤٣	٩٢,٢٥	٧	٤,٥١	٣,٢٢	٥	الزمن الذي استغرقه لجري ٣٠٠٠ متر أثناء الحجر هو نفس الزمن قبل الحجر	٢٦

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول (المحور البدني) لاستبيان الحالة البيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٠,٥٤٢ – ٢٤٢,٢١٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

تابع جدول (١٢)
التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية
لآراء عينة البحث في الحالة البيولوجية (ثانيا المحور الصحي)

ن = ١٥٥

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	كا ^٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
٢١	٤٠,٠٠	١٨٦	١,٢٠٠	١٨٣,٦٩٠	١٣١	٨٤,٥١	١٧	١٠,٩٦	٧	٤,٥١	١	اتبع الإرشادات الصحية والإجراءات الوقائية الشخصية قبل انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19
١	٩٠,٥٣	٤٢١	٢,٧١٦	١٣٢,٨٦٥	٧	٤,٥١	٣٠	١٩,٣٥	١١٨	٧٦,١٢	٢	اتبع الإرشادات الصحية والإجراءات الوقائية الشخصية للوقاية من فيروس كورونا المستجد COVID-19
٥	٨٤,٥١	٣٩٣	٢,٥٣٥	٧٥,٧٢٩	١٩	١٢,٢٥	٣٤	٢١,٩٣	١٠٢	٦٥,٨٠	٣	أشعر بالضجر بسبب الالتزام باتباع الإرشادات الصحية
١٥	٤٧,٣١	٢٢٠	١,٤١٩	٧٩,٦٧٧	١٠٠	٦٤,٥١	٤٥	٢٩,٠٣	١٠	٦,٤٥	٤	أتواصل مع الأطباء قبل الحجر المنزلي عن بعد
٤	٨٥,٥٩	٣٩٨	٢,٥٦٧	٨١,١٨٧	١٥	٩,٦٧	٣٧	٢٣,٨٧	١٠٣	٦٦,٤٥	٥	أتواصل مع الأطباء اثناء الحجر المنزلي عن بعد
١١	٥١,١٨	٢٣٨	١,٥٣٥	٥٠,١٨١	٨٨	٥٦,٧٧	٥١	٣٢,٩٠	١٦	١٠,٣٢	٦	أجد صعوبة في الحصول على الاستشارات الطبية للأمراض الأخرى (عظام - اسنان - باطنية - جلدية) قبل الحجر المنزلي
٢	٨٦,٤٥	٤٠٢	٢,٥٩٣	٨٤,٠٩٠	١٠	٦,٤٥	٤٣	٢٧,٧٤	١٠٢	٦٥,٨٠	٧	أجد صعوبة في الحصول على الاستشارات الطبية للأمراض الأخرى (عظام - اسنان - باطنية - جلدية) اثناء الحجر المنزلي
١٨	٤٤,٥١	٢٠٧	١,٣٣٥	١٠٨,٠٩٠	١١٠	٧٠,٩٦	٣٨	٢٤,٥١	٧	٤,٥١	٨	أعانى من الأرق وقلة النوم قبل الحجر المنزلي
٨	٨٠,٢١	٣٧٣	٢,٤٠٦	٤١,١٢٣	٢٥	١٦,١٢	٤٢	٢٧,٠٩	٨٨	٥٦,٧٧	٩	أعانى من الأرق وقلة النوم اثناء فترة الحجر المنزلي
٢٤	٣٧,٢٠	١٧٣	١,١١٦	٢٢٧,٣١٦	١٤٠	٩٠,٣٢	١٢	٧,٧٤	٣	١,٩٣	١٠	أعانى من مرض فى الجهاز التنفسي وتم تشخيصه قبل فرض الحجر المنزلي
٢٥	٣٥,٢٦	١٦٤	١,٠٥٨	٢٦٤,٢٠٦	١٤٧	٩٤,٨٣	٧	٤,٥١	١	٠,٦٤	١١	أعانى من مرض السكرى قبل فرض الحجر المنزلي
٢٢	٣٨,٢٧	١٧٨	١,١٤٨	٢١٦,٦٣٢	١٣٨	٨٩,٠٣	١١	٧,٠٩	٦	٣,٨٧	١٢	أعانى من مرض ارتفاع ضغط الدم قبل فرض الحجر المنزلي
٩	٥٤,٨٣	٢٥٥	١,٦٤٥	٦٦,٢٠٦	٩٧	٦٢,٥٨	١٦	١٠,٣٢	٤٢	٢٧,٠٩	١٣	أعانى من إصابه رياضية قبل فرض الحجر المنزلي

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

تابع جدول (١٢)
التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا والوزن النسبي والأهمية النسبية
لآراء عينة البحث في الحالة البيولوجية (ثانيا المحور الصحي)

ن = ١٥٥

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	كا	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبارة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
١٧	٤٧,٠٩	٢١٩	١,٤١٢	١٤٦,١٠٣	١٢١	٧٨,٠٦	٤	٢,٥٨	٣٠	١٩,٣٥	اصبت بفيروس كورونا المستجد COVID-19 ؟	١٤
١٤	٥٠,٥٣	٢٣٥	١,٥١٦	١٢٠,٤٠٠	١١٣	٧٢,٩٠	٤	٢,٥٨	٣٨	٢٤,٥١	أصيب أحد أفراد أسرتي أو أقاربي بفيروس كورونا المستجد COVID-19	١٥
١٦	٤٧,٣١	٢٢٠	١,٤١٩	١٠٩,٣٦٨	١١٣	٧٢,٩٠	١٩	١٢,٢٥	٢٣	١٤,٨٣	أخذت سجانر/ نرجيلة / اشياء اخري اذكرها قبل الحجر المنزلي	١٦
١٢	٥١,١٨	٢٣٨	١,٥٣٥	٧٤,٠٢٦	١٠٢	٦٥,٨٠	٢٣	١٤,٨٣	٣٠	١٩,٣٥	أخذت سجانر/ نرجيلة / اشياء اخري اذكرها اثناء فترة الحجر المنزلي	١٧
١٣	٥٠,٧٥	٢٣٦	١,٥٢٢	٥٧,٦٥٢	٩٥	٦١,٢٩	٣٩	٢٥,١٦	٢١	١٣,٥٤	اتناول طعام مكتمل العناصر الغذائية قبل فترة الحجر المنزلي	١٨
٦	٨٤,٥١	٣٩٣	٢,٥٣٥	٧٧,٨٩٧	٢٠	١٢,٩٠	٣٢	٢٠,٦٤	١٠٣	٦٦,٤٥	اتناول طعام مكتمل العناصر الغذائية خلال فترة الحجر المنزلي	١٩
٢٠	٤٠,٨٦	١٩٠	١,٢٢٥	١٧٨,٣٨٧	١٣٠	٨٣,٨٧	١٥	٩,٦٧	١٠	٦,٤٥	اشعر بالارهاق دون ان ابذل مجهود قبل فرض الحجر المنزلي	٢٠
٧	٨٠,٤٣	٣٧٤	٢,٤١٢	٤٥,٨٨٤	٢٧	١٧,٤١	٣٧	٢٣,٨٧	٩١	٥٨,٧٠	اشعر بالارهاق دون ان ابذل مجهود اثناء الحجر المنزلي	٢١
٣	٨٥,٨٠	٣٩٩	٢,٥٧٤	٨٠,٦٠٦	١٣	٨,٣٨	٤٠	٢٥,٨٠	١٠٢	٦٥,٨٠	وزني قبل الحجر المنزلي مناسب	٢٢
١٠	٥٣,١١	٢٤٧	١,٥٩٣	٥٨,٥٤٢	٧٠	٤٥,١٦	٧٨	٥٠,٣٢	٧	٤,٥١	وزني بعد فرض الحجر المنزلي مناسب	٢٣
١٩	٤١,٠٧	١٩١	١,٢٣٢	١٧٣,٩٧٤	١٢٩	٨٣,٢٢	١٦	١٠,٣٢	١٠	٦,٤٥	اذهب إلى النوم اثناء الحجر في نفس المواعيد قبل الحجر	٢٤
٢٣	٣٨,٠٦	١٧٧	١,١٤١	٢١٦,٨٦٥	١٣٨	٨٩,٠٣	١٢	٧,٧٤	٥	٣,٢٢	عدد الوجبات اليومية اثناء الحجر نفس عدد الوجبات قبل الحجر	٢٥
٢٦	٣٤,٦٢	١٦١	١,٠٣٨	٢٨٦,٤٦٥	١٥١	٩٧,٤١	٢	١,٢٩	٢	١,٢٩	أعاني من أمراض مزمنة	٢٦

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (المحور الصحي) لاستبيان الحالة البيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٤١,١٢٣ – ٢٨٦,٤٦٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

جدول (١٣)
التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية
لأراء عينة البحث في الحالة النفسية

ن = ١٥٥

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	كا ^٢	لا أوافق		إلى حد ما		أوافق		العبرة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
١٤	٨٧,٧٤	٤٠,٨	٢,٦٣٢	١٠٥,٣٤٢	١٣	٨,٣٨	٣١	٢٠,٠٠	١١١	٧١,٦١	أشعر بالقلق من تغير الروتين اليومي كخطط السفر وغيرها بعد فرض الحجر المنزلي	١
٦	٩١,٦١	٤٢٦	٢,٧٤٨	١٥٧,٥٢٣	٩	٥,٨٠	٢١	١٣,٥٤	١٢٥	٨٠,٦٤	أشعر بالضغط النفسى بسبب الحجر المنزلي	٢
٥	٩٢,٤٧	٤٣٠	٢,٧٧٤	١٦٦,٦٥٨	٧	٤,٥١	٢١	١٣,٥٤	١٢٧	٨١,٩٣	اشعر بالقلق من حدوث مشكلات متعلقة بالدراسة بسبب الحجر المنزلي	٣
١٨	٨٥,١٦	٣٩٦	٢,٥٥٤	٧٦,٢٣٢	١٥	٩,٦٧	٣٩	٢٥,١٦	١٠١	٦٥,١٦	اشعر بالقلق بسبب انتشار أخبار فيروس كورونا المستجد COVID-19	٤
١٦	٨٧,٠٩	٤٠٥	٢,٦١٢	١٠٣,٦٠٠	١٦	١٠,٣٢	٢٨	١٨,٠٦	١١١	٧١,٦١	اشعر بالقلق من حدوث مشكلة بسبب الوحدة والعزلة فى الحجر المنزلي .	٥
١٥	٨٧,٧٤	٤٠,٨	٢,٦٣٢	٩٦,٢٤٥	٨	٥,١٦	٤١	٢٦,٤٥	١٠٦	٦٨,٣٨	اشعر بالقلق بسبب عدم وعى الآخرين بخطورة وباء فيروس كورونا المستجد COVID-19	٦
١٠	٨٩,٤٦	٤١٦	٢,٦٨٣	١٢٦,٤٠٠	١١	٧,٠٩	٢٧	١٧,٤١	١١٧	٧٥,٤٨	اشعر بالقلق من التعامل مع الآخرين وفضل التباعد الاجتماعى	٧
٨	٩٠,٧٥	٤٢٢	٢,٧٢٢	١٤٨,٦٩٧	١١	٧,٠٩	٢١	١٣,٥٤	١٢٣	٧٩,٣٥	اشعر بالقلق من المشكلات المادية بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19	٨
١٢	٨٨,١٧	٤١٠	٢,٦٤٥	١٠٦,٨٩٠	١١	٧,٠٩	٣٣	٢١,٢٩	١١١	٧١,٦١	اشعر بالقلق من خلافات أسرية بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19	٩

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٠,٩٩

تابع جدول (١٣)
التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ والوزن النسبي والأهمية النسبية
لآراء عينة البحث في الحالة النفسية

ن = ١٥٥

م	العبارة	أوافق		إلى حد ما		لا أوافق		كا ^٢	المتوسط	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
١٠	اشعر بالقلق بسبب حدوث مشكلات اجتماعية بسبب التباعد الاجتماعي	١٠.٨	٦٩,٦٧	٣٤	٢١,٩٣	١٣	٨,٣٨	٩٦,٤٠٠	٢,٦١٢	٤٠.٥	٨٧,٠٩	١٧
١١	اشعر بالقلق من زيادة وزني بسبب الحجر المنزلي	١١.٠	٧٠,٩٦	٣٤	٢١,٩٣	١١	٧,٠٩	١٠٣,٩١٠	٢,٦٣٨	٤٠.٩	٨٧,٩٥	١٣
١٢	اشعر بالقلق نتيجة تأثر حالتي الصحية بالحجر المنزلي	١١.٤	٧٣,٥٤	٢٩	١٨,٧٠	١٢	٧,٧٤	١١٥,٦٠٠	٢,٦٥٨	٤١.٢	٨٨,٦٠	١١
١٣	اشعر بالقلق من حدوث مشاحنات مع الاهل داخل الحجر المنزلي	١١.٨	٧٦,١٢	٢٦	١٦,٧٧	١١	٧,٠٩	١٢٩,٩٢٣	٢,٦٩٠	٤١.٧	٨٩,٦٧	٩
١٤	تأثرت صحتي النفسية بسبب الحجر المنزلي	١٢.٦	٨١,٢٩	١٩	١٢,٢٥	١٠	٦,٤٥	١٦١,٢٠٠	٢,٧٤٨	٤٢.٦	٩١,٦١	٧
١٥	اشعر بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا المستجد COVID-19 .	١٤.٦	٩٤,١٩	٦	٣,٨٧	٣	١,٩٣	٢٥٨,٤٣٩	٢,٩٢٢	٤٥.٣	٩٧,٤١	٢
١٦	اشعر بالخوف من إصابة أحد الأهل بفيروس كورونا المستجد COVID-19	١٤.٣	٩٢,٢٥	٧	٤,٥١	٥	٣,٢٢	٢٤٢,٢١٩	٢,٨٩٠	٤٤.٨	٩٦,٣٤	٣
١٧	اشعر بالخوف من إصابة أحد الزملاء بفيروس كورونا المستجد COVID-19	١٣.٨	٨٩,٠٣	١٢	٧,٧٤	٥	٣,٢٢	٢١٦,٨٦٥	٢,٨٥٨	٤٤.٣	٩٥,٢٦	٤
١٨	اشعر بالخوف من موت أحد الأهل أو الزملاء بفيروس كورونا المستجد COVID-19	١٤.٧	٩٤,٨٣	٦	٣,٨٧	٢	١,٢٩	٢٦٤,٠١٣	٢,٩٣٥	٤٥.٥	٩٧,٨٤	١
١٩	اعانى من اضطراب نفسى تم تشخيصه قبل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19	٤	٢,٥٨	٢	١,٢٩	١٤٩	٩٦,١٢	٢٧٥,٠٨٤	١,٠٦٤	١٦.٥	٣٥,٤٨	١٩

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات استبيان الحالة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٧٦,٢٣٢ – ٢٧٥,٠٨٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

ثانياً : مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الحالة البيولوجية (المحور البدني)

يتضح من جدول (١١) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة (كا^٢) للآراء عينة البحث حول محور الحالة البدنية أن قيمة (كا^٢) الجدولية (٥,٩٩) كانت أقل من قيمة (كا^٢) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (١٠,٥٤) ، (٢٤٢,٢١) ، مما يظهر وجود دلالة إحصائية في كل عبارات المحور الأول ، ولقد أشارت نتائج تطبيق الاستبيان إلى أن الأهمية الدسبية تراوحت ما بين (٩٠,٩٪) كأكبر قيمة في العبارة رقم (١) ، (٣٧,٦٪) كأصغر قيمة في العبارة رقم (٢٤) .

وبالنظر إلى استجابة الطلاب على العبارات المتعلقة بممارساتهم في الفترة ما قبل انتشار فيروس كورونا كالعبارات رقم ١ ، ٣ ، ٧ ، ١٤ ، ١٦ واستجابة الطلاب على العبارات المتعلقة بممارساتهم خلال فترة العزل المنزلي كالعبارات رقم ٢ ، ٤ ، ٨ ، ١٥ ، ١٧ يتضح التأثير السلبي لانتشار فيروس كورونا على الحالة البدنية للطلاب ويتضح ذلك جلياً بالنظر إلى استجابة الطلاب على العبارات رقم ١١ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ والتي يتضح منها قلق الطلاب على تأثر حالتهم البدنية بسبب العزل المنزلي فنجد أن أكثر من ٦٥% من الطلاب يرون أن البقاء في المنزل سوف يؤثر على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بهم و٨٠% يوضحون عدم قدرتهم على أداء بعض التمرينات أثناء فترة العزل بنفس الكيفية والقدرة مقارنة بادائهم قبل انتشار فيروس كورونا وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كلاً من نارسيا وآخرون (٢٠٢٠) (٨) والتي توضح تأثير عدم التمرين على جسم الإنسان على مستوى الجهاز العضلي والقلب والأوعية الدموية وتؤكد نتائجها حدوث ضعف للعضلات والقدرة الهوائية ، ودراسة سيبولفيدا وآخرون (٢٠٢٠) (١٢) التي تهدف إلى مراجعة تأثير العزلة الاجتماعية خلال جائحة COVID-19 على الصحة البدنية لكبار السن والتي توضح نتائجها قلة النشاط البدني خلال فترة العزلة كما تشير نتائج دراسة لوبز وآخرون (٢٠٢٠) (٧) خفض المشاركون مستويات نشاطهم البدني الأسبوعي بنسبة ٢٠٪ (حوالي ٤٥,٢ دقيقة أسبوعياً كما أدى ذلك إلى انخفاض من ٤٨,٩% إلى ٦٠,٦% في عدد المشاركين الذين يستوفون مستويات النشاط البدني الموصى بها لمنظمة الصحة العالمية ، والمشاركين الذين يبلغون من العمر ٤٣ عاماً أو أكثر ، وأولئك الذين لا يحملون شهادة جامعية كان لديهم أكبر انخفاض في الدقائق الأسبوعية من النشاط البدني والالتزام بالإرشادات انخفضت مستويات النشاط البدني للسكان الإسبان بشكل عام خلال الأيام الأولى من حبس COVID-19

وتؤكد دراسة سانودو وآخرون (٢٠٢٠) (١١) التي تهدف إلى تقييم آثار العزل المنزلي COVID-19 على النشاط البدني وتؤكد نتائجها أن المشاركون يقضون وقتاً أقل في ممارسة النشاط البدني ويقضون وقتاً أطول في استخدام الهاتف الذكي وينامون ساعات أطول ، ودراسة جالي وآخرون (٢٠٢٠) (٥) التي تعمل على استكشاف الأنشطة البدنية للطلاب الإيطاليين أثناء فترة الإغلاق ويتضح من نتائجها انخفاض الأنشطة البدنية بين الطلاب الجامعيين الإيطاليين أثناء الحجر المنزلي بسبب جائحة كورونا كما ارتبطت ممارسة الأنشطة البدنية الكافية أثناء الإغلاق بشكل أساسي بالتبني السابق لأسلوب حياة نشط وأن الترويج لأنماط الحياة النشطة خلال الفترة غير الوبائية أثار إيجابية أيضاً في حالة الإغلاق ، وهو ما يتماشى أيضاً مع ما توضحه دراسة برويس وآخرون (٢٠٢٠) (١) والتي أوضحت نتائجها أن ٨٠,٦٪ من المشاركين في هذه الدراسة لم يستوفوا توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن مستويات النشاط البدني. علاوة على ذلك أمضى المشاركون في المتوسط ١٠,٥٥ ساعة / يوم جالسين ، ولم يتم العثور على فرق كبير في وقت الجلوس وفقاً لحالة مؤشر كتلة الجسم.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة شوفال وآخرون ٢٠٢٠ (٢) والتي تشير إلى زيادة الوقت الذي يقضيه في المشي والنشاط البدني المعتدل وأن عدم الحركة في أوقات الفراغ مرتبط بصحة بدنية سيئة ويرجع الباحثان ذلك إلى اختلاف الثقافة الرياضية بشكل عام بين المجتمع المصري والمجتمع الفرنسي والسويسري وكذلك عدم توافر الامكانيات والاماكن المفتوحة التي تساعد على ممارسة الرياضة ويتضح ذلك من العبارة رقم ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٠ ، ١٣ التي توضح جميعها عدم توافر الامكانيات لدى الطلاب وكذلك انخفاض مستوى الثقافة الرياضية لديهم .

ويتضح من عبارة رقم ٦، ١٢، ٢٠ أن انتشار فيروس كورونا وفرض العزل المنزلي أثر إيجابياً في الاعتماد على طرق جديدة لممارسة النشاط الرياضي كاستخدام تطبيقات الكترونية او مشاركة الزملاء في ممارسة النشاط الرياضي عن بعد ويرجع الباحثان ذلك إلى وجود أوقات فراغ كبيرة لدى الطلاب مما سمح لهم باستخدام هذه التقنيات وبخاصة لأنه لا توجد أماكن مخصصة لممارسة النشاط خارج المنزل في المنطقة الجغرافية التي يسكن فيها غالبية الطلاب .

- مناقشة نتائج الحالة البيولوجية (المحور الصحي)

كما يتضح من جدول (١٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة (كا) لآراء عينة البحث من الطلاب حول المحور الثاني الخاص بالحالة الصحية وأن قيمة (كا) الجدولية (٥,٩٩) كانت أقل من قيمة (كا) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٤١,١٢٣ - ٢٨٦,٤٦٥) ، مما يظهر وجود دلالة إحصائية في كل عبارات المحور الثاني ، ولقد أشارت نتائج تطبيق الاستبيان إلى أن الأهمية النسبية انحصرت ما بين (٩٠,٥٪) كأكبر قيمة في العبارة رقم (٢)، (٣٤,٦٪) كأصغر قيمة في العبارة رقم (٢٦).

يتضح من استجاباتهم على العبارات ٣، ٩، ٢٤، ٢٥ شعورهم بالضيق والتعب وتغير العادات الصحية بسبب انتشار فيروس كورونا ويتضح من استجاباتهم على العبارة رقم ١٤ أن حوالي ٢٠% منهم قد أصيب بفيروس كورونا و من استجاباتهم على العبارة رقم ١٥ أن حوالي ٢٤% منهم أصيب أحد افراد أسرته في حين توضح استجاباتهم على العبارات رقم ١٠، ١١، ١٢ أن نسبة ٩٩% منهم لا يعانون من أمراض مزمنة وهو ما يعني ان حالتهم الصحية قبل انتشار فيروس كورونا كانت جيدة ويتضح من استجابة الطلاب على عبارات المحور الثاني تأثير انتشار فيروس كورونا على الحالة الصحية للطلاب سلبياً وهو ما يتضح من استجاباتهم على العبارات رقم ١، ٤، ٦، ٨، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢ ومقارنتها باستجاباتهم على العبارات رقم ٢، ٥، ٧، ٩، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣ وهو ما يتفق مع دراسة نارسيا وآخرون (٢٠٢٠) (٨) والتي توضح خطورة عدم ممارسة النشاط البدني على القلب والأوعية الدموية وترسيب الدهون ودراسة سيبولفيدا وآخرون (٢٠٢٠) (١٢) والتي تشير إلى سوء نوعية النوم خلال فترة العزل وهو ما تؤكد دراسة ساتودو وآخرون (٢٠٢٠) (١١) والتي أجريت على شباب في متوسط العمر ، وتوضح دراسة برويس وآخرون (٢٠٢٠) (١) زيادة في وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم .

كما تتماشى نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة تايلور وآخرون (٢٠٢٠) (١٣) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الأغلاق الناتج عن فيروس كورونا على العوامل النفسية والاجتماعية والصحة ونمط الحياة لدى كبار السن من الشعب الاسكتلندي والتي أوضحت نتائجها أن الأغلاق أثر على الحالة الصحية ونمط الحياة لدى عينة البحث وأن الأكثر عرضة لذلك التأثير هي الفئة التي تعاني من انخفاض الأداء الحركي والطبقة الاجتماعية المهنية والذين يعيشون بمفردهم . ويرجع الباحثان ذلك إلى عدم ممارسة النشاط الرياضي بانتظام وانخفاض مستوى الوعي الصحي لدى هؤلاء الطلاب وكذلك عدم وجود خطة واضحة لما يجب أن يقوم به كل فرد أثناء فترة العزل المنزلي وبخاصة في بداية الأزمة .

- مناقشة نتائج الحالة النفسية:

ويتضح من جدول (١٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة (كا) لآراء عينة البحث من الطلاب حول المحور الثالث الخاص بالحالة النفسية أن قيمة (كا) الجدولية (٥,٩٩) كانت أقل من قيمة (كا) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٧٦,٢٣٢ - ٢٧٥,٠٨٤) ، مما يظهر وجود دلالة إحصائية في كل عبارات المحور الثالث ، ولقد أشارت نتائج تطبيق الاستبيان إلى أن الأهمية النسبية انحصرت ما بين (٩٧,٨٪) كأكبر قيمة في العبارة (١٨) ، (٣٥,٤٨٪) كأصغر قيمة في العبارة رقم (١٩) .

حيث يتضح من العبارة رقم (١٩) اعانى من اضطراب نفسى تم تشخيصه قبل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 أن ٢,٥% طالب فقط أجابو بوجود اضطراب نفسي لديهم وهو ما يعنى أن الغالبية العظمى منهم لديه استقرار نفسي وعقلي قبل انتشار فيروس كورونا على العكس تماماً مما توضحه استجابة الطلاب على باقى عبارات المحور الثالث والتي توضح تأثير انتشار فيروس كورونا على حالتهم النفسية كما فى العبارة رقم (١٨) اشعر بالخوف من موت أحد الأهل أو الزملاء بفيروس كورونا المستجد COVID-19 والتي استجاب عليها حوالى ٩٨% من الطلاب بنعم وباقى العبارات التي تراوحت استجاباتهم عليها من ٩٥% إلى ٨٥,٥% وهو ما يوضح التأثير السلبي على الطلاب نتيجة للعزل المنزلى الناتج عن انتشار فيروس كورونا وهو ما يتفق مع دراسة **وانج وآخرون (٢٠٢٠) (١٤)** والتي تهدف إلى فهم التأثير النفسي والقلق والإكتئاب والتوتر لدى عينة من عموم السكان فى الصين خلال المرحلة الأولى من تفشي فيروس كورونا والتي توضح نتائجها أن ١٦,٥% يعانون من أعراض أكتئاب شديد وأن ٢٨,٨% يعانون من أعراض القلق بدرجة متوسطة إلى شديدة .

كذلك دراسة **شو وآخرون (٢٠٢٠) (٣)** والتي تهدف إلى تقييم الإكتئاب والقلق لدى الناس فى هونغ كونج خلال جائحة كورونا والتي أوضحت نتائجها أن ١٩% يعانون من الأكتئاب و ١٤% لديهم قلق و ٢٥,٤% تدهورت صحتهم العقلية بعد تفشي فيروس كورونا ، ويتضح من دراسة **لى وآخرون (٢٠٢٠) (٦)** أن المشاركين فى الدراسة من العاملين فى مجال الرعاية الصحية المعرضين لمرض فيروس كورونا يعانون من عبء نفسي خاصة الممرضات والنساء ، ودراسة **سيبولفيدا وآخرون (٢٠٢٠) (١٢)** والتي تأكد أن عينة الدراسة يعانون من القلق والإكتئاب ، كما تؤكد نتائج دراسة **تايلور وآخرون (٢٠٢٠) (١٣)** أن سكان اسكتلندا تأثرو نفسياً بسبب العزل المنزلى الناتج عن انتشار فيروس كورونا المستجد وفى دراسة **كونسولو وآخرون (٢٠٢٠) (٤)** أفاد ما يقرب من ٨٥٪ من أطباء الأسنان بالقلق من الإصابة بالعدوى أثناء العمل ، وأفاد جميع المجيبين عن انخفاض قوي فى النشاط وصاحب هذا التصور السلبي مشاعر قلق وخوف وأفاد أغليبتهم (٨٩,٦٪) عن مخاوف بشأن مستقبلهم المهني والأمل فى اتخاذ تدابير اقتصادية لمساعدة أطباء الأسنان .

ويرجع الباحثان ذلك التأثير على الحالة النفسية للطلاب والتي قد تصل إلى الإكتئاب فى بعض الأحيان إلى العزل المنزلى لفترات طويلة وهو المرة الأولى التي تتعرض لها هذه الفئة العمرية إلى مثل هذه الأزمة وكذلك كثرت انتشار الأخبار السلبية على وسائل التواصل الاجتماعى فيكفى ان تعرف ان أحد أقاربك أو اصدقائك قد اصيب بفيروس كورونا وتدهورت حالته الصحية كما أنه لم توجد معلومات كافية عن خطورة المرض او أى امال لوجود علاج أو لقاح له فى وقت قريب علاوة على توقف بعض المؤسسات عن العمل مما تسبب فى بعض الإضطرابات الاقتصادية التي أثرت على غالبية الأسر المصرية مما يسبب ضغوط نفسية ومشاكل اجتماعية وهو ما اتضح من خلال استجابات الطلاب على عبارات المحور الثالث .

الاستنتاجات والتوصيات:

إستنتاجات البحث:

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المعالجة الإحصائية وفى حدود هدف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- انتشار فيروس كورونا المستجد أثر سلبياً على الحالة البدنية للطلاب فانحصرت قيمة (٢١كا) المحسوبة ما بين (١٠,٥٤) ، والأهمية النسبية تراوحت ما بين (٩٠,٩٪) كأكبر قيمة و (٣٧,٦٪) كأصغر قيمة .
- انتشار فيروس كورونا المستجد أثر سلبياً على الحالة الصحية للطلاب فانحصرت قيمة (٢١كا) المحسوبة ما بين (١,١٢٣) – (٢٨٦,٤٦٥) ، والأهمية النسبية انحصرت ما بين (٩٠,٥٪) كأكبر قيمة ، (٣٤,٦٪) كأصغر قيمة.

- انتشار فيروس كورونا المستجد أثر سلباً على الحالة النفسية للطلاب فانحصرت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٧٦,٢٣٢ – ٢٧٥,٠٨٤) ، والأهمية النسبية انحصرت ما بين (٩٧,٨٪) كأكبر قيمة ، (٣٥,٤٨٪) كأصغر قيمة .
- أثر انتشار فيروس كورونا على الحالة البيولوجية والنفسية للطلاب سلبياً .

توصيات البحث:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وكذا المعالجة الإحصائية، وبعد عرض النتائج وتفسيرها وما تم استنتاجه منها، يوصي الباحثان بما يلي :
- ١- ضرورة توفير أماكن مفتوحة تسمح للأفراد بممارسة النشاط الرياضي بشكل دائم ومستمر وبخاصة في حالات الأزمات المماثلة .
- ٢- ضرورة العمل على زيادة ثقافة الشعب وجعل ممارسة النشاط الرياضي بشكل يومي أسلوب حياة .
- ٣- الاستفادة من ما تحقق من ممارسة الرياضة عن بعد واستخدام بعض التطبيقات الإلكترونية للممارسة الرياضية أثناء الأزمات وتعظيم هذا الدور والاستفادة منه في المستقبل .
- ٤- ضرورة وضع خطط مستقبلية لمواجهة مثل تلك الأزمات لتخفيف العبء النفسي والعقلي على المجتمع .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير انتشار فيروس كورونا على فئات مختلفة من الشعب المصري .

المراجع :

- 1- Barwais, F. A. (2020). Assessing physical activity and sedentary time during the COVID-19 pandemic using self-reported measurement. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 10(11), 1019-1024.
- 2- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., ... & Boisgontier, M. P. (2020). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of sports sciences*, 1-6.
- 3- Choi, E.P.H.; Hui, B.P.H.; Wan, E.Y.F. Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 3740.
- 4- Consolo, U., Bellini, P., Bencivenni, D., Iani, C., & Checchi, V. (2020). Epidemiological Aspects and Psychological Reactions to COVID-19 of Dental Practitioners in the Northern Italy Districts of Modena and Reggio Emilia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3459.
- 5- Gallè, F., Sabella, E. A., Ferracuti, S., De Giglio, O., Caggiano, G., Protano, C., ... & Montagna, M. T. (2020). Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of CoViD- 19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6171.
- 6- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Tan, H. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976-e203976
- 7- López-Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L. L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús, J. A., ... & López-Sánchez, G. F. (2020). Immediate impact of the COVID-19

- confinement on physical activity levels in Spanish adults. *Sustainability*, 12(14), 5708.
- 8- Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., ... & di Girolamo, F. G. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 1-22.
- 9- Narici, M., Monti, E., Franchi, M., Sarto, F., Reggiani, C., Toniolo, L., ... Pisot, R. (2020). Biomarkers of muscle atrophy and of neuromuscular maladaptation during 10-day bed rest. *European Journal of Translational Myology*, 30(1), 23–24. [[Google Scholar](#)]
- 10- Ringholm, S., Biensø, R. S., Kiilerich, K., Guadalupe-Grau, A., Aachmann-Andersen, N. J., Saltin, B., ... & Pilegaard, H. (2011). Bed rest reduces metabolic protein content and abolishes exercise-induced mRNA responses in human skeletal muscle. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*.
- 11- Sañudo, B., Fennell, C., & Sánchez-Oliver, A. J. (2020). Objectively-assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns pre-and during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. *Sustainability*, 12(15), 5890.
- 12- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D. V., & Rodríguez-Mañas, L. (2020). Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: Mental and physical effects and recommendations. *The journal of nutrition, health & aging*, 1-10.
- 13- Taylor, A. M., Page, D., Okely, J. A., Corley, J., Welstead, M., Skarabela, B., ... & Cox, S. R. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on psychosocial factors, health, and lifestyle in Scottish octogenarians: the Lothian Birth Cohort 1936 Study. *medRxiv*.
- 14- Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, C.S.; Ho, R.C. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, *17*, 1729.

مواقع الأنترنت :

15- <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/>

16- <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.