

تأثير مستوى النشاط البدني على الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي

د. هاجر الجيلاني النوالي¹، نهى عويض الحربي²، نور صالح وزنه³

¹ المملكة العربية السعودية/ وزارة التعليم/ جامعة جدة/ كلية علوم الرياضة

² المملكة العربية السعودية/ وزارة التعليم/ جامعة جدة/ كلية علوم الرياضة

³ المملكة العربية السعودية/ وزارة التعليم/ جامعة جدة/ كلية علوم الرياضة

(¹ asmaafaid@hotmail.com, ² asmaafaid424@gmail.com)

المستخلص: تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى النشاط البدني قبل وأثناء الحجر الصحي لطالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة وعلاقة مستوى النشاط البدني بالصحة النفسية.

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي من خلال ارسال استبيان الى أفراد العينة شملت (147) طالبة، قامت الباحثتان ببناء الأداة الاستبيان بعد اجراء التعديلات التي اقترحتها المحكمين، وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة التساؤلات المقترحة، توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي لصالح مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي، ووجود علاقة طردية بدرجة متوسطة بين انخفاض مستوى النشاط البدني وانخفاض الصحة النفسية.

وأوصت الباحثتان ضرورة العمل على زيادة الفرص لممارسة النشاط البدني في المنزل ، وزيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة عن طريق عمل الندوات والأنشطة الرياضية المناسبة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني- الصحة النفسية-لطالبات كلية علوم الرياضة- الحجر الصحي.

1-المقدمة:

الدم، ومما لاشك فيه أن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية لها تأثير عام على الجسم، وبمزاولة الرياضة اليومية يضمن إفراز هرمون (الأندورفين) والذي يشبه مادة (المورفين) بذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء (الحراملة، 2017).

والنشاط البدني له فوائد كثيرة لما له من ارتباط إيجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية (الهزاع، 2009)

فالنشاط البدني يمثل جزءا متكاملًا من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة، ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها (الهزاع، 2011) ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطياته (امين خولي، 1996)

ويضيف (محمد علاوي، 2011) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دورا هاما في الارتقاء به لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار فيه بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضى عنه المجتمع مما يؤثر على تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة تؤثر بالتالي على تحسن إنتاجه .

والتربية الرياضية كنظام تربوي تعمل على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل للممارسين وحياة أكثر نشاطا، بالإضافة إلى تحصيل المعارف والمعلومات، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس (أبو عبده، 2008)

وفي دراسة اجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجيلفي) على 15 ألف رياضي أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية: اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم، واكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس والالتزان التام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة الانفعالي والتحكم في النفس، انخفاض التوتر، وانخفاض في التعبيرات العدوانية، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد في الاهتمام بممارسة النشاطات الرياضية كنوع من الوقاية

في ظل انتشار جائحة كورونا covid 19 تعيش أغلب المجتمعات في حالة من التوتر والقلق خاصة أثناء فترة فرض الحجر الصحي حيث تم تقييد حركة المواطنين والزامهم بالبقاء في منازلهم للحد من انتشار الفيروس، وبالرغم من الأثر الايجابي للحجر الصحي المتمثل في الوقاية من انتشار الوباء و التقليل من عدد الإصابات، إلا أن له أثار سلبية على النواحي الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، وآثار ومهددات نفسية خاصة للطلاب والطالبات في مرحلة المدرسة والجامعة لعدم قدرتهم على الخروج والذهاب إلى المؤسسات التعليمية بسبب تعطيل الدراسة الحضورية وتحويلها عن بعد، لاسيما وأن هذا الأمر غير معتاد ولا مألوف لجيلنا الحالي، فأصبحت حركة الطلاب والطالبات محصورة في حدود المنزل وبالتالي كان لذلك استحقاقات ومهددات نفسية تفرض نفسها على الطلاب والطالبات وعلى سلوكياتهم ونفسياتهم، ومن المتوقع أن لهذا العزل والتقييد آثار على الصحة النفسية للطلاب بشكل عام وطالبات كلية علوم الرياضة بشكل خاص لما يقتضيه هذا التخصص من مساحة أكبر للحركة والنشاط البدني .

تبين منذ قرون أن للنشاط البدني اثار علاجية ووقائية على العقل والجسد، فالنشاط البدني هو عنصر أساسي للصحة وقد ظهرت منذ عشرين سنة تقريبا حركة اللياقة FITNESS MOVEMENT التي جلبت اهتمام الأمريكيين في البداية ثم انتقلت وانتشرت عبر أوروبا ودول أخرى، إن النشاط البدني للفرد وأسلوب الحياة المحيط به أصبح هو الوصفة الطبية بالنسبة لكثير من الأشخاص، ومن ثم العلاج المستحسن للتعامل مع القلق والضغط (مصطفى بوزازوة، 2001)

إن الشخص اللائق بدنيا يمتلك أفضل احتياطي من الادرينالين مع كميات كبيرة من الستيرويدز القادرة على مقاومة التوتر الدائم بالإضافة إلى أن التمرينات تحسن الاسترخاء وينتج عنها فوائد طبية وعلاجية مثل منع أو تقليل التعب وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط وخفض ارتفاع الدم والتوتر الحاد (الرملي وشحاته، 1991)

إن النشاط البدني المنتظم يساعد على تخفيف التوتر النفسي والتقليل من أثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط

وقد لاحظت الباحثتان خلال فترة الحجر الصحي انخفاض عام لمستوى النشاط البدني لطالبات كلية علوم الرياضة وانعكاسه على الصحة النفسية من زيادة في معدلات الخوف والقلق ونقص الدافعية والثقة بالنفس، فكان لابد بطرح التساؤل التالي: هل يوجد علاقة بين مستوى النشاط البدني و مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

وما مدى تأثير الانقطاع عن تعليم العملي على مستوى النشاط البدني ومنه على مستوى الصحة النفسية لدى طالبات تخصص علوم الرياضة؟

أهمية وأهداف البحث:

تكمن أهمية البحث في توضيح العلاقة بين مستوى النشاط البدني وتأثيره على الصحة النفسية من عدة جوانب (الخوف، القلق، الثقة بالنفس).

ومن أبرز أهداف الدراسة الحالية هو البحث عن العلاقة بين مستوى النشاط البدني و علاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي، وذلك من خلال:

- التعرف على مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي.

- التعرف على مستوى الصحة النفسية أثناء الحجر الصحي.

تساؤلات البحث:

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني قبل وأثناء الحجر الصحي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

- ما مستوى الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني والجانب النفسي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

مجالات البحث:

المجال المكاني: قمنا بتوزيع الاستبيانات الكترونياً على مستوى كلية علوم الرياضة لمرحلة البكالوريوس

المجال الزمني: أنجز البحث على ثلاث مراحل وفق التوقيت التالي:

والعلاج في مجال الصحة النفسية، يرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأحسن والحاجة إلى استنباط واستحداث أساليب وقائية وعلاجية حديثة مثل التمرينات الرياضية والترويحوية وفيما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية كما جاء في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية: الثقة في النفس، الاستقرار الانفعالي، وتؤدي إلى تحسين الذاكرة، وتحسين المزاج والسعادة (أسامة راتب وآخرون، 1998 ص22)

وهكذا تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية إذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة النشاط الرياضي في عدم حدوث الامراض النفسية فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعضها ، ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم يوضح أهمية تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان، وتأسست هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد وإنما يتكون على الأبعاد الثلاثة المتداخلة: البدني، والذهنية، والانفعالية ولذلك لا يتوقع أن يستمتع شخص ما بالصحة النفسية إذا أهمل أي جانب من هذه الجوانب الثلاثة (محمد حيلو/ نبيل معمري)

وتتميز كلية علوم الرياضة بشمولية الفرد كله جسماً وعقلاً ونفساً ووجدانا كما تتميز أيضاً باستخدامها لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً وهي التربية عن طريق الممارسة.

مشكلة البحث:

أعلنت وزارة التعليم السعودية أنه وفقاً للإجراءات الوقائية والاحترازية الموصى بها من قبل الجهات الصحية المختصة في المملكة العربية السعودية، وذلك في إطار جهودها الحثيثة للسيطرة على فيروس كورونا ومنع دخوله وانتشاره.

وانطلاقاً من الحرص على حماية صحة الطلاب والطالبات والهيئة التعليمية والإدارية في التعليم العام والجامعي وضمان سلامتهم فقد تقرر تعليق الدراسة في جميع مناطق ومحافظات المملكة اعتباراً من يوم الاثنين 1441/7/13هـ.

ووجه وزير التعليم بتفعيل المدارس الافتراضية والتعليم عن بُعد خلال فترة تعليق الدراسة.

ثم لحق هذا القرار إلزام المواطنين بالحجر الصحي .

الصحة النفسية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وتم استخدام الاستبيان ونشره عن طريق النت وتضمن خمسة تفسيرات لنوع النشاط البدني و 55 سؤالاً يشتمل على البيانات الديموغرافية والقياسية البشرية والاجتماعية والاقتصادية والحالة الصحية وتكونت العينة من 2524 مواطناً إيطالياً شملتهم الدراسة، 1426 من الإناث (56.4%) و 1098 من الذكور (43.6%)، وأشارت نتائج الدراسة إلى انه تم العثور على ارتباط إيجابي مما يشير إلى أن انخفاض النشاط البدني كان له تأثير سلبي عميق على الصحة النفسية وأن انخفاض مستويات النشاط البدني مرتبط دائماً بالحالة السيئة للصحة النفسية وإن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام تظهر عليهم أعراض اكتئاب وقلق أقل، مما يدعم مفهوم أن النشاط البدني يوفر تأثيراً مفيداً ضد تطور الاضطرابات النفسية، ومن المثير للاهتمام أن العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية اعتماداً على الجنس أظهرت ارتباطاً إيجابياً أعلى لدى الإناث مقارنة بمجموعة الذكور مما يشير إلى أن الاختلافات في عادات النشاط البدني يمكن أن تؤثر على الحالة النفسية للنساء أكثر من الرجال، وقد أوضحت الدراسة بأن أن الحفاظ على النشاط البدني المنتظم هو استراتيجية وقائية مهمة للصحة البدنية والنفسية خلال فترة الراحة القسرية مثل حالة الطوارئ الناجمة عن فيروس كورونا الحالي.

الدراسة الثانية:

(The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians)

(2020 (Carl P. Nienhuis,Iris A. Lesser)

(تأثير كوفيد-19 على سلوك النشاط البدني ورفاهية الكنديين)

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم كيفية تأثير التدابير الوقائية أثناء جائحة كورونا على سلوك النشاط البدني ورفاهية الكنديين، تم استخدام استبيان عبر الإنترنت لقياس سلوك النشاط البدني للمشاركين وقد تكونت العينة من 1098 بالغاً كندياً، أكمل المشاركون الاستبيانات باستخدام برنامج مسح عبر الإنترنت تكون المسح من أربعة أجزاء: التركيبة السكانية و سلوك النشاط البدني والنشاط البدني في الهواء الطلق، ومقاييس الرفاهية وشمل أيضاً الخصائص الديموغرافية والعمر والجنس والحالة الاجتماعية، وتوضح النتائج أن المشاركون الذين كانوا

أكتوبر 2020: دراسة استطلاعية على عينة قوامها (30) طالبة من خارج العينة الأساسية .

أواخر أكتوبر 2020: تعديل وتحضير أسئلة الاستبيان النهائي.
نوفمبر 2020: توزيع استمارات الاستبيان ثم جمعها لتحليل النتائج المتحصل عليها

مصطلحات البحث:

جائحة فيروس كورونا (COVID-19): الاسم الذي اطلقتها منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم كورونا والذي أعلنته منظمة الصحة العالمية.

الحجر الصحي: استراتيجية لعزل وتقييد حركة الأشخاص الذين يحتمل تعرضهم لمرض معد.

النشاط البدني: يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي. وعليه، فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويًا أو مخططاً له

الصحة النفسية: تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بالآتي: "الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي"

الدراسات المرتبطة:

الدراسة الأولى:

(The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy)

(Paola Castrogiovanni,Grazia Maugeri) وآخرون

2020

(تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد - 19 في إيطاليا)

هدفت الدراسة إلى فحص التغيرات في مستويات النشاط البدني أثناء الحجر الصحي في إيطاليا، وتأثير ممارسة الرياضة على

19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، وتكونت عينة الدراسة من (446) شخص، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم استبانة والتأكد من الخصائص السيكو مترية . بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS) وبرنامج (R) توصل الباحثان إلى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي (أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء)، و(أشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي)، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا تعزى إلى متغير الجنس.

الجانب التطبيقي

الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب، والمتطلب لإجرائها.

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

-تحديد العينة من مجتمع الدراسة و محاولة التقرب إليها.

-اختبار مدى فاعلية وسائل البحث حسب ما يلائم عينة

البحث و ما يخدم الدراسة.

-معرفة مدى استجابة أفراد العينة.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

-معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه

-التأكد من صلاحية أداء استبيان البحث وذلك من خلال

التعرض للجوانب التالية:

-وضوح فقرات الاستبيان وملائمتها لمستوى وطبيعة العينة وخصائصها .

-التأكد من صلاحية الاستبيان الالكتروني وسهولة الوصول له.

-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة وبالتالي تقادي

الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

المنهج المتبع:

أكثر نشاطاً بدنياً حصلوا على درجات أعلى في الصحة النفسية، بينما كان المشاركون غير النشطين الذين أصبحوا أكثر نشاطاً أو قاموا بنشاط بدني أكثر في الهواء الطلق لديهم مستويات أقل من القلق و أشارت الدراسة إلى أن المشاركون غير النشطين الذين أصبحوا أكثر نشاطاً أو حافظوا على مستويات نشاطهم إلى مستويات أعلى من الصحة الاجتماعية والعاطفية والنفسية و مستويات أقل من القلق العام، وأن البالغون الذين يمارسون نشاطاً بدنياً بانتظام أعراضاً أقل للقلق والاكتئاب من أقرانهم وأوضحت الدراسة أن النشاط البدني العام وخاصة النشاط البدني في الهواء الطلق يقدمان فوائد وقائية في الصحة النفسية، و قد أوصت الدراسة على توفير فرص لممارسة النشاط البدني في الهواء الطلق أثناء قيود الصحة العامة حيث ما كان ذلك ممكناً.

الدراسة الثالثة:

القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي

(سليم دويقي، حورية مرصالي، تراكة جمال) 2020

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي. تم استخدام المنهج

الوصفي، ولجمع البيانات استعمل مقياسين هما: مقياس القلق الاجتماعي من إعداد " سلوى جمال 1998 " ومقياس التوافق

النفسي والاجتماعي إعداد " زينب الشقير"، كما تكونت العينة من

60 طالبا وطالبة من قسم علم العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة

2 تخصص ماستر سنة أولى وثانية علم النفس العيادي، كما

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

*مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلاب منخفض

*توجد علاقة ارتباطية سالبة بين القلق الاجتماعي والتوافق

النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

الدراسة الرابعة :

(الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19

والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي)

(سنوسي بومدين، جلولي زينب) 2020

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المؤشرات الدالة على

انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-

وقد تم اختيار هذه العينة لارتباطها المباشر بموضوع بحثنا الذي يدرس أثر الحجر الصحي على النشاط البدني واثاره النفسية على طالبات كلية علوم الرياضة.

2-3 أداة البحث: قامت الباحثتان بإعداد الأداة (الاستبيان) من استبيانين تم تعديلهما والتحقق منهما من قبل جامعة باليرمو والمدرسة الإقليمية الصقلية للرياضة والمجتمع العلمي الدولي:

استبيان النشاط البدني الدولي (IPAQ)

مؤشر الرفاه النفسي العام (PGWBI)

ويتكون الاستبيان من محورين.

المحور الأول: مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي وخلال الحجر الصحي.

المحور الثاني: مستوى الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي.

2-4 المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات:

أولاً: صدق الأداة: تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على (3) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه من المختصين في علوم الرياضة وعلم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات.

الجدول (1) يمثل تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين)

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
هاجر الجيلاني التوالي	أستاذ مساعد	جامعة جدة	موافق+تعديلات
مشعان زين الحربي	أستاذ دكتور	جامعة الملك سعود	موافق+تعديلات
جمال احمد غالب	أستاذ مساعد	جامعة الحديدة	موافق+تعديلات

ثانياً: ثبات الأداة:

الجدول (2) ثبات الاستبيان

المحور	الثبات
مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي	.714
مستوى النشاط البدني أثناء الحجر الصحي	.791
أثر الحجر الصحي على الصحة النفسية	.906
الاستبيان كامل	.890

2-5 المعالجة الإحصائية: تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج: (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، التكرارات، والنسب المئوية، معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، اختبار (Paired Sample t-test)، معامل الارتباط بيرسون (Pearson)).

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بداياته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج .

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعمل على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة أثر الحجر الصحي على النشاط البدني واثاره على الصحة النفسية إذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تصل بموضوع البحث .

ضبط متغيرات الدراسة :

تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث سبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير اخر .

أ.تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني

ب. تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت التعديلات على قيم المتغير المستقل سنظهر على المتغير التابع تحديد المتغير التابع : الصحة النفسية

2-2 مجتمع البحث:

يعد مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية، وتمثل مجتمع الدراسة في طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة والمقدر عددهن 445 طالبة.

2-2-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

كانت عينة البحث عرضية و" تسمى أحيانا بالعينة التي في متناول اليد، ويتضح من اسمها أنها تعتمد على اختيار الباحث للعينة التي يسهل الحصول عليها، فالباحثة الذي تدرس في كلية علوم الرياضة بجامعة جدة قد تجد من السهولة اختيار العينة من طالبات هذه الكلية، وبغية الوصول إلى نتائج دقيقة ومطابقة للواقع قمنا باختيار "عينة عرضية" و المتمثلة في طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة والمكونة من 147 طالبة.

لا أوافق	من 1,80 إلى 2,59	0,79
محايد	من 2,60 إلى 3,39	0,79
أوافق	من 3,40 إلى 4,19	0,79
أوافق بشدة	من 4,20 إلى 5,00	0,80

جدول (5) الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية ونتيجة مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي

الفترة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى
1	تكرار	30	40	43	28	6	3,41	مرتفع
	%	20,4	27,2	29,3	19,0	4,1		
2	تكرار	23	35	24	45	20	2,97	متوسط
	%	15,6	23,8	16,3	30,6	13,6		
3	تكرار	28	62	27	24	6	3,56	مرتفع
	%	19,0	42,2	18,4	16,3	4,1		
4	تكرار	15	38	23	47	24	2,82	متوسط
	%	10,2	25,9	15,6	32,0	16,3		
5	تكرار	18	47	45	28	9	3,25	متوسط
	%	12,2	32,0	30,6	19,0	6,1		
6	تكرار	17	39	37	38	16	3,02	متوسط
	%	11,6	26,5	25,2	25,9	10,9		
7	تكرار	32	49	44	17	5	3,59	مرتفع
	%	21,8	33,3	29,9	11,6	3,4		
8	تكرار	28	28	37	30	24	3,04	متوسط
	%	19,0	19,0	25,2	20,4	16,3		
9	تكرار	17	36	20	42	32	2,76	متوسط
	%	11,6	24,5	13,6	28,6	21,8		
10	تكرار	29	56	40	15	7	3,58	مرتفع
	%	19,7	38,1	27,2	10,2	4,8		
11	تكرار	30	40	43	28	6	3,50	مرتفع
	%	20,4	27,2	29,3	19,0	4,1		
12	تكرار	18	34	50	32	13	3,08	متوسط
	%	12,2	23,1	34,0	21,8	8,8		
13	تكرار	19	61	40	22	5	3,46	مرتفع
	%	12,9	41,5	27,2	15,0	3,4		
14	تكرار	12	33	33	50	19	2,79	متوسط
	%	8,2	22,4	22,4	34,0	12,9		
15	تكرار	76	30	9	18	14	3,93	مرتفع
	%	51,7	20,4	6,1	12,2	9,5		
16	تكرار	16	20	25	36	50	2,43	منخفض
	%	10,9	13,6	17,0	24,5	34,0		
المتوسط الموزون والانحراف المعياري للمحور ككل							0,77358	3,1981

يتضح من الجدول (5) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة حول المحور الثاني (مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي) إذ يتضح مستوى الاستجابات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي من الجدول (4) أن الصحة النفسية مرتفعة في الفقرات (1، 3، 7، 10، 11، 13، 15) إذ أن المتوسط الحسابي لها بين (3.41) و (3.93)، وأتضح أن الصحة النفسية متوسطة في الفقرات (2، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 14) إذ أن المتوسط الحسابي لها بين (2.76) و

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني قبل وأثناء الحجر الصحي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟ للإجابة على هذا التساؤل قمنا بإجراء اختبار Paired Samples T Test للمقارنة بين مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي وبعد التأكد من فرضيات الاختبار وشروطه كانت النتائج للمحور الأول كالتالي:
الجدول (3) المقارنة بين مستوى النشاط قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	النشاط البدني قبل الحجر الصحي
دال إحصائياً	.035	2.125	.48725	2.0259	147	النشاط البدني قبل الحجر الصحي
			.56762	1.9143	147	النشاط البدني أثناء الحجر الصحي

يتضح من بيانات الجدول (3) أن متوسط النشاط البدني لطالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي بلغ (2.025) بانحراف معياري (0.48725) وهو أعلى من متوسط النشاط البدني لطالبات كلية علوم الرياضة أثناء الحجر الصحي البالغ (1.914) بانحراف معياري (0.56762)، كما جاءت قيمة نتيجة اختبار (ت) (2.125) بقيمة احتمالية (0.035) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي لصالح مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي.

ما مستوى الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي ؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخراج نتائج المحور الثاني وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي ، كما كانت الفقرات بعضها ذات صيغة إيجابية والأخرى ذات صيغة سلبية. وقد تم عكس الفقرات السلبية قبل التحليل الإحصائي إذ أعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) بدل من (1، 2، 3، 4، 5).
جدول (4) ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	المتوسط المرجح بالأوزان	طول الفترة	المستوى
لا أوافق بشدة	من 1 إلى 1,79	0,79	منخفض

3-يوجد أثر واضح بدرجة متوسطة على الصحة النفسية خلال الحجر الصحي، إذ جاء مستوى الصحة النفسية بدرجة متوسطة في (8 فقرات، وجاء مستوى الصحة النفسية بدرجة مرتفعة في (7 فقرات، وجاء مستوى الصحة النفسية بدرجة منخفضة في فقرة واحدة، وهذا يعني وجود أثر بمستوى متوسط على الصحة النفسية لدى العينة بشكل عام خلال الحجر الصحي.

4-توجد علاقة طردية بين انخفاض مستوى النشاط البدني وانخفاض الصحة النفسية بدرجة متوسطة.

وفي ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثتان بالتوصيات الآتية:

1-زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة عن طريق عمل الندوات والأنشطة الرياضية المناسبة .

2-غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي .

3-المساهمة في التخلص من التوتر وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة المكبوتة عن طريق الألعاب الجماعية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية .

4-ضرورة العمل على زيادة الفرص لممارسة النشاط البدني في المنزل.

5-متابعة التدريب الافتراضي الذي توفره أكاديميات متخصصة.

6-إجراء بحوث مشابهه على مختلف شرائح المجتمع.

7-ممارسة النشاط بأمان خلال جائحة كورونا (كوفيد-19):

أ-اختيار النشاط الملائم وشدة التمرين حسب الحالة الصحية ومستوى اللياقة لتقليل من خطر الإصابة.

ب-التدرج في ممارسة النشاط البدني في حال عدم الممارسة من قبل، ينصح بالبدء ببطء وبأنشطة خفيفة مثل المشي والتمارين غير المجهدة. ويفترات قصيرة مثلاً 10 دقائق وزيادتها تدريجياً.

ج-التزام الراحة وعدم ممارسة الرياضة في حال وجود حمى وسعال وصعوبة في التنفس .

د-ترك مسافة كافية (2 متر) على الأقل بين الأشخاص في حال المشي وركوب الدراجة خارج المنزل.

(3.25)، وكانت الصحة النفسية منخفضة في الفقرة (16) بمتوسط حسابي (2.43) .

كما يتضح من الجدول (5) أن المتوسط المرجح للصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي بلغ قيمة (3.19) بانحراف معياري (0.777358) أي أن مستوى الصحة النفسية تعد متوسطة لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي وفقاً لتدريج ليكرت الخماسي .

هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى النشاط البدني والجانب النفسي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

للتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون Pearson لتوضيح العلاقة بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية.

جدول (6) معامل الارتباط بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية أثناء الحجر الصحي

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	
.000	.404**	النشاط البدني خلال الحجر الصحي
.000	.404**	الصحة النفسية خلال الحجر الصحي

يوضح الجدول (6) معاملات الارتباط بيرسون بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية خلال الحجر الصحي، إذ جاءت العلاقة طردية متوسطة بقيمة (0.404)، ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01).

4-الخاتمة:

تعد دراسة متغيري النشاط البدني والصحة النفسية مطلباً هاماً في مجال علم النفس وعلوم الرياضة لأثرها العام على النواحي السلوكية والصحية للفرد والمجتمع ، خصوصاً مع انتشار وباء كورونا المستجد والحجر الصحي مما دفعنا لدراسة (تأثير مستوى النشاط البدني على الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي) والتي توصلت إلى النتائج التالية:

1-مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي جاء بمستوى أعلى.

2-تغير مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة إذ أنخفض مستوى النشاط البدني خلال الحجر الصحي.

و-التواصل مع الأقارب والأصدقاء عبر
المكالمات أو تطبيقات الأجهزة الذكية.
ي-الحصول على قسط وافرم من النوم.

المصادر:

- [1] د. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة، د.علي بن محمد جباري، الصحة واللياقة البدنية (2017).
- [2] الأستاذ الدكتور حسن السيد أبو عبده، تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الأساسية (2008).
- [3] أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: رياضة المشي. مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية دار الفكر العربي. القاهرة (1991).
- [4] أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع الكويت (1996).
- [5] عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة (1991).
- [6] هزاع بن محمد الهزاع. فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العلمية للقياسات الفسيولوجيا جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع (2009).
- [7] هزاع بن محمد الهزاع. "مقالات في النشاط البدني والرياضي". الصفحة الشخصية للكاتب (2011).
- [8] محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي (2011).
- [9] منظمة الصحة العالمية، <https://www.who.int/ar>
- [10] وكالة الأنباء السعودية، 2044433 <https://www.spa.gov.sa/2044433>
- [11] حمد-حلبو/نبيل-معمري) الأبعاد النفسية والاجتماعية للممارسة النشاط الرياضي مجلة المنظومة الرياضية Retrieved from <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/49326>
- [12] دراسة سليم دويقي وآخرون، الفلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي (2020).
- [13] دراسة سنوسي بومدين، جلولي زينب، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي (2020).
- [14] بوزازوة م. (2001). النشاط البدني كإستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة العلوم الإنسانية 75-87. (15)، استرجع في من <http://193.194.84.141/index.php/h/article/view/1110>
- [15] المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها ، الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19) https://covid19.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/2020/07/AR_COVID19_Promotion_Guidelines_v2.0.pdf
- [16] Grazia Maugeri -Paola Castrogiovanni (The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy)2020
- [17] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>
- [18] Iris A. Lesser Carl- P. Nienhuis (The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians)2020
- [19] <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3899/htm>

ه-غسل اليدين بالماء والصابون قبل مغادرة المنزل وعند الوصول إلى المكان المقصود وبعد العودة إلى المنزل.
8-ممارسة النشاط البدني في المنزل خلال جائحة كورونا (كوفيد-19):

- ا-محاولة التقليل من فترات الجلوس الطويلة و تعويضها بالحركة كل 20 إلى 30 دقيقة، وممارسة النشاط البدني في المنزل خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)
- ب-اتباع برنامج منتظم لممارسة النشاط البدني والالتزام به للمساعدة على التكيف مع طرق العمل والدراسة والحياة الأسرية الجديدة التي تفرضها قيود كوفيد-19.
- ج-التخطيط لأوقات محددة لممارسة أنشطة مع الأسرة والأطفال مثل الألعاب التي تحفز على النشاط في المنزل أو المشي أو ركوب الدراجة، كما يمكن أن يكون وسيلة لاسترخاء جميع أفراد الأسرة وقضاء الوقت معا والحفاظ على النشاط والتمتع بالصحة أثناء لزوم المنزل.
- 9-المحافظة على الصحة النفسية خلال جائحة كورونا (كوفيد-19):

- أ-الحصول على الحقائق من مصادر موثوقة.
- ب-محاولة القيام ببعض الأنشطة الممتعة.
- ج-تناول وجبات صحية ومتوازنة.
- د-ممارسة الرياضة بانتظام.
- ه-تخصيص وقت للاسترخاء.

