

# الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

\* أ.م.د/ أحمد محمد شوقي إبراهيم

## المقدمة ومشكلة البحث :

أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) في مارس (2020) عن تفشي جائحة كورونا (COVID-19) ، والذي ترتب عليه زيادة الإجراءات الاحترازية من غلق للمدارس والجامعات ودور العبادة والمطاعم والسينما والمتاحف والتجمعات العامة وإلغاء الاحتفالات ووضع الأشخاص في الحجر الصحي وقيود السفر وإغلاق الحدود وإلغاء الرحلات الجوية وحظر التجوال مما أدى إلى تفاقم المشاعر السلبية لدى الأفراد .

وجائحة كورونا (COVID-19) مرض معدي تسببه الفيروسات التاجية وهي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض تتراوح في شدتها ما بين نزلات برد ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (سارس) ، وهي سلالة جديدة لم تكن معروفة لدى البشر ، ويحذر خبراء الصحة النفسية من أن الإصابة بفيروس كورونا أو الخوف من الإصابة والقيود المفروضة لمنع تفشي هذا الوباء سيترتب عليه العديد من المشكلات النفسية . (32) ، (33) ، (34) ، (35) ، (36)

ومع انتشار جائحة كورونا (COVID-19) بين الأفراد تم التركيز على الأهمية الأساسية للصحة الجسمية التي تشمل العلاجات الطبية وتجاهل أهمية الصحة النفسية التي ترتبت على العدوى ، ومع انتشار الأخبار عن زيادة أعداد الوفيات والذي بدوره أدى إلى زيادة الاضطرابات النفسية مثل الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والعزلة واضطراب النوم والهزيمة النفسية. (31: 676)

وبدأت الدراسات تتجه نحو الآثار السلبية لجائحة كورونا (COVID-19) في جوانب متعددة منها الاجتماعي والنفسي كانتشار الخوف والقلق بين الأفراد بسبب فشل العديد من العلاقات الاجتماعية نتيجة إجراءات الغلق والحجر الصحي وظهور الكثير من الاضطرابات النفسية منها كرب ما بعد الصدمة والقلق والهلع والهزيمة النفسية والاضطرابات النفسية السلوكية ، لذلك أصبح

\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

من الضروري فهم التأثير النفسي والبحث عن المحددات الرئيسية للتقليل من هذه المشكلات .

(26) ، (30)

وتشير دراسة كل من (22) (Banks, J., & Xu, X., 2020) ودراسة

(29) (Venkatesh, A., & Edirappuli, S., 2020) إلى أن انتشار جائحة

كورونا (COVID-19) أدى إلى فرض العزلة والحجر الصحي والتباعد الاجتماعي ونتج

عن ذلك آثار سلبية على الصحة النفسية وجودة الحياة كالإصابة بالإحباط والملل وتدني

الحالة المزاجية والاكتئاب والقلق وزيادة الشعور بالوحدة والتفكير السلبي والخوف من

العدوى بفيروس كورونا. (22 : 1) ، (29 : 1)

ولهذا فإن الإجراءات الاحترازية المفروضة مع انتشار جائحة كورونا (COVID-19)

جعلت المجتمع المصري والعالم بأسره أسيرا لهذا الوباء وأكثر شعورا بالهزيمة النفسية .

والهزيمة النفسية هي انكسار إرادة النفس أمام حدث معين أو فكر معين بحيث لا

تقوى على مجابهته ، فهي تستسلم بدون تفكير في التخلص منه أو مواجهته ، والهزيمة

النفسية أخطر من الهزيمة المادية لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز رغم وجود

المؤهلات وتوافر إمكانيات التجاوز وغالبا ما يكون ذوي هذه الحالة النفسية متشائمون

بطبيعتهم ويغلب عليهم الهموم وانكسار النفس والاكتئاب وعدم الرضا عن الوجود الذاتي

أو العام ويغلب عليهم مشاعر الخوف والتبلد والمرض وافتقاد الحيوية الذاتية وعدم التوافق

مع العالم . (9 : 4 - 5)

كما أن الهزيمة النفسية تجعل الفرد أكثر شعورا بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية

الشخصية في الحياة نتيجة التعرض للأحداث الصادمة والأحداث الحياتية الضاغطة يترتب عليها

الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية ، ويشعر الفرد بالهزيمة النفسية عندما يتوقف عن

العطاء وتوقف همته عن التفاعل الطبيعي مع من حوله من أمور ويتصور أنه من المستحيل

تحقيق أهدافه . (6 : 1) ، (10 : 129 - 130)

والشخصية الانهزامية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام فضلا عن انهيار

مقاومتها للمتعاب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية

للذات والآخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل ، ومن ملامح الشخصية الانهزامية الميل لتعميم

الخطأ وال فشل في مهمة على سائر الأمور المشابهة وقابلة للانكسار والتي تفتقد الفاعلية والحيوية الذاتية وعندما يصبح في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها تصبح أكثر اعتمادية بمعنى تحميل الآخرين مسؤولية الفشل ، ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية هي تغريب الذات فكريا وانفعالا وسلوكيا في جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شئون الحياة.

(7: 9)

كما تشير نتائج دراسات كل من ياسر مصطفى الشلبي (2014) (20) ، ودراسة محمود

مغاري العطار (2019) (16) ، ودراسة Campellone, T. R., Sanchez, A. H.,

Fulford, D., & Kring, A. M. (2019)(23) إلى أن الهزيمة النفسية تؤثر سلبا على

السلوك اليومي للأفراد . (20 : 13) ، (16 : 390) ، (23 : 149)

والانهزام النفسي جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة يمر بمراحل هي الشعور بالإحباط من الوضع الوبائي ، وسيطرة الشعور بتوهم المرض أو الإصابة بفيروس كورونا ، وانخفاض الطاقة اللازمة للقيام بالواجبات والمهام الأكاديمية وافتقاد الرغبة والحماس تجاه العمل الأكاديمي حيث يشعر الطالب بأن أدائه للتكليفات الدراسية ليس لها قيمة وليست من ضمن أولوياته خلال هذه الفترة العصيبة ، والشعور باليأس والاستسلام والاتجاه نحو العزلة ، وهناك أربع عوامل تفسر الهزيمة النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا Covid-19 وهي (ضعف الإرادة ، الاستسلام للهزيمة ، الوهن النفسي ، القهر النفسي) . (5 : 270 - 271)

ومما سبق ونتيجة للإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا (COVID-19) مثل حظر التجوال وإغلاق الجامعات والأندية وغيرها من الأماكن والمنشآت زادت أوقات الفراغ لدى طلاب الجامعة بصورة كبيرة ونتج عن ذلك العديد من المشكلات النفسية ، وقام الباحث بتوجيه دراسته نحو طلاب الجامعة لاستثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية داخل المنزل وذلك لتقليل بعض المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) والتي منها الهزيمة النفسية .

حيث تلعب الأنشطة الترويحية المنزلية دورا هاما في تحقيق السعادة والاستقرار والأمان للفرد ، كما أنها تعمل على تحقيق الحاجات الإنسانية (الفسولوجية والاجتماعية والنفسية) ، وتوفير الراحة النفسية والتحرر من الضغوط والخوف والتوتر والوقاية من المخاطر ، وتكسب الفرد الثقة

بالنفس والقدرة على الإنجاز وتكوين العلاقات وكيفية التعامل مع الآخرين ، فممارسة الأنشطة الترويحية تساعد الفرد في تحقيق حاجاته الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية . ( 14 : 34-40 ) كما أن الأنشطة الترويحية تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته وإمكاناته وتقوية إرادته وإحساسه بالمسئولية والتغلب على الصعاب ، فهي وسيلة تربية تنمي الشخصية من جميع الجوانب ، بالإضافة إلى توفير طريق ممتع لحياة شخصية وعائلية زاخرة .

( 17 : 20-26 ) ، ( 11 : 53 - 56 ) ، ( 12 : 82-87 )

وأيضاً تساعد الأنشطة الترويحية على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية ونوعية الحياة ، وتعمل على تنمية الشعور بالسعادة والراحة النفسية والتعبير عن النفس والرضا وتأكيد الذات واكتساب المعارف والخبرات وحل المشكلات والتحرر من الضغوط والتوتر والخوف والقلق والاكتئاب . ( 25 : 262 ) ، ( 28 : 487 ) ، ( 24 : 1-156 )

ومما سبق يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ضرورة حياتية لمواجهة الآثار السلبية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) حيث تساعد على تنمية الشعور بالأمن وتحسين جودة الحياة الصحية والأسرية والاجتماعية والنفسية واستثمار وقت الفراغ ، ويتضح بذلك ضرورة الوقوف على معرفة أهمية الأنشطة الترويحية المنزلية وأثرها في تكوين الشخصية بصورة متكاملة من جميع الجوانب ، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحث ضرورة التعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

### **هدف البحث :**

التعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

### **تساؤلات البحث :**

1. ما الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟

2. ما الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ؟
3. ما الأنشطة الترويحية المنزلية التي يمارسها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟
4. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟
5. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير البيئة الجغرافية (قرية - مدينة) ؟
6. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) ؟
7. ما العلاقة بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ؟

### **منهج البحث :**

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته .

### **مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا للعام الجامعي 2019 - 2020 ، والبالغ عددهم (3779) طالب (2151 ذكور ، 1628 إناث) .

### **عينة البحث :**

عينة شبكية (كرة الثلج) وقام الباحث باستخدام هذا الأسلوب نظرا لفرض الحظر والإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدولة بسبب جائحة كورونا (COVID-19) ، وبلغ قوامها (500) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بنسبة مئوية قدرها (13.23%) من حجم المجتمع مقسمين إلى (297 ذكور - 203 إناث) وتراوح أعمارهم ما بين (18-21) سنة ، وقام الباحث بتطبيق استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ومقياس الهزيمة النفسية قيد الدراسة

باستخدام نماذج جوجل Google على جوجل درايف Google Drive وذلك من خلال شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك Facebook والواتس آب WhatsApp ، وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث وفقا للمتغيرات الديموغرافية .

### جدول (1)

توصيف عينة البحث وفقا للمتغيرات الديموغرافية ن = 500

م	المتغيرات الديموغرافية	العدد	النسبة المئوية	الإجمالي
1	النوع	ذكور	59.4 %	500
		إناث	40.6 %	
3	البيئة الجغرافية	قرية	72.4 %	500
		مدينة	27.6 %	
5	المستوى الاقتصادي	أقل من متوسط	46.6 %	500
		متوسط	33.8 %	
		مرتفع	19.6 %	

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

#### 1 - استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية . إعداد الباحث مرفق (5)

– قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بمجال هذا البحث ، كدراسة أيمن محمد عبد الحميد حوتة (2015) (2) ، ودراسة بهاء الدين عبد الرحمن محمد ، شيماء نور محمد علي (2015) (3) ، ودراسة محمد كمال السمودي ، أحمد البيومي علي ، محمد السيد مطر ، نوال توفيق عبد الفتاح (2015) (13) ، ودراسة نوال توفيق عبد الفتاح (2015) (18) ، ودراسة أحمد بدر حمد محمد (2016) (1) ، ودراسة نورهان الحسيني رمضان (2017) (19) ، ومرجع طه عبد الرحيم طه (2006) (4) ، ومرجع مسعد عويس (2008) (17) ، ومرجع محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2009) (14) ، ومرجع محمود إسماعيل طالبة (2010) (15) ، ومرجع Kraus, R. (2015) (24).

– وكذلك استطلاع آراء السادة الخبراء والذي بلغ عددهم (7) – مرفق (1) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويح في الصورة المبدئية لمحاو استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية – مرفق (2).

- تحديد النسبة المئوية لكل محور من محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية ، قام الباحث باختيار المحاور التي حصلت على نسبة من (85.71% - 100%) من مجموع آراء السادة الخبراء (7 خبراء مرفق (3) .
- ثم قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء مرفق (1) في عبارات استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية مرفق (4) .
- تحديد النسبة المئوية لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم في الصورة المبدئية (44) عبارة ، اختار الباحث العبارات التي حصلت على نسبة من (85.71% - 100%) من مجموع آراء السادة الخبراء ، والوصول إلى الصورة النهائية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يحتوي على (43) عبارة مرفق (5) وهذا ما يوضحه جدول ( 2 ) .

## جدول (2)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة

لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية .	12	1	10	11
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية .	13	-	-	13
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية .	3	-	-	3
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية .	6	-	-	6
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية .	5	-	-	5
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية .	5	-	-	5
7	الإجمالي	44	1	10	43

يوضح جدول (2) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية ، وتمت الإجابة على الاستبيان من خلال ثلاثة اختيارات ( نعم - إلى حد ما - لا ) وتأخذ العبارات الدرجات ( 3 - 2 - 1 ) على الترتيب ، والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح من (43 - 129) .

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الاستبيان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا الاستبيان على عينة قوامها (40) طالب (25 ذكور - 15 إناث) من مجتمع البحث

وخارج العينة الأساسية للبحث وذلك من يوم السبت الموافق 2020/6/20 إلى يوم السبت الموافق 2020/6/27 ، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (3) ، وكذلك صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (4) ، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدول (5) ، (6) .

### جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

معامل الارتباط								
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية			الدوافع الاجتماعية والنفسية			الدوافع البدنية والصحية		
**0.804	**0.815	25	**0.830	**0.834	12	**0.794	**0.815	1
**0.872	**0.912	26	**0.820	**0.842	13	**0.820	**0.843	2
**0.867	**0.891	27	**0.784	**0.770	14	**0.818	**0.790	3
الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية			**0.930	**0.901	15	**0.930	**0.903	4
**0.919	**0.921	39	**0.855	**0.854	16	**0.891	**0.868	5
**0.833	**0.879	40	**0.919	**0.931	17	**0.919	**0.936	6
**0.799	**0.820	41	**0.859	**0.863	18	**0.822	**0.834	7
**0.839	**0.876	42	**0.863	**0.877	19	**0.863	**0.879	8
**0.874	**0.871	43	**0.844	**0.866	20	**0.838	**0.857	9
			**0.768	**0.778	21	**0.768	**0.803	10
			**0.843	**0.858	22	**0.843	**0.867	11
			**0.897	**0.923	23	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية		م
			**0.798	**0.808	24	**0.803	**0.883	28
			الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية			**0.779	**0.769	29
			**0.773	**0.893	34	**0.821	**0.838	30
			**0.806	**0.930	35	**0.873	**0.909	31
			**0.832	**0.955	36	**0.833	**0.861	32
			**0.804	**0.891	37	**0.872	**0.837	33
			**0.872	**0.797	38			

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وقد تراوحت قيمة

معامل الارتباط ما بين ( 0.769 - 0.955) وبين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان ما بين



(0.768 - 0.930) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وذلك عند مستوى معنوية (0.05) .

#### جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلى لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

م	المحاور	معامل الارتباط
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	<b>0.990**</b>
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	<b>0.991**</b>
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	<b>0.971**</b>
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	<b>0.979**</b>
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	<b>0.918**</b>
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	<b>0.976**</b>

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع

الكلى لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث .

#### جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لبیان معامـل الثبات لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = 40

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	21.800	7.366	22.900	6.960
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	26.00	8.808	27.150	8.343
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	5.800	2.065	6.975	1.609
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	11.750	4.087	12.800	3.857
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	9.175	3.426	10.350	3.206
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	9.850	3.490	11.425	3.225
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	84.375	28.585	91.600	26.409

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاستبيان) لبيان معامل الثبات لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

#### جدول (6)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

معامل الفا		
0.895		
م	المحاور	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	0.882
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	0.880
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	0.891
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	0.887
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	0.889
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	0.888

يوضح جدول (6) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا لمحاور الاستبيان .

#### 2 - مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة إعداد (عبد العزيز محمد حسب الله ، 2020) (5)

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة ، ويتكون من (34) مفردة موزعة على (4) أبعاد ، حيث البعد الأول ضعف الإرادة ويحتوي على (12) مفردة وهم أرقام 1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، والبعد الثاني الاستسلام للهزيمة ويحتوي على (7) مفردات وهم أرقام 2 ، 6 ، 10 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، والبعد الثالث الوهن النفسي ويحتوي على (8) مفردات وهم أرقام 3 ، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 30 ، والبعد الرابع القهر النفسي ويحتوي على (7) مفردات وهم أرقام 4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، ووضعت خمسة بدائل للاستجابة عن كل مفردة وهي ( دائما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، على أن تكون درجات البدائل (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على الترتيب ، علما بأن جميع مفردات المقياس سالبة فيما عدا مفردة واحدة موجبة وهي

رقم (14) الهزيمة النفسية جراء وباء كورونا حدث طارئ يمكن تجاوزه وعندها تعكس درجات البدائل لتكون (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) على الترتيب ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى ارتفاع مستوى الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا لدى الطالب ، بينما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاضها ، حيث تبلغ درجات المقياس ما بين (34 - 170) .

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة التقنين السابق ذكرها وعددها (40) طالب ، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين المفردة والبعد وبين المفردة والمجموع الكلي لأبعاد المقياس وهذا ما يوضحه جدول (7) ، وكذلك صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لأبعاد المقياس وهذا ما يوضحه جدول (8) ، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدولي (9) ، (10) .

#### جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي بين المفردة والبعد وبين المفردة والمجموع الكلي لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

معامل الارتباط					
م	المفردة مع البعد		المفردة مع المجموع		م
	المفردة مع المجموع	الوهن النفسي	ضعف الإرادة	القهر النفسي	
1	**0.876	**0.983	**0.831	20	1
2	**0.880	**0.973	**0.885	21	2
3	**0.898	**0.970	**0.886	22	3
4	**0.824	**0.916	**0.821	23	4
5	**0.858	**0.971	**0.860	24	5
6	**0.917	**0.922	**0.919	25	6
7	**0.894	**0.897	**0.889	26	7
8	**0.938	**0.897	**0.930	27	8
9	**0.873		**0.833		9
10	**0.885	**0.874	**0.884	28	10
11	**0.906	**0.900	**0.882	29	11
12	**0.837	**0.976	**0.822	30	12
م	الاستسلام للهزيمة			31	
13	**0.840	**0.854	**0.860	32	13
14	**0.921	**0.816	**0.919	33	14
15	**0.832	**0.856	**0.759	34	15
16	**0.947		**0.930		16
17	**0.868		**0.831		17
18	**0.871		**0.885		18
19	**0.801		**0.768		19

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المفردة والبعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين ( 0.801 - 0.983 ) وبين المفردة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (0.759-0.952) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) .

### جدول (8)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	ضعف الإرادة	**0.986
2	الاستسلام للهزيمة	**0.979
3	الوهن النفسي	**0.971
4	القهر النفسي	**0.988

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث .

### جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
1	ضعف الإرادة	8.590	24.125	8.319	27.350	**0.986
2	الاستسلام للهزيمة	5.001	14.100	4.927	16.025	**0.984
3	الوهن النفسي	6.027	16.025	6.699	19.200	**0.971
4	القهر النفسي	4.806	13.850	4.861	16.950	**0.985
5	الدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية	23.973	68.100	23.922	79.525	**0.995

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق المقياس) لبيان معامل الثبات لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى ثبات المقياس .

### جدول (10)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

معامل الفا		
0.876		
م	الأبعاد	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	ضعف الإرادة	0.853
2	الاستسلام للهزيمة	0.860
3	الوهن النفسي	0.858
4	القهر النفسي	0.860

يوضح جدول (10) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا لأبعاد المقياس .

### قياسات البحث :

قام الباحث بإجراء قياسات البحث لكل من استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ومقياس الهزيمة النفسية على عينة البحث الأساسية ، وذلك من يوم الأربعاء الموافق 2020 /7/1 إلى يوم الاثنين الموافق 2020/7/27 .

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ألفا (كرونباخ) ، كا<sup>2</sup> ، الوزن النسبي ، الأهمية النسبية ، اختبار (ت) في حالة عينتين مستقلتين ، تحليل التباين في اتجاه واحد One – way ANOVA ، أقل فرق معنوي (L.S.D).

### عرض ومناقشة النتائج :

سيقوم الباحث بعرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19)؟" وذلك من خلال جدول (11)

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الأول (الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبرة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
8	94.2	1413	594.076	2.826	1.6	8	14.2	71	84.2	421	تحسين صورة الجسم بالمحافظة على الجسم الرياضي .	1
5	94.86	1423	629.812	2.846	1.2	6	13	65	85.8	429	المحافظة على مرونة الجسم .	2
7	94.46	1417	607.516	2.834	1.4	7	13.8	69	84.8	424	المحافظة على رشاقة الجسم .	3
11	92.4	1386	497.164	2.772	2.2	11	18.4	92	79.4	397	المحافظة على القوة البدنية وامتلاك عضلات أقوى .	4
10	92.8	1392	516.688	2.784	2	10	17.6	88	80.4	402	زيادة القدرات البدنية على التحمل .	5
9	93.2	1398	539.728	2.796	2	10	16.4	82	81.6	408	العمل على إنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن .	6
4	95.26	1429	660.364	2.858	1.4	7	11.4	57	87.2	436	تنشيط الدورة الدموية وتحسين الصحة العامة.	7
6	94.53	1418	608.272	2.836	1.2	6	14	70	84.8	424	رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي .	8
3	95.93	1439	698.572	2.878	1	5	10.2	51	88.8	444	التخلص من الطاقة الزائدة وتحقيق الاسترخاء	9
2	96.13	1442	712.828	2.884	1	5	9.6	48	89.4	447	دعم المناعة والوقاية من الأمراض .	10
1	96.33	1445	727.300	2.890	1	5	9	45	90	450	تنمية السلوكيات الصحية كالنظافة والتغذية السليمة .	11

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

ينضح من جدول (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول (الدوافع البدنية والصحية لممارسة

الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما

بين (497.164 – 727.300) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (11) أن الأهمية النسبية لعبارات المحور الأول (الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (11) (تنمية السلوكيات الصحية كالنظافة والتغذية السليمة) المرتبة الأولى بنسبة (96.33) ، وتليها العبارة رقم (10) ( دعم المناعة والوقاية من الأمراض ) في المرتبة الثانية بنسبة (96.13) ، وتليها العبارة رقم (9) (التخلص من الطاقة الزائدة وتحقيق الاسترخاء) في المرتبة الثالثة بنسبة (95.93) ، بينما احتلت العبارة رقم (4) (المحافظة على القوة البدنية وامتلاك عضلات أقوى) المرتبة (11) والأخيرة بنسبة (92.4) .

حيث تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية إلى تطوير الحالة الصحية وإكساب اللياقة البدنية العامة والوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم والمحافظة عليها ، والسيطرة على البدانة والمحافظة على القوام المقبول واستكمال تناسق الجسم ، وتنمية العادات الصحية المرغوبة ، والوقاية من الأمراض ، وتحسين المناعة ، وتجديد نشاط وحيوية الجسم .

( 14 : 34 ) ( 8 : 44- 46 )

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) ضرورة حياتية يومية لأنها تعزز الحالة البدنية والصحية للممارسين حيث تعمل على تنمية السلوكيات الصحية كالنظافة والتغذية السليمة ، ودعم المناعة والوقاية من الأمراض ، والتخلص من الطاقة الزائدة وتحقيق الاسترخاء ، وتنشيط الدورة الدموية وتحسين الصحة العامة ، والمحافظة على مرونة الجسم ، ورفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ، والمحافظة على رشاقة الجسم ، وتحسين صورة الجسم بالمحافظة على الجسم الرياضي ، والعمل على إنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن ، وزيادة القدرات البدنية على التحمل ، والمحافظة على القوة البدنية وامتلاك عضلات أقوى .

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19)؟" وذلك من خلال جدول (12) .

جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبرة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
12	96.06	1441	716.668	2.882	1.4	7	9	45	89.6	448	تحقيق التفاعل الاجتماعي وخفض الشعور بالعزلة الاجتماعية.	12
10	96.73	1451	761.524	2.902	1.2	6	7.4	37	91.4	457	تحقيق الترابط الأسري .	13
7	97.13	1457	787.348	2.914	1	5	6.6	33	92.4	462	الأمن والاطمئنان والدفع والحب .	14
9	96.8	1452	766.576	2.904	1.2	6	7.2	36	91.6	458	تنمية القيم الاجتماعية بالتعاون والقيادة وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وخدمة ومساعدة الآخرين .	15
11	96.26	1444	726.832	2.888	1.2	6	8.8	44	90	450	تنمية القيم الأخلاقية كالصبر والشجاعة .	16
13	95.93	1439	702.772	2.878	1.2	6	9.8	49	89	445	تنمية القيم الجمالية كالنظام والهدوء والتذوق الفني .	17
8	97.06	1456	777.472	2.912	0.8	4	7.2	36	92	460	الابتكار والإبداع والتعبير عن الذات .	18
1	98.86	1483	912.388	2.966	0.4	2	2.6	13	97	485	السعادة والفرح والسرور واستثمار بوقت الفراغ .	19
6	97.4	1461	808.132	2.922	1	5	5.8	29	93.2	466	الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات والتعامل معها .	20
5	97.53	1463	818.668	2.926	1	5	5.4	27	93.6	468	تنمية التفكير الإيجابي والتغلب على الأفكار السلبية المحبطة كتوهم المرض والخوف من فيروس كورونا .	21
4	97.73	1466	829.552	2.932	0.8	4	5.2	26	94	470	خفض القلق والاكتئاب والضعف النفسية جراء جائحة كورونا .	22
3	97.93	1469	840.508	2.938	0.6	3	5	25	94.4	472	تنمية المرونة والصلابة النفسية .	23
2	98.33	1475	867.844	2.950	0.4	2	4.2	21	95.4	477	دعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة .	24

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99



يتضح من جدول (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين (702.772 – 912.388) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (12) أن الأهمية النسبية لعبارات المحور الثاني (الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (19) (السعادة والفرح والسرور واستثمار بوقت الفراغ) المرتبة الأولى بنسبة (98.86) ، وتليها العبارة رقم (24) ( دعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة ) في المرتبة الثانية بنسبة (98.33) ، وتليها العبارة رقم (23) (تنمية المرونة والصلابة النفسية) في المرتبة الثالثة بنسبة (97.93) ، بينما احتلت العبارة رقم (17) (تنمية القيم الجمالية كالنظام والهدوء والتذوق الفني) المرتبة (13) والأخيرة بنسبة (92.4) .

فالترويج حالة سارة حيث أنه يجلب السرور والسعادة إلى نفوس الممارسين لمناشطه نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط . (11 : 66)

ويتفق ذلك مع دراسة محمد كمال السمودي ، أحمد البيومي علي ، محمد السيد مطر ، نوال توفيق عبد الفتاح الشوكي (2015) (13) حيث أن السعادة الشخصية والسرور أعلى الدوافع للممارسة الأنشطة الترويحية . (13 : 431)

وتتضح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في أنها تساهم في بناء شخصية الفرد من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة والشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس والتعبير عن الذات والابتكار والابداع ، ووقاية الفرد من القلق والتوتر والاكنتاب والضغط النفسية وتحسين نوعية الحياة وتحقيق التفاعل الاجتماعي وتنمية القيم . (4 : 17 -

( 26 ) ، ( 25 : 205-261 ) ، ( 15 : 44 - 46 ) ، ( 28 : 485-490 ) ، ( 24 : 1-156 )

وتشير دراسة كل من (21) (Armbruster, S., & Klotzbücher, V., 2020) ودراسة (27) (Suppawittaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. , 2020) ودراسة (29) (Venkatesh, A., & Edirappuli, S., 2020) إلى أهمية ممارسة الأنشطة

الرياضية والهوايات للتخفيف من الآثار السلبية للصحة النفسية الناتجة عن جائحة كورونا Covid-19 ، حيث تعمل على استثمار أوقات الفراغ وتنظيم الحياة اليومية وتزيد من اللياقة النفسية والبدنية للبقاء بصحة جيدة جسدياً وقوة نفسية أثناء الوباء .

(1 : 29) ، (12 : 27) ، (20 - 13 : 21)

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) ضرورة حياتية يومية لأنها تعزز الصحة النفسية والاجتماعية للممارسين حيث تعمل على استثمار وقت الفراغ والشعور بالسعادة والسرور، ودعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة ، وتنمية المرونة والصلابة النفسية ، وخفض القلق والاكتئاب والضغط النفسية جراء جائحة كورونا ، وتنمية التفكير الإيجابي والتغلب على الأفكار المحبطة كتوهم المرض والخوف من فيروس كورونا ، وتعزز الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات ، وتنمية الشعور بالأمن والاطمئنان والدفء والحب ، وإتاحة الفرصة للابتكار والإبداع والتعبير عن الذات ، وتنمية القيم الاجتماعية كالتعاون والقيادة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وخدمة ومساعدة الآخرين ، وتحقيق الترابط الأسري ، وتنمية القيم الأخلاقية كالصبر والشجاعة ، وتحقيق التفاعل الاجتماعي وخفض الشعور بالعزلة الاجتماعية ، وخفض الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) .

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "ما الأنشطة الترويحية المنزلية التي يمارسها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19)؟" وذلك من خلال جداول (13) ، (14) ، (15) ، (16) .

### جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث  
في المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية  
لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا

ن = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبرة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
1	99	1485	923.764	2.970	2	92.00	11	6.00	487	2.00	تمارين اللياقة البدنية .	25
2	97.8	1467	834.892	2.934	4	85.33	25	6.00	471	8.66	الألعاب الصغيرة .	26
3	65.86	988	11.668	1.967	155	88.66	202	7.33	143	4.00	الألعاب والرياضات الفردية والزوجية .	27

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (11.668 - 923.764) .

كما يتضح من جدول (13) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى مرتفع ، حيث احتلت العبرة رقم (25) (تمارين اللياقة البدنية) المرتبة الأولى بنسبة (99) ، وتليها العبرة رقم (26) (الألعاب الصغيرة) في المرتبة الثانية بنسبة (97.8) ، وتليها العبرة رقم (27) (الألعاب والرياضات الفردية والزوجية) بنسبة (65.86) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تمارينات اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة من أكثر الأنشطة الرياضية التي يسهل ممارستها بالمنزل جراء جائحة كورونا (COVID-19) حيث يمكن ممارستها في أي مساحة متاحة بالمنزل ولا تحتاج إلى مهارات معينة ، فالألعاب الصغيرة من أقرب وأحب الأنشطة الرياضية لدى النفوس ، كما تعد تمارينات اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة ضرورة حياتية يومية وذلك لمردودهم على جميع جوانب الشخصية البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والنفسي . ويتفق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلالي (2020) (7) حيث أن تمارينات اللياقة البدنية هي أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ، ويليهما الألعاب والرياضات الفردية ثم الألعاب الصغيرة .

#### جدول (14)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الرابع (الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا2	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك					
28	العاب المائدة مثل (الشطرنج - الدومينو - الكوتشينة).	95.8	479	3.2	16	1	5	2948	878.332	1474	98.26	5
29	الألعاب الإلكترونية .	97.2	486	2	10	1.8	4	2.964	917.872	1482	98.8	3
30	أنشطة التواصل الإلكتروني مثل (الفيس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر) .	98.6	493	1	5	0.4	2	2.982	958.468	1491	99.4	1
31	الحفلات الأسرية الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد) .	95.4	477	3.4	17	1.2	6	2.942	867.124	1471	98.06	6
32	المحادثات والمناقشات الأسرية.	95.8	479	3.4	17	0.8	4	2.950	878.476	1475	98.33	4
33	مشاهدة الأفلام والمسرحيات .	98.2	491	1.4	7	0.4	2	2.978	946.804	1489	99.26	2

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور الرابع (الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (867.124 - 958.468) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (14) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور الرابع (الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (30) أنشطة التواصل الإلكتروني

مثل (الفييس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر) المرتبة الأولى بنسبة (99.4) ، وتليها العبارة رقم (33) (مشاهدة الأفلام والمسرحيات) في المرتبة الثانية بنسبة (99.26) ، بينما احتلت العبارة رقم (31) (الحفلات الأسرية الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد)) في المرتبة السادسة والأخيرة بنسبة (98.6) .

ويرجع الباحث ذلك إلى ما فرضته الظروف الحالية لجائحة كورونا (COVID-19) من إجراءات احترازية وحظر منزلي وتباعد اجتماعي ، الأمر الذي دفع الأفراد إلى التواصل عبر منصات التواصل الاجتماعي الإلكترونية مثل (الفييس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر) وذلك للاطمئنان على الأهل والأقارب والأصدقاء .

ويتفق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) (7) حيث أن أنشطة التواصل الإلكتروني هي أكثر الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا .

#### جدول (15)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الخامس (الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
4	43.06	646	524.944	1.292	81.6	408	7.6	38	10.8	54	الأعمال اليدوية مثل (التريكو - التطريز)	34
2	54.26	814	159.484	1.628	59.8	299	17.6	88	22.6	113	الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف)	35
3	46.26	694	361.564	1.388	73.4	367	14.4	72	12.2	61	الدراما مثل (التمثيل - رواية وتآلف القصص)	36
5	41.06	616	564.868	1.232	83.4	417	10	50	6.6	33	الموسيقى مثل (العزف - الغناء)	37
1	65	975	20.644	1.950	40.4	202	24.2	121	35.4	177	الرقص .	38

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (15) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور الخامس (الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (20.644 - 564.868) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (15) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور الخامس (الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى جيد ، حيث احتلت العبارة رقم (38) (الرقص) المرتبة الأولى بنسبة (65) ، وتليها العبارة رقم (35) الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف) في المرتبة الثانية بنسبة (54.26) ، بينما احتلت العبارة رقم (37) الموسيقى مثل (العزف - الغناء) في المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة (41.06) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الرقص جراء جائحة كورونا (COVID-19) هو وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية وإدارة الوزن وزيادة الرشاقة والمرونة ويحسن القوام وينشط الدورة الدموية ويجدد النشاط والحيوية ، ويعمل على تحسين الصحة النفسية والشعور بالسعادة ويحفز على الإبداع وتعزيز الثقة بالنفس وخفض القلق والتوتر والاكئاب والضغط النفسية .

بينما يختلف ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) (7) حيث أن الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف) هي أكثر الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ويلبها الأعمال اليدوية مثل التريكو والتطريز ثم الموسيقى مثل (العزف - الغناء) ثم الرقص ثم الدراما مثل التمثيل ورواية وتأليف القصص في المرتبة الخامسة والأخيرة .

### جدول (16)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور السادس (الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا2	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
39	القراءة .	73	14.6	118	3.6	309	61.8	1.528	188.404	764	50.93	3
40	الكتابة .	32	6.4	41	8.2	427	85.4	1.210	610.204	605	40.33	5
41	المسابقات الثقافية .	58	11.6	97	19.4	345	69	1.426	290.788	713	47.53	4
42	المشاركة في الدورات والندوات وورش العمل عبر الانترنت .	372	74.4	107	21.4	21	4.2	2.702	401.644	1351	90.06	2
43	مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت .	412	82.4	75	15	13	2.6	2.798	553.228	1399	93.26	1

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور السادس (الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (188.404 – 610.204) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (16) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور السادس (الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى جيد ، حيث احتلت العبارة رقم (43) (مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت) المرتبة الأولى بنسبة (93.26) ، وتليها العبارة رقم (42) (المشاركة في الدورات والندوات وورش العمل عبر الانترنت) في المرتبة الثانية بنسبة (90.06) ، ثم العبارة رقم (39) (القراءة في المرتبة الثالثة بنسبة (50.93) ، ثم العبارة رقم (41) (المسابقات الثقافية في المرتبة الرابعة ، بينما احتلت العبارة رقم (40) (الكتابة) في المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة (40.33) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت جراء جائحة كورونا (COVID-19) تعد وسيلة لمعرفة الأخبار والمعلومات والأحداث ومتابعتها ، كما أنها وسيلة للتعلم .

بينما يختلف ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) (7) حيث أن القراءة مثل الكتب والموسوعات العلمية والروايات والمجلات والصحف هي أكثر الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا وبلبها مشاهدة التلفزيون ثم المشاركة في الندوات وورش العمل عبر الانترنت ثم سماع الراديو ثم الكتابة مثل الشعر والمقالة والقصة والرواية في المرتبة الخامسة والأخيرة .

عرض ومناقشة النتائج التي تم توصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟" وذلك من خلال جدول (17).

### جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	إناث = 203		ذكور = 297		استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
			ع±	س	ع±	س		
0.000	**9.516	1.87766	2.975	30.0887	1.362	31.9663	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.000	**4.305	1.10678	2.217	38.5714	3.170	37.4646	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
0.000	**9.791	0.71022	0.630	7.4581	0.892	8.1684	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
0.000	**3.526	0.37395	1.542	17.5419	0.811	17.9158	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
0.000	**18.690	3.37969	2.603	9.4975	1.417	6.1178	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
0.000	**20.504	2.65552	1.391	11.2414	1.442	8.5859	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
0.000	**9.790	4.18016	4.501	114.3990	4.812	110.2189	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7

\*\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.59

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.97

يتضح من جدول (17) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .



عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير البيئة الجغرافية (قرية - مدينة)؟" وذلك من خلال جدول (18) .

### جدول (18)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	مدينة = 138		قرية = 362		استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
			ع±	س	ع±	س		
0.000	**8.145	1.80311	3.316	29.8986	1.606	31.7017	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.018	*2.375	0.67928	2.670	38.4058	2.927	37.7265	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
0.000	**12.092	0.92521	0.572	7.2101	0.826	8.1354	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
0.046	*1.996	0.23453	1.610	17.5942	0.958	17.8287	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
0.000	**27.462	4.48775	2.205	10.7391	1.354	6.2514	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
0.000	**11.874	2.02546	1.602	11.1304	1.742	9.1050	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
0.000	**8.888	4.22964	5.049	114.9783	4.640	110.7486	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7

\*\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.59

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.97

يتضح من جدول (18) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السادس "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع)؟" وذلك من خلال جداول (19) ، (20) .

#### جدول (19)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية (ن = 500)

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	بين المجموعات	1352.338	2	676.169	238.193	0.000
		داخل المجموعات	1410.854	497	2.839		
		المجموع	2763.192	499			
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	بين المجموعات	675.748	2	337.874	48.793	0.000
		داخل المجموعات	3441.554	497	6.925		
		المجموع	4117.302	499			
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	بين المجموعات	251.795	2	125.897	500.547	0.000
		داخل المجموعات	125.005	497	0.252		
		المجموع	376.800	499			
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	بين المجموعات	31.912	2	15.956	12.011	0.000
		داخل المجموعات	660.240	497	1.328		
		المجموع	692.152	499			
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	بين المجموعات	2723.810	2	1361.905	1096.781	0.000
		داخل المجموعات	617.140	497	1.242		
		المجموع	3340.950	499			
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	بين المجموعات	1471.368	2	735.684	946.790	0.000
		داخل المجموعات	386.184	497	0.777		
		المجموع	1857.552	499			
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	بين المجموعات	6806.495	2	3403.248	270.714	0.000
		داخل المجموعات	6247.977	497	12.571		
		المجموع	13054.472	499			

\*\* قيمة ف الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.32

\* قيمة ف الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.64

يتضح من جدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ، الأمر الذي دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية .

### جدول (20)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية (ن = 500)

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	المستوى الاقتصادي	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات		
				أقل من متوسط	متوسط	مرتفع
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	أقل من متوسط	29.4506		*3.12924	*3.54936
		متوسط	32.5799			0.42012
		مرتفع	33.00			
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	أقل من متوسط	36.6695		*2.33047	*2.33047
		متوسط	39.00			0.00
		مرتفع	39.00			
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	أقل من متوسط	7.1845		*1.00480	*1.81545
		متوسط	8.1893			*0.81065
		مرتفع	9.00			
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	أقل من متوسط	17.4936		*0.50644	*0.50644
		متوسط	18.00			0.00
		مرتفع	18.00			
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	أقل من متوسط	5.4249		*2.49818	*6.22817
		متوسط	7.9231			*3.72998
		مرتفع	11.6531			
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	أقل من متوسط	7.9957		*2.37707	*4.41246
		متوسط	10.3728			*2.03538
		مرتفع	12.4082			
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	أقل من متوسط	108.2918		*5.25845	*9.42244
		متوسط	113.5503			*4.16399
		مرتفع	117.9160			

\* دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (20) ما يلي :

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
  - اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
  - اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- ويرجع الباحث ذلك أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي للأسرة كلما ارتفع مستوى المعيشة وزادت وسائل الرفاهية وتوفرت الإمكانيات لممارسة الأنشطة الترويحية العديدة بالمنزل.
- ويتفق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلالى (2020) (7) حيث أن اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً ، كما أن اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل السابع "ما العلاقة بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا - COVID (19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ؟" وذلك من خلال جدول (21) .

**جدول (21)**  
**معاملات الارتباط بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا**  
**(COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500**

الدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية	أبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا				استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
	القهر النفسي	الوهن النفسي	الاستسلام للهزيمة	ضعف الإرادة		
**0.873	**0.986-	**0.984-	**0.987-	**0.964-	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
**0.670	**0.988	**0.987-	**0.989-	**0.977-	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
**0.982	**0.605	**0.800	**0.598	**0.944	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
**0.966	**0.962-	**0.949-	**0.970-	**0.500-	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
**0.978	**0.441	**0.617	**0.409	**0.885	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
**0.978	0.062	**0.293	**0.141-	**0.861	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
**0.989-	**0.997-	**0.997-	**0.997-	**0.997-	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7

( \*\* ) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (21) ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد ضعف الإرادة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط (-0.997) .
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد الاستسلام للهزيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط (-0.997) .
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد الوهن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط (-0.997) .

• وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد القهر النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط (-0.997) .

• وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية والدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط (-0.989) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ضرورة حياتية يومية حيث تلعب دور رئيسي وهام في تنمية شخصية الفرد من جميع الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية ومن ثم توازن الشخصية ، وبذلك تساعد على خفض الهزيمة النفسية (ضعف الإرادة ، الاستسلام للهزيمة ، الوهن النفسي ، القهر النفسي) جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على اكساب الخبرات العلمية والبدنية والصحية والاجتماعية لإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة . ( 11 : 64 )

وتسهم الأنشطة الترويحية في إسعاد الفرد وفي إكسابه الصحة العقلية والبدنية وترقية خلقه والثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية والسلامة والأمن والاعتماد على النفس وتحقيق الذات والتعبير عن النفس والمشاركة في خدمة الآخرين والتعاون والشعور بالسعادة والحب وتنمية الروح القومية والانتماء وتحقيق الرضا والسعادة والصحة والشعور بالاطمئنان والتخلص من الضغط العصبي والتوتر والاكتئاب والقلق ، ويعمل ذلك على تماسك وترابط المجتمع . ( 4 : 17-26 )

وتعمل الأنشطة الترويحية على وقاية الفرد من الملل والقلق والضغوط النفسية والعصبية ، وفيه يعبر الفرد عن نفسه وينمي عقله وتزداد معارفه وتنمو ميوله والتفاعل مع الآخرين والاحساس بالانتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتحقق له السعادة والرضا عن النفس ، وتتعدل اتجاهاته على نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر إشراقا وبهجة . ( 15 : 44-56 )



## الاستخلاصات :

- هناك وعي وإدراك من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، فهي ضرورة حياتية يومية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً.
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائياً .
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية (0.01) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية والدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا .

### التوصيات :

- العمل على تصميم واستحداث أنشطة ترويحية رياضية واجتماعية وفنية وثقافية الكترونية يمكن ممارستها بالمنزل من قبل المؤسسات الترويحية المختلفة لتلبية رغبات وميول الأفراد في ظل مواجهة انتشار جائحة كورونا (COVID-19) ، وذلك لاستثمار أوقات الفراغ .
- ضرورة اهتمام الوزارات والأجهزة المعنية والجامعات والمؤسسات التعليمية بإنشاء برامج تلفزيونية وصفحات وقنوات على مواقع التواصل الاجتماعي وعمل دورات تدريبية وورش عمل الكترونية لزيادة الوعي الترويحي لدى الأفراد والأسر المصرية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ودورها في تنمية الشخصية من جميع الجوانب ودورها في مواجهة الأزمات والتعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وتبادل الخبرات والمهارات .
- يوصي الباحث الأجهزة المعنية بالجامعات والمؤسسات التعليمية والعاملين بالمجال الترويحي بتطبيق استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية أداة البحث في ظل انتشار جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لاستثمار أوقات الفراغ ومواجهة الآثار السلبية والمشكلات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) .

- إجراء دراسات عن جوانب صحية واجتماعية ونفسية أخرى لطلاب الجامعات في ظل انتشار جائحة كورونا (COVID-19) .

## المراجع :

### أولا المراجع العربية :

1. أحمد بدر حمد محمد (2016) : الممارسات الترويحية وعلاقتها بالضوابط لدى المرأة الليبية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
2. أيمن محمد عبد الحميد حوتة (2015) : الترويح المدرسي وعلاقته بسلوك وقت الفراغ لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة البحيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
3. بهاء الدين عبد الرحمن محمد ، شيماء نور محمد علي (2015) : بناء مقياس الثقافة الترويحية لتلميذات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لقسم الترويح الرياضي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (1) ، ص 263 - 300 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
4. طه عبد الرحيم طه (2006) : مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
5. عبد العزيز محمد حسب الله (2020) : الدالة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الاندماج الأكاديمي عبر الانترنت اعتمادا على أبعاد الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، المجلد (31) ، العدد (121) ، ص 255 - 326 ، جامعة بنها .
6. فضل إبراهيم عبد الصمد (2013) : الهزيمة النفسية "مقياس الهزيمة النفسية في البيئة المصرية" ، بحث منشور ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد (26) ، العدد (1) ، ص 1

7. عمرو محمد رضا هلالى : دور الوعي الترويحي في استثمار أوقات الفراغ لدى الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (89) ، الجزء (4) ، ص 1 - 18 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
8. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان ، عبد المحسن مبارك العازمي (2012) : الترويح الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
9. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013) : الهزيمة النفسية ماهيتها مؤشرات محدداً تداعيتها والوقاية منها ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد (28) .
10. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، راشد مرزوق راشد رزق (2013) : البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة "نموذج مقترح" ، بحث منشور ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد (37) ، العدد (3) ، ص 128 - 171 .
11. محمد كمال السمنودي ، حمدينو عمر السيد ، محمد السيد خميس ، محمد السيد مطر ، حسام عبد العزيز جودة ، حازم محمد منصور (2014) : مدخل الترويح الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، القاهرة .
12. محمد كمال السمنودي ، محمد إبراهيم الذهبي ، حمدينو عمر السيد ، محمد السيد مطر ، حسام عبد العزيز جودة (2014) : التربية الترويحية ( فلسفة - تطبيقات ) ، مكتبة شجرة الدر ، القاهرة .
13. محمد كمال السمنودي ، أحمد : التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الأنشطة

- الترويحية لدى طالبات بعض الجامعات المصرية ،  
 بحث منشور ، المؤتمر العلمي لقسم الترويح  
 الرياضي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية  
 والرياضة ، العدد (1) ، ص 419 - 444 ، كلية  
 التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
14. محمد محمد الحماحي ، عايدة : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط 6 ، مركز  
 عبد العزيز مصطفى (2009)  
 الكتاب للنشر ، القاهرة .
15. محمود إسماعيل طلبة (2010) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك  
 جرافيك ، القاهرة .
16. محمود مغازي العطار (2019) : الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي  
 والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ، بحث  
 منشور ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،  
 المجلد (29) ، العدد (102) ، ص 388 -  
 432.
17. مسعد عويس (2008) : الترويح وأوقات الفراغ ، مؤسسة سيد عويس  
 للدراسات والبحوث الاجتماعية ، الجيزة .
18. نوال توفيق عبد الفتاح الشوكي (2015)  
 : التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الأنشطة  
 الترويحية لدى المرأة في محافظة الدقهلية ، رسالة  
 ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
 جامعة المنصورة .
19. نورهان الحسيني رمضان (2017)  
 : الثقافة الترويحية وعلاقتها بسلوك وقت الفراغ لدى  
 طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة  
 الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
 التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
20. ياسر بن مصطفى الشلبي (2014)  
 : الهزيمة النفسية "الأسباب - الآثار - الوقاية  
 والعلاج" ، هيئة الشام الإسلامية ، سوريا .

## ثانيا المراجع الأجنبية :

21. **Armbruster, S., & Klotzbücher, V. (2020)** : Lost in lockdown? Covid-19, social distancing, and mental health in Germany (No. 2020-04). Diskussionsbeiträge.
22. **Banks, J., & Xu, X. (2020)** : The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the Covid-19 pandemic in the UK (No. W20/16). IFS Working Papers.
23. **Campellone, T. R., Sanchez, A. H., Fulford, D., & Kring, A. M. (2019)** : Defeatist performance beliefs in college students: Transdiagnostic associations with symptoms and daily goal-directed behavior. *Psychiatry research*, 272, p149-154.
24. **Kraus, R. (2015)** : Recreation and leisure in modern society, 10th Edition, Jones and Bartlett Publishers, Canada .
25. **Lo, C. Y., Chang, H. I., & Chang, Y. T. (2009)** : Research on Recreational Sports Instruction Using an Expert System, 5th International Conference, Active Media Technology, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, P 250 – 262 .
26. **Sood, S. (2020)** : Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *Research & Humanities in Medical Education*, 7(11), p23-26.
27. **Suppawittaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. (2020)** : Effects of social distancing, self-quarantine and self-isolation during the COVID-19 pandemic on people's well-being, and how to cope with it. *International Journal of science and healthcare research*, 5(2),p 12-20.
28. **Titze, S., Merom, D., Rissel, C., & Bauman, A. (2014)** : Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical

activity, Journal of Science and Medicine in Sport, Vol. 17 (5), 485–490 .

29. **Venkatesh, A., & Edirappuli, S. (2020)** : Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. Bmj, 369.
30. **Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020)** : Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. The lancet psychiatry, 7(3), p228-229.
31. **Zarocostas, J. (2020)** : How to fight an infodemic, The lancet, VOLUME 395, ISSUE 10225, P676

**ثالثا مواقع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :**

32. <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
33. <https://www.msdmanuals.com/professional/infectiousdiseases/respiratory-viruses/coronaviruses-and-acute-respiratory-syndromes-covid-19-mers-and-sars>
34. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>
35. <https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/coronaviruses>
36. <https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections>

**ملخص البحث :** يهدف البحث إلى التعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتطبيق كل من استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية من تصميم الباحث ، ومقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) ( عبد العزيز محمد حسب الله ، 2020 ) ، وتم تطبيق البحث على عينة بلغ قوامها (500) طالب (297 ذكور - 203 إناث) للتجربة الأساسية ، و (40) طالب (25 ذكور - 15 إناث) للتجربة الاستطلاعية ، وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية والدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

**الكلمات المفتاحية :** الأنشطة الترويحية المنزلية - الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) .