

أثر ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً على الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

حمدينوعمر السيد

أستاذ مساعد دكتور بقسم علم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية -

جامعة المنصورة

السيد نبيل السيد متولي العيسوي

مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -

جامعة المنصورة

هدف البحث:

هدف البحث إلى دراسة أثر ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً على الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لمناسبته لهدف البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب كليات التربية الرياضية بجامعة المنصورة، واشتملت عينة البحث الأساسية على (٤٠٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بالفرق الدراسية الأربعة، وتضمنت أدوات جمع البيانات استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً (إعداد الباحثان)، مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد راسل (Russell, 1996)، تعريب مريم مراكشي (٢٠١٤م).

وكانت أهم النتائج أن بُعد مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً حصل على متوسط حسابي وقدره (١٢.٦٣) وأعلى نسبة مئوية وقدرها (٧٠.١٧%)، وبعد فقدان الالفة المتبادل مع الآخرين حصل على متوسط حسابي وقدره (١٠.٠٢) وأعلى نسبة مئوية (٦٦.٨٠%)، ويوجد ارتباط عكسي ذو دلالة احصائية بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة) وذلك لصالح الممارسين، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية للشعور بالوحدة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد في وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة) وذلك لصالح المنقطع عن الممارسة، وممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً كمتغير مستقل تؤثر بدرجة دالة احصائية بنسبة (٨٨%) في خفض الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، الشعور بالوحدة النفسية، لطلاب كلية التربية الرياضية،

جائحة فيروس كورونا المستجد

مقدمة البحث:

في هذه الفترة يحتاج إلى الود والألفة في علاقاته الشخصية وحاجته إلى الشعور بالانتماء لبيئته الاجتماعية من خلال تحقيق طموحاته، ومن خلال تكوين علاقات ودية مع الآخرين، ولكن إذا لم يحالفه النجاح في تكوين مثل هذه العلاقات الاجتماعية فإن ذلك سيساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالوحدة النفسية.(٢٧ : ٨٩).

لذا يرى بانيرجي (Banerjee, D, 2020)، أنه مع انتشار فيروس جانحة كورونا المستجد، فقد أجبر العالم كله على اتخاذ إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة، والقيود المفروضة على السفر، والفحص والمراقبة المستمرة، ويضاف إليها ذلك القدر الكبير من المعلومات الخاطئة المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي.(٢٩).

ويضيف ركسوبي (Rxoby, P., 2020) إلى أن الحجر المنزلي الذي فرض على أكثر من مليار فرد حول العالم بسبب انتشار جانحة كورونا، ليس بالأمر السهل إذ انه يعد إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد حريات الأشخاص وبشكل خاص الأفراد الذين لا يستطيعون التعامل إيجابياً مع هذه الظروف، فقد يعاني الأفراد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها العزلة الاجتماعية.(٣٧).

مشكلة البحث:

منذ أن تعرضت البشرية لأزمة فيروس كورونا ويعاني العالم أجمع من تبعاته من قلق وتوتر وارتباب الأمر الذي دفع الدول لاتخاذ الإجراءات الاحترازية من عزل منزلي، وفرض أوقات للحظر، وتباعد اجتماعي لمواجهة هذه الازمة، ونتج عن هذه الإجراءات العديد من التأثيرات الاجتماعية والتي من أهمها الشعور

أصبحت الأنشطة الترويحية ضرورة من ضرورات الحياة بالنسبة لطلاب الجامعة لأنها تعد أحد الاحتياجات التي تساعدهم على مواجهة ضغوط الحياة اليومية والدراسية، كما أنها تتيح الفرص للإبداع والابتكار، وتكوين الصداقات الناجحة مع الآخرين، إضافة إلى كونها وسيلة مهمة تساعد الطلاب على إشباع الحاجات الاجتماعية، ومع ظهور جائحة فيروس كورونا المستجد زاد الاحتياج إلى الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً لمناسبتها لإجراءات الحظر والتباعد الاجتماعي.

ويوضح فوب (WOPP, 2002)، أن جوهر التنظيم الذاتي يتمثل في ظهور شكل نظامي بدون ضغط واضح أو مشاركة من خارج النظام، بمعنى أن القيود تنبع من داخل النظام وتنتج من التفاعلات الموجودة داخل هذا النظام، ويعد التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية هو كيفية أداء وممارسة أنشطة وقت الفراغ والتي لا تنتظم لأية لوائح أو أنظمة أساسية أو اتفاقات ضرورية إلا فقط عملية التفاهم والتناغم بين الأفراد من حيث ضرورة وجود الإمكانية الزمنية والمكانية لممارسة النشاط.(٣٩ : ١٠٩ : ١١٥).

وتذكر حنان أسعد محمد خوج (٢٠٠٢م)، أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ نتيجة حدوث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد سواء كان ذلك بصورة كمية كعدم وجود عدد كاف من الاصدقاء، أو في صورة كيفية كافتقاد المحبة والألفة والتواد مع الآخرين.(١٩ : ٥).

ويضيف يوسف موسى مقدادي(٢٠٠٦م)، أن الشعور بالوحدة النفسية يزداد في المرحلة الجامعية عن مراحل التعليم الأخرى نظراً لكون الطالب الجامعي

الشعور بالوحدة النفسية خلال فترة الحظر أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد. (١١)

بالإضافة إلى توصيات كلاً من محمد السيد مطر (٢٠٠٨م)، وناهض موسى طلفاح الحجامي (٢٠١٦م)، ومحمود عبد العزيز الشواف (٢٠١٩م)، ومحمد السيد إسماعيل إبراهيم (٢٠٢٠م)، بضرورة تشجيع الأفراد على التخطيط والتنظيم لبرامج الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً مما يعزز من فرص التواصل والاتصال، وتجاوز مشاعر الوحدة النفسية بين مختلف جموع الطلاب. {(١٥: ١٧٨)، (٢٢: ٤٢٩)، (٢٠)، (١٤: ٣٧)}.

ومن خلال العرض السابق وبعد اطلاع الباحثان على البحوث والدراسات المرجعية التي أتيت لهم بعد المسح المرجعي لم يجدوا بحث تناول أثر ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً على الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)، مما دفع الباحثان إلى ضرورة إجراء هذا البحث.

أهمية البحث والحاجة إليه:

١. تصميم أداة قياس مقننة للتعرف على الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً لطلاب الجامعة.
٢. دراسة فئة عمرية مهمة باعتبارها الأساس الذي تقوم عليه تقدم ورقى الأمم وهو فئة الشباب.
٣. التعرف على الوضع الحالي للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً لطلاب الجامعة.
٤. التعرف على الوضع الحالي للشعور بالوحدة النفسية لطلاب الجامعة.
٥. تقديم بعض النقاط الاسترشادية للمهتمين بالمجال الأنشطة الترويحية والتي يمكن وضعها

بالوحدة النفسية والذي كان له عظيم الاثر على الطالب الجامعي الذي يمر بمرحلة حرجة من حياته.

ويمتلك الطالب الجامعي النشاط والطاقة التي تستلزم التنفيس عنها، فضلاً عن تضاعف وقت الفراغ بسبب الجائحة الأمر الذي يتطلب استثمار هذه الطاقة وهذا الوقت حتى لا يبحث الطالب عن طرق سلبية للتنفيس عنها، وتعد الأنشطة الترويحية التي تقدمها الجامعة أحد أهم هذه المنافذ والتي منها الرياضية والثقافية والفنية والاجتماعية، ولكن أدت جائحة فيروس كورونا إلى توقف معظم الأنشطة الترويحية في الجامعة والأندية والمؤسسات الاجتماعية بسبب الغلق العام لمعظم هذه المؤسسات؛ الأمر الذي زاد من أهمية الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً كبديل فعال، كما تلعب الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً دوراً تعويضياً لدور الأنشطة الترويحية التي تقدمها الجامعة، بالإضافة إلى تميزها بالعديد من الخصائص كسهولة التنظيم والحرية في اختيار الزمان والمكان للممارسة ودورها العظيم في استثمار وقت الفراغ.

قام الباحثان بدراسة استطلاعية على عدد (٣٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة من خلال تطبيق نماذج جوجل (Google Forms) وإرسال الرابط للطلاب من خلال برنامج الواتس اب (What App) لقياس الشعور بالوحدة النفسية، وكانت أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية وجود ارتفاع في نتائج الطلاب على مقياس الشعور بالوحدة النفسية بمتوسط (٥٢) درجة على المقياس وهي درجة مرتفعة للشعور بالوحدة النفسية.

فضلاً عن نتائج بحث عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢١م)، والتي أجريت على عينة من الشعب المصري تراوحت (٢٠٢) ومنهم طلاب الجامعة، والتي أشارت إلى أن ٥٢.٤% من العينة عانت من

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؟
- ٢- ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؟
- ٣- ما دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة)؟
- ٤- ما دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة)؟
- ٥- ما طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؟
- ٦- ما إمكانية التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية بدلالة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً؟

مصطلحات البحث:

الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً:

يعرفها محمد السيد مطر (٢٠٠٨م)، بأنها قدرة الطالب أو مجموعة من الطلاب على تنظيم الأنشطة الترويحية بأنفسهم وبدافع من ذاتهم وتبعاً لميولهم دون عون مباشر من احد في اختيار الوقت أو المكان

في بعين الاعتبار عند وضع البرامج الترويحية المنظمة ذاتياً لطلاب الجامعة.

هدف البحث:

هدف البحث إلى دراسة "أثر ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً على الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)"، من خلال التعرف على:

- ١- مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد.
- ٢- مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد.
- ٣- دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة).
- ٤- دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة).
- ٥- طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد.
- ٦- إمكانية التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية بدلالة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.

داخل جامعة المنصورة، واستعان الباحث في جمع بيانات هذا البحث باستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية من إعداد الباحث، وكانت أهم النتائج جاءت أنشطة (رياضة المشي، الجري، مشاهدة البرامج التليفزيونية، القراءة، الرحلات، والاستماع إلى التسجيلات) من أهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتيا والتي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي، وجاء هدف السعادة والسرور المرتبة الأولى من بين الأهداف التي يسعى الطلاب إلى تحقيقها. (١٥).

٢- قامت ريم بنت سالم علي الكريديس (٢٠١٦م)، ببحث يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبة لأهداف وتساؤلات البحث، وتكونت عينة البحث من (٣٩٩) من طلاب الجامعة، (٢٠٠) ذكور، (١٩٩) إناث، وتكونت أدوات البحث من مقياس الوحدة النفسية إعداد (مصطفى والشريفين، ٢٠١٣)، ومقياس التوافق الاجتماعي إعداد (الجماعي ٢٠٠٠م)، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة عكسية (سالبة) بين الدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية وبين الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي، ووجود تأثير سالب دال عند (٠.٠١) للعوامل التوافق (الأسري، الدراسي، مع الآخرين) علي المستوي الوحدة النفسية، وجود فروق غير دالة إحصائياً لمقياس الوحدة النفسية تعود لاختلاف (الجنس، المستوي الدراسي)، وجود فروق دالة إحصائية عنده مستوي (٠.٠٥) في الوحدة النفسية لصالح الغير متزوجين، وجود فروق لمقياس النفسي الاجتماعي دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)

المناسب، بغرض تحقيق أهدافه الخاصة وتغيير شخصيته نحو مستويات أفضل ويصبح متحملاً المسؤولية عن كافة الأنشطة التي يمارسها في وقت فراغه (١٥ : ٤٣).

الشعور بالوحدة النفسية:

يعرفها روكاش (Rokach. A, 2004)، بأنها شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية وبشكل متفرد، وهذا الشعور ناتج من شدة الحساسية الفجة وشعور الفرد بأنه وحيد وبعيد عن الجميع، والشعور بأنه منفصل عن الآخرين. (٣٥ : ٢٣٤).

فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

تعرفه منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠م) (WHO)، على أنه ذلك الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات الكورونا المعروفة والذي ظهر مؤخرًا في مدينة ووهان الصينية في نهايات (٢٠١٩م) ووصفه بالجائحة، ويصيب الإنسان والحيوان، وأهم أعراضه الحمى والإرهاق والسعال الجاف والالام؛ حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، أو من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص. (٣٨).

الدراسات المرجعية:

١- قام محمد السيد مطر (٢٠٠٨م)، ببحث يهدف إلى تحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته، وتمثلت عينة البحث في ١٢٧٣ طالب وطالبة من الممارسين للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من

ممارسة الأنشطة الرياضية المنظمة ذاتياً ؛ كرة القدم الخماسية والجرى، يمارس المترددين على الملاعب المفتوحة الأنشطة الرياضية فى تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوى الاهتمامات المشتركة، توفير بعض الأموال للممارسة وتنظيم وقت الممارسة مع وقت العمل.

(٣)

٥- قامت نبيلة عبد المنعم على شحاتة (٢٠١٨م)، ببحث يهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى للسيدات المسنات من (٦٠ : ٦٥ سنة)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) سيدة مسنة، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة فاعلية البرنامج الترويحى الرياضى المائى المقترح فى التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى (الشعور بالامن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب) لدى السيدات المسنات (٦٠ - ٦٥) سنة. (٢٣).

٦- قام محمود عبد العزيز الشواف (٢٠١٩م)، ببحث يهدف إلى مقارنة التنظيم الذاتى للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بجمهورية مصر العربية ودولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن بخطواته وإجراءاته، وتمثلت عينة البحث فى طلاب المرحلة الثانوية بجمهورية مصر العربية ودولة الكويت، واستعان الباحث فى جمع بيانات باستبيان التنظيم الذاتى للأنشطة الترويحية الرياضية من إعداد الباحث، وكانت أهم النتائج وجود فروق غير دالة إحصائياً فى إجمالى عبارات محور مفهوم التنظيم الذاتى للأنشطة الترويحية بين طلاب المرحلة الثانوية

لصالح الذكور، وجود فروق غير دالة إحصائياً للتوافق النفسى الاجتماعى تعود لكل من الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسى(٦).

٣- قام ناهض موسى طلفاح الحجامي (٢٠١٦م)، ببحث يهدف إلى التعرف على الوحدة النفسية وعلاقتها بدافع الانجاز لدى طلبة الاقسام الداخلية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة لأهداف وتساؤلات البحث، وتكون مجتمع البحث من طلبة الاقسام الداخلية لجامعة النهدين للعام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ من الذكور ومن الاناث ومن التخصص العلمي والإنساني، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، واشتملت عينة البحث على (١٥٠) من الذكور، و(١٥٠) من الاناث، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس راسيل (Rusel,1996) تعريب مجدي الدسوقي (١٩٩٨م)، لقياس الوحدة النفسية، ومقياس دافع الانجاز إعداد الباحث، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط بين الوحدة النفسية ودافع الانجاز.(٢٢).

٤- قام حسام عبد العزيز جوده (٢٠١٧م)، ببحث يهدف إلى التعرف على دور التنظيم الذاتى فى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (٦١٩) ممارس بالطريقة العشوائية، وتم استخدام المقابلة الشخصية واستمارة استبيان كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً بالملاعب المفتوحة إلى السعادة والمتعة، والتعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط الترويحى الرياضى، واستثمار وقت الفراغ وتنمية اللياقة البدنية، يفضل المترددين على الملاعب المفتوحة

اعداد محمد عبد الله اسماعيل (٢٠٢٠م)، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد مقياس الامن النفسى لصالح القياس البعدي. (٤).

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لمناسبته لهدف وتساؤلات البحث.

مجتمع البحث:

طلاب كليات التربية الرياضية بجامعة المنصورة بالفرق الدراسية الأربعة ذكور - إناث والبالغ عددهم (٥٨٠١) طالب وطالبة للعام الجامعة ٢٠٢٠م/٢٠٢١م.

عينة البحث الاستطلاعية:

تم تحديد العينة الاستطلاعية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث، والبالغ عددهم (٩٢) طالب وطالبة، كما يلي (٣٠) طالب وطالبة لتحديد مشكلة البحث بشكل اجرائى، (١٥) طالب وطالبة لتطبيق الصورة الأولية للاستبيان، (٤٧) عينة الصدق والثبات.

عينة البحث الأساسية وحدودها:

■ الحدود البشرية: تكونت العينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بالفرق الدراسية الأربعة وبلغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة ونسبتهم (٦.٨٩%) من المجتمع الكلى، وتم تقسيمهم إلى ممارسين والمنقطعين عن

العامه بجمهورية مصر العربية ودولة الكويت. (٢٠).

٧- قام محمد السيد إسماعيل إبراهيم (٢٠٢٠م)، ببحث يهدف إلى التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته، وتمثلت عينة البحث في أفراد الأسر المصرية فى جمهورية مصر العربية وبلغ حجم العينة (٦١٢) فرد، واستعان الباحث في جمع بيانات بمقياس دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل فى ظل جائحة كورونا من إعداد الباحث، وكانت أهم النتائج جانت الدوافع النفسية فى المرتبة الأولى لدوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الدوافع العقلية والدوافع المتعلقة بأزمة فيروس كورونا لصالح الذكور. (١٤).

٨- قام حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢٠م)، ببحث يهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية الامن النفسى لممارسى الأنشطة الرياضية اثناء جائحة كوفيد-١٩، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمة لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلى - البعدي للمجموعة التجريبية، واشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعباً من لاعبي الرياضات الجماعية، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية، واستعان الباحث في جمع بيانات هذه البحث بمقياس الشعور بالوحدة النفسية - اعداد راسيل (Russel,1996)، ترجمة مجدى الدسوقي(١٩٩٨م)، ومقياس الامن النفسى

للطلاب من خلال برنامج الواتس اب
(What App)

■ الحدود الزمانية: تم التطبيق في الفصل الدراسي
الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١.

الممارسة للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً بسبب
فيروس كورونا المستجد، وتم اختيارهم بالطريقة
العشوائية.

■ الحدود المكانية: تم التطبيق من خلال تطبيق نماذج
جوجل (Google Forms) وإرسال الرابط

جدول (١)

توصيف عينة البحث الأساسية

(ن=٤٠٠)

المجموع	الفرقة الرابعة								الفرقة الثالثة						الفرقة الثانية		الفرقة الأولى		الفرقة
	إدارة				تدريس				إدارة		تدريس		تدريس		نسبة	عدد	نسبة	عدد	
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد							
٥٠	٢٠٠	٥	٢٠	٥	٢٠	٢.٥	١٠	٥	٢٠	٥	٢٠	٢.٥	١٠	١٢.٥	٥٠	١٢.٥	٥٠	٥٠	طلبة
٥٠	٢٠٠	٥	٢٠	٥	٢٠	٢.٥	١٠	٥	٢٠	٥	٢٠	٢.٥	١٠	١٢.٥	٥٠	١٢.٥	٥٠	٥٠	طالبات
١٠٠	٤٠٠	١٠	٤٠	١٠	٤٠	٥	٢٠	١٠	٤٠	١٠	٤٠	٥	٢٠	٢٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	١٠٠	المجموع

تم إجرائها بتاريخ ٢٠٢١/٧/١٥ م، على عدد
(٣٠) طالب وطالبة بشكل عشوائي من طلاب كلية
التربية الرياضية - جامعة المنصورة ممثلين للعينة
ولكن خارج العينة الأساسية، باستخدام مقياس الشعور
بالوحدة النفسية، من خلال إعداد المقياس في صورة
نماذج جوجل (Google Forms) وإرسال الرابط
للطلاب من خلال برنامج الواتس اب (What App)
للإجابة عليه وذلك بهدف تحديد مشكلة البحث بشكل
إجرائي.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجرائها في الفترة من ٢٠٢١/٨/٢ م،
وحتى ٢٠٢١/٨/٧ م، بهدف تحديد المعاملات العلمية
لأدوات البحث (صدق - ثبات) كالاتي:

لحساب صدق الاستبيان والمقياس تم استخدام
صدق الاتساق الداخلي، ولحساب ثبات أداتي البحث تم
استخدام ثبات التجزئة النصفية بمعامل ألفا كرونباخ
وذلك على عينة قوامها (٤٧) طالب وطالبة من خارج

يتضح من جدول (١) التوصيف العددي والنسبية
المئوية لعينة البحث الأساسية من الفرق الدراسية
الأربعة والبالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة.

أدوات جمع البيانات:

- استبيان الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.....
إعداد الباحثان. مرفق (٤)

- مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد راسل
(Russell,1996)، تعريب مريم مراكشي

(٢٠١٤م) مرفق (٦) (٢١)

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية،
وذلك على عينة استطلاعية مختارة من المجتمع
الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كما
يلي:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

المفاهيمي لاستبيان ممارسة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، وذلك لتحديد مفهومه الإجرائي وكذلك تحديد أبعاده، ومن هذه الابحاث بحث كلاً من :

Eileen, wopp,c.,(2002)·Rütten,A. (2002) S. et al. (2006) محمد السيد مطر (٢٠٠٨م)، محمد السيد مطر (٢٠١٢م)، Middelkamp, K. et al.(2015) ،Natalia,S.,(2016) محمد كمال السنودي وآخرون (٢٠١٧م)، حسام عبد العزيز جوده (٢٠١٧م)، محمد كمال السنودي وآخرون (٢٠١٨م)، محمود عبد العزيز الشواف (٢٠١٩م)، محمد السيد إسـمـاعـيل إبـرـاهـيم (٢٠٢٠م)، { (٣٦)، (٣٩)، (٣١)، (١٥)، (١٦)، (٣٢)، (٣٤)، (١٧)، (٣)، (١٨)، (٢٠)، (١٤) }.

صدق المضمون: قام الباحثان بحساب صدق المضمون من خلال عرض الاستبيان علي عدد (١٠) من الخبراء المتخصصون في الترويج الرياضي لتحديد مدي مناسبة الابعاد للتعرف على الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً التي يمارسها الطالب الجامعي خلال فترة الحظر أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد.

عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلي للبحث، وتم استخدام صدق المضمون على عدد (١٠) خبراء.

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات جمع البيانات:

أولاً: استبيان ممارسة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً:

خطوات بناء استبيان ممارسة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً: استرشادا بخطوات بناء الاستبيان التي ذكرها ديفيد ميلر (David K. Miller,2002) فقد تم إتباع الخطوات التالية لبناء الاستبيان (تخطيط الاستبيان - تكوين العبارات - إدارة الاستبيان - تحليل العبارات - مراجعة العبارات)(٣٠: ٦٥، ٦٦).

تخطيط الاستبيان: جاءت أولى خطوات بناء الاستبيان وهي تحديد الغرض منه وتتمثل في البحث الحالي في تحديد مدى ممارسة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، حتى يتحقق لأبعاد ولعبارات الاستبيان صدق المحتوى Content validity، وتم تحليل المحتوى العلمي للمراجع والبحوث التي تناولت التحديد

جدول (٢)

أبعاد استبيان ممارسة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وفقاً لآراء الخبراء

(ن = ١٠)

العدد	موافق	النسبة	معامل لوش
١	١٠	١٠٠%	١.٠٠
٢	٩	٩٠%	٠.٩٠٠
٣	١٠	١٠٠%	١.٠٠
٤	١٠	١٠٠%	١.٠٠
٥	٤	٤٠%	٠.٤٠٠
٦	٦	٦٠%	٠.٦٠٠
٧	٨	٨٠%	٠.٨٠٠

يتضح من جدول(٢): موافقة السادة الخبراء على عدد (٥) أبعاد من استبيان ممارسة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، واقتراح حذف بُعد أماكن ممارسة

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن=١٠ خبراء=٠.٨٠٠) (٧٩ : ٢٨)

تكوين العبارات: في ضوء الفهم والتحليل للإطار المفاهيمي النظري للبعد وفي ضوء الدراسات المرجعية، تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد كلاً حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من خمسة أبعاد ، و(٣٩) عبارة، مرفق (٣).
صدق المضمون: قام الباحثان بحساب صدق المضمون من خلال عرض الاستبيان علي عدد (١٠) من الخبراء المتخصصون في الترويج الرياضي لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس الأبعاد.

الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً ودمج بُعد دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً مع بُعد فوائد ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وتسميته أسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وتراوحت النسبة المنوية لموافقة الخبراء على الأبعاد ما بين ٨٠% إلى ١٠٠% ، كما تراوح معامل لوش لصدق المضمون ما بين ٠.٨٠٠ الي ١ مما يشير الي قبول ٥ أبعاد من ٧ والتأكد من (صدق المضمون) للاستبيان.

جدول (٣)

النسبة المنوية لأراء السادة الخبراء نحو عبارات استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً

(ن = ١٠)

العبارات	موافق	النسبة	معامل لوش	العبارات	موافق	النسبة	معامل لوش	العبارات	موافق	النسبة	معامل لوش
مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً أثناء فترة الحظر خلال جائحة كورونا	١٠	١٠٠%	١.٠٠	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً أثناء فترة الحظر خلال جائحة كورونا	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	أشكال ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً أثناء فترة الحظر خلال جائحة كورونا	٨	٩٠%	٠.٩٠٠
١	١٠	١٠٠%	١.٠٠	١٥	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	١	١٠	١٠٠%	١.٠٠
٢	٨	٨٠%	٠.٨٠٠	١٦	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٢	٩	٩٠%	٠.٩٠٠
٣	١٠	١٠٠%	١.٠٠	١٧	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	٣	١٠	١٠٠%	١.٠٠
٤	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	١٨	٨	٨٠%	٠.٨٠٠	٤	١١	٩٠%	٠.٩٠٠
٥	١٠	١٠٠%	١.٠٠	١٩	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٥	١٢	١٠٠%	١.٠٠
٦	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	٢٠	٨	٨٠%	٠.٨٠٠	٦	١٣	٩٠%	٠.٩٠٠
٧	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٢١	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٧	١٤	١٠٠%	١.٠٠
أسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً أثناء فترة الحظر خلال جائحة كورونا	٨	٨٠%	٠.٨٠٠	٢٢	٨	٨٠%	٠.٨٠٠	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً أثناء فترة الحظر خلال جائحة كورونا	٣٥	١٠٠%	١.٠٠
٢٦	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٢٣	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٢٦	٣٥	١٠٠%	١.٠٠
٢٧	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٢٤	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	٢٧	٣٦	١٠٠%	١.٠٠
٢٨	٩	٩٠%	٠.٩٠٠	٢٥	١٠	١٠٠%	١.٠٠	٢٨	٣٧	٩٠%	٠.٩٠٠
٢٩	١٠	١٠٠%	١.٠٠					٢٩	٣٨	١٠٠%	١.٠٠
٣٠	٩	٩٠%	٠.٩٠٠					٣٠	٣٩	٩٠%	٠.٩٠٠
٣١	١٠	١٠٠%	١.٠٠					٣١		١٠٠%	١.٠٠
٣٢	٩	٩٠%	٠.٩٠٠					٣٢		٩٠%	٠.٩٠٠
٣٣	١٠	١٠٠%	١.٠٠					٣٣		١٠٠%	١.٠٠
٣٤	٨	٨٠%	٠.٨٠٠					٣٤		٨٠%	٠.٨٠٠

المنظمة ذاتياً، حيث تراوح النسبة المنوية لموافقة الخبراء على العبارات ما بين ٨٠% إلى ١٠٠%، كما تراوح معامل لوش لصدق المضمون ما بين ٠.٨٠٠

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند

ن=١٠ اختبار=٠.٨٠٠) (٧٩ : ٢٨)

يتضح من جدول(٣): موافقة السادة الخبراء على

جميع عبارات استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية

تعديل بعض العبارات من حيث الصياغة، واستغرق تطبيق الاستبيان (١٢) دقيقة في المتوسط.

تحليل ومراجعة العبارات: المعاملات السيكومترية (الصدق - الثبات) لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً
صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات الاستبيان ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع لها ومدى ارتباط درجات وأبعاد الاستبيان فيما بينها والدرجة الكلية للاستبيان، وذلك بعد تطبيق الاستبيان على عينة البحث الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

الي ١ مما يشير الي قبول جميع عبارات الاستبيان والتأكد من (صدق المضمون) للاستبيان.

إدارة الاستبيان: وتمثل هذه الخطوة الثالثة لبناء الاستبيان وفقاً لرأى ميلر Miller حيث تهدف هذه الخطوة في ضوء التطبيق المبدئي لصورة الاستبيان الأولية لملاحظة أثر إتباع التعليمات الخاصة ببناء الاستبيان التي تتمثل بجانب عدم مواجهة مشكلات خلال تطبيق الاستبيان إلى عدم حاجة كل طالب لتفسير خاص يختلف عن الآخرين لعبارات كل بعد بالإضافة لتحديد الزمن المستغرق لتطبيق الاستبيان وقد طبقت الصورة الأولية للاستبيان على عينة شملت (١٥) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب الفرق الأربعة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وفي ضوء تجربة الاستبيان بصورته الأولية فقد تم

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتميه إليه لاستبيان ممارسة

الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً

(ن = ٤٧)

العبارة	قيمة معامل الارتباط	العبارة	قيمة معامل الارتباط	العبارة	قيمة معامل الارتباط	العبارة	قيمة معامل الارتباط	العبارة	قيمة معامل الارتباط
مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٥٩٥	١	٠.٧٠١	٨	٠.٦٧٠	١٥	٠.٨٢٨	١٦	٠.٨٤٤
٢	٠.٦٢١	٩	٠.٢٧٨	١٠	٠.٧٣٨	١١	٠.٣١٧	١٢	٠.٤٠٥
٣	٠.٦٦٧	١٣	٠.٢٥٦	١٤	٠.٤٠٥	١٥	٠.٢٥٩	١٦	٠.٢٥٩
٤	٠.٧٨٠	١٧	٠.٧٤٢	١٨	٠.٧٢٩	١٩	٠.٧٢٩	٢٠	٠.٧٢٩
٥	٠.٤٠٥	٢١	٠.٥١٧	٢٢	٠.٥١٧	٢٣	٠.٥١٧	٢٤	٠.٦٩٧
٦	٠.٢٥٤	٢٤	٠.٦٩٧	٢٥	٠.٧١٧	٢٦	٠.٧١٧	٢٧	٠.٧١٧
٧	٠.٣٨٤	٢٨	٠.٧٤٢	٢٩	٠.٧٤٢	٣٠	٠.٧٤٢	٣١	٠.٧٤٢
		٣٢	٠.٧٢٩	٣٣	٠.٧٢٩	٣٤	٠.٧٢٩	٣٥	٠.٧٢٩
		٣٦	٠.٧٢٩	٣٧	٠.٧٢٩	٣٨	٠.٧٢٩	٣٩	٠.٧٢٩
		٤٠	٠.٧٢٩	٤١	٠.٧٢٩	٤٢	٠.٧٢٩	٤٣	٠.٧٢٩
		٤٤	٠.٧٢٩	٤٥	٠.٧٢٩	٤٦	٠.٧٢٩	٤٧	٠.٧٢٩

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان، عدا العبارتان رقم (٢٢ ، ٣٩)، ومن ثم تم حذفهما.

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين درجة العبارات وبين الدرجة الكلية للبعد حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

جدول (٥)

مصفوفة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً

(ن = ٤٧)

م	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
١	مفهوم ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٨٢٥
٢	أشكال ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٨٢٩
٣	أهداف ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٩٧٦
٤	أسباب ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٩٦٥
٥	معوقات ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٨١٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

ثبات مقياس:

استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية بمعامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات استبيان ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات الجزئين الأول والثاني كما هو موضح بجدول (٦).

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨١٧): (٠.٩٧٦)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

جدول (٦)

ثبات استبيان ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً

(ن = ٤٧)

م	الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ
١	مفهوم ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٧٥٢
٢	أشكال ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٧٤٣
٣	أهداف ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٨٨٦
٤	أسباب ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٩٠٠
٥	معوقات ممارسة الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٦٩٨
	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويجية المنظمة ذاتياً	٠.٩٣٩

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

البعد الأول: مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، البعد الثاني: أشكال ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، البعد الثالث: أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، والبعد الرابع: أسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، والبعد الخامس: معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وذلك من خلال عدد (٣٧) عبارة يجب عنها المفحوص باختيار أحد البدائل (نعم - أحياناً - لا) والتي تقابلها الدرجات (١-٢-٣) للعبارة السالبة (٣٤: ٣٧) وإعطاء الدرجات (٣-٢-١)، للعبارة الإيجابية (١ إلى ٣٣)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٧: ١١١)، درجة والدرجة العالية تشير إلى ارتفاع ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والعكس صحيح.

يتضح من الجدول (٦)، ان معامل ثبات الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٦٩٨) : (٠.٩٠٠) وكان معامل الاتساق الداخلي لكل الأبعاد دال، وبلغ معامل ثبات الاستبيان ككل (٠.٩٣٩) مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاستبيان قيد البحث

مراجعة العبارات (الصورة النهائية للاستبيان): بعد إجراء خطوات التقيين لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً تم الوصول لعدد خمسة أبعاد و(٣٧) عبارة للاستبيان وتم وضع الاستبيان في الصورة النهائية مرفق (٤)، كما يلي :

اعد هذا الاستبيان الباحثان بهدف التعرف على الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً التي يمارسها الطالب الجامعي خلال فترة الحظر أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، من خلال قياس (٥) أبعاد رئيسية، ويشمل

جدول (٧)

أبعاد وعبارة لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً

م	الأبعاد	العبارة الإيجابية	العبارة السلبية	المجموع
١	مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	١ : ٧		٧
٢	أشكال ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٨ : ١٤		٧
٣	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	١٥ : ٢٤		١٠
٤	أسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٢٥ : ٣٣		٩
٥	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً		٣٤ : ٣٧	٤
				٣٧

لكل عبارة ثلاث بدائل (أبدأ - أحياناً - دائماً)، تقابلها الدرجات (١-٢-٣) أو (٣-٢-١) حسب اتجاه العبارة ويتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفع حيث بلغ ثباته بمعادلة ألفا كرونباخ (٠.٩٤)، وتصلح هذه النسخة لقياس الشعور بالوحدة النفسية عند طلبة وطالبات الجامعة.

قامت بترجمة المقياس باللغة العربية مريم مراكشي (٢٠١٤م)، تم الحفاظ على أبعاد المقياس التي وضعها راسل (١٩٩٦م)، والتي تمثلت في ثلاث أبعاد

بدراسة جدول (٧)، يتضح ابعاد وتوزيع العبارات السلبية والإيجابية لاستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، ومجموع عبارات كل بعد والاستبيان ككل.

ثانياً: مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

أعد راسل (Russell, 1996)، مقياس الشعور بالوحدة النفسية وهو النسخة الثالثة المنقحة لمقياس كاليفورنيا لوس انجلوس للشعور بالوحدة النفسية (UCLA)، ويتكون المقياس من (٢٠)، عبارة ويوجد

الدرجات (١-٢-٣)، للعبارة الايجابية (١-٦-٥-٩-١٠-١٥-١٦-١٩-٢٠)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٠ : ٦٠)، درجة والدرجة العالية تشير إلى شعور شديد بالوحدة النفسية والعكس صحيح. (٢١)

وهي (البعد الاجتماعي - بعد الرفض من الآخرين - بعد فقدان اللفة المتبادل مع الآخرين).

يتضمن المقياس (٢٠) عبارة يجب عنها المفحوص باختيار أحد البدائل (أبدأ - أحياناً - دائماً)، والتي تقابلها الدرجات (١-٢-٣)، للعبارة السالبة (٢-٣-٤-٧-٨-١١-١٢-١٣-١٤-١٧-١٨) وإعطاء

جدول (٨)

ابعاد وعبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية

م	الابعاد	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
١	البعد الاجتماعي	١٠-٩-٦-٥-١	١١	٦
٢	بعد الرفض من الآخرين	١٥	١٨-١٧-١٤-١٢-٨-٧-٤-٢	٩
٣	بعد فقدان اللفة المتبادل مع الآخرين	٢٠-١٩-١٦	١٣-٣	٥
	المجموع			٢٠

تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع لها ومدى ارتباط ابعاد المقياس فيما بينها بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٧)

بدراسة جدول (٨)، يتضح ابعاد وتوزيع العبارات السلبية والايجابية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومجموع عبارات كل بعد والمقياس ككل.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

(ن-٤٧)

العبارات	قيمة معامل الارتباط	العبارات	قيمة معامل الارتباط	العبارات	قيمة معامل الارتباط
١	٠.٨٤٧	٢	٠.٥٩٤	٣	٠.٨٠٨
٥	٠.٦٣٦	٤	٠.٨٠٠	١٣	٠.٤٨١
٦	٠.٧٤٤	٧	٠.٣٥٩	١٦	٠.٧٦٣
٩	٠.٦٣٠	٨	٠.٨٩٨	١٩	٠.٨٢٣
١٠	٠.٣٧٤	١٢	٠.٨١٥	٢٠	٠.٦٦٨
١١	٠.٣٧٣	١٤	٠.٨٤٢		
		١٥	٠.٦٨٨		
		١٧	٠.٧٠٦		
		١٨	٠.٧٦٣		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين العبارات وبين الدرجة الكلية للبعد حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية البعد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

(ن=٤٧)

م	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
١	البعد الاجتماعي	٠.٨٧٤
٢	بُعد الرفض من الآخرين	٠.٩٦٠
٣	بُعد فقدان الألفة المتبادل مع الآخرين	٠.٨٧٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

(٠.٩٦٠) أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٧٠) :

جدول (١١)

ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية

(ن=٤٧)

م	الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ
١	البعد الاجتماعي	٠.٧١٩
٢	بُعد الرفض من الآخرين	٠.٨٩٩
٣	بُعد فقدان الألفة المتبادل مع الآخرين	٠.٧٧٤
	مقياس الوحدة النفسية	٠.٩٢٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

المستويات التقديرية لأدوات جمع البيانات: حدد الباحثان درجة القطع والتي تعد النقطة التي إذا وصل إليها المفحوص فإنه يجتاز المقياس الذي استجاب عليه وأن المتوسطات الحسابية ونسبها المنوية هي الحد الفاصل بين مستوى الاستجابات في أداة البحث.

يتضح من الجدول (١١)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧١٩) : (٠.٨٩٩) وكان معامل الاتساق الداخلي لكل الأبعاد دال، وبلغ معامل ثبات المقياس ككل (٠.٩٢٤) مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

جدول (١٢)

درجة القطع لمستويات استجابة عينة البحث

المستوى	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	م
منخفض	٣٣.٣٣ : ٥٥.٥٥٥ %	١.٦٦ : ١.٠٠	١
متوسط	٥٥.٥٥٦ : ٧٧.٧٧٨ %	٢.٣٣ : ١.٦٧	٢
مرتفع	٧٧.٧٧٩ : ١٠٠.٠٠ %	٣.٠٠ : ٢.٣٤	٣

الدراسة الأساسية:

- النسبة المئوية %.

بعد الانتهاء من إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة، قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية من خلال تطبيق أدوات البحث المتمثلة في (استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية)، ولتوضيح إجراءات الدراسة الأساسية يعرض الباحثان وصفاً لأدوات البحث وكيفية التطبيق.

- اختبار كاي.

- معامل الارتباط لكارل بيرسون

- معامل ألفا كرونباخ.

- معامل لوش.

عرض وتفسير ومناقشة تساؤلات البحث:

المعالجات الاحصائية: تم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج S.P.S.S/ V20.0 على جهاز الحاسب الآلى

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم يستعرض الباحثان ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي :

عرض وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

- المتوسط الحسابي.

ما مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؟

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الاتحاد.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسب المئوية و المستوى التقديري لاستجابات طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة على استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد

(ن = ٤٠٠)

م	الأبعاد	استجابات البعد		الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المجموع	المستوى التقديري
		عدد العيارات	المتوسط الحسابي				
١	مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٧	١٢.٦٣	٠.١٢	٧٠.١٧%	٥٠٥٤	متوسط
٢	أشكال ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٧	٨.٦٤	٠.١١	٥٧.٦٠%	٣٤٥٦	متوسط
٣	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	١٠	١٩.٠٩	٠.٢٦	٦٣.٦٣%	٧٦٣٦	متوسط
٤	أسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٩	١٦.٢٢	٠.٢٣	٦٧.٥٨%	٦٤٨٦	متوسط
٥	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٤	٦.٣٣	٠.٠٧	٥٢.٧٥%	٢٥٣٠	منخفض
	استبيان الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٣٧	٦٢.٩٠	٠.٧٢	٦٣.٥٣%	٢٥١٦٢	متوسط

الالعاب الإلكترونية، كما أنهم يمكنهم تحديد الأهداف التي يرغبون في تحقيقها بواسطة ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، ويدركون الفوائد التي سوف تعود عليهم من خلال هذه الممارسة، وجاءت نتائج بُعد معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً منخفضة بسبب وجود العديد من الاسباب التي تعيق الممارسات الترويحية المنظمة ذاتياً خلال فترة الحظر مثل الخوف من التعرض للإصابة بالعدوى وكذلك صعوبة الممارس خارج المنزل خلال فترة الحظر.

ويتفق ذلك مع نتائج بحث كلاً من ايلين وآخرون (Eileen, S., et al, 2006)، ونتائج بحث إحسان مصطفى (٢٠٠٨م)، وعبد الغنى عبد الله (٢٠٠٩)، ونتائج بحث محمود عبد العزيز الشواف (٢٠١٩م)، ونتائج بحث محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م)، في أن الممارسين للأنشطة الترويحية حاولوا الحفاظ على الصحة العامة للجسم من خلال ممارسة الأنشطة

يتضح من الجدول (١٣) أن بُعد "مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً" حصل على متوسط حسابي وقدره (١٢.٦٣) وأعلى نسبة مئوية وقدرها (٧٠.١٧%) وبمستوى تقديري متوسط، وبُعد "معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً" حصل على متوسط حسابي وقدره (٦.٣٣) وأقل نسبة مئوية وقدرها (٥٢.٧٥%) وبمستوى تقديري منخفض كما يتضح أن المتوسط حسابي "لاستبيان الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً" بلغ (٦٢.٩٠) وبنسبة مئوية بلغت (٦٣.٥٣%) وبمستوى تقديري متوسط.

وقد يرجع ذلك إلى أن الطلاب لديهم وعى بمفهوم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً كأحد الطرق التي تساعد على استثمار وقت الفراغ بشكل فعال خلال جائحة فيروس كورونا المستجد من خلال ممارسة بعض التدريبات البدنية بالمنزل أو القراءة أو ممارسة

نحو الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، ووجود تأثير قوى للتنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية خاصة مع زيادة أوقات الفراغ للطلاب. (١)، (٩)، (٢٠)، (١٤).

عرض وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ما مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؟

الترويحية وخاصة الترويح الرياضى فى ظل زيادة وقت الجلوس فى المنزل، وتقوية جهاز المناعة لتكون حائط صد قادر على مواجهة هذا الفيروس المنتشر، كما أن التنظيم الذاتى للأنشطة الترويحية يوفر العديد من البدائل أمام الطالب ويكون له الحرية فى اختيار ما يناسبه ويرغب فى ممارسته من الأنشطة الترويحية والاستمتاع بوقت الفراغ وإشباع رغباته المتنوعة، وتحقيق النمو الإيجابي وإشباع الحاجات الأساسية من خلال تحديد أوجه النشاط خاصة مع سرعة إيقاع الحياة وظهور العديد من التحديات، ووجود اتجاهات ايجابية

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسب المئوية والمستوى التقديري لاستجابات طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد

(ن = ٤٠٠)

المستوى التقديري	النسبة المئوية	المجموع	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	استجابات البعد		الأبعاد	م
					عدد العبارات	المتوسط الحسابي		
متوسط	٦٣.٠٥%	٤٥٤٠	٢.٢١	٠.١١	٦	١١.٣٥	بُعد البُعد الاجتماعي	١
متوسط	٦٤.٧١%	٦٢١٠	٤.١٢	٠.٢١	٩	١٥.٥٣	بُعد الرفض من الآخرين	٢
متوسط	٦٦.٨٠%	٤٠١٠	٢.٣١	٠.١٢	٥	١٠.٠٢	بُعد فقدان الألفة المتبادل مع الآخرين	٣
متوسط	٦٤.٧٤%	١٤٧٦٠	٧.٩٦	٠.٣٩	٢٠	٣٦.٩٠	مقياس الوحدة النفسية	

فقدان الألفة المتبادلة مع الآخرين وزيادة الاحتياج إلى التفاعل مع الآخرين فكلما منا له احتياجات اجتماعية يسعى لإشباعها من خلال انتمائه ووجوده داخل جماعة كما أن الحاجات الاجتماعية تمثل المستوى الثالث من هرم الحاجات الذى وضعه ماسلو، وأدى ظهور فيروس كورونا المستجد إلى الوقوف حائلاً بين إشباع هذه الحاجات الأمر الذى أدى إلى زيادة الشعور بالوحدة النفسية والعزلة فضلاً عن أن طالب الجامعة يواجه العديد من الضغوط الأخرى بداية من طلاب الفرقة الأولى الذين يواجهون مجتمع الجامعة لأول مرة الأمر الذى قد يشعرهم بالوحدة نظراً لأنه مجتمع جديد عليهم وصولاً لطلاب الفرقة الرابعة الذين يشعرون بقلق المستقبل.

يتضح من الجدول (١٤)، أن "بُعد فقدان الألفة المتبادل مع الآخرين" حصل على متوسط حسابي وقدره (١٠.٠٢) وأعلى نسبة مئوية (٦٦.٨٠%) وبمستوى تقديري متوسط، "والبُعد الاجتماعي" حصل على متوسط حسابي وقدره (١١.٣٥) وأقل نسبة مئوية (٦٣.٠٥%) وبمستوى تقديري منخفض كما يتضح أن المتوسط حسابي "مقياس الشعور بالوحدة النفسية" بلغ (٣٦.٩٠) وبنسبة مئوية بلغت (٦٤.٧٤%) وبمستوى تقديري متوسط.

وقد يُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى افتقاد الطلاب إلى مقابلة الأصدقاء والعائلة وتبادل الزيارات والمشاركة فى الأنشطة الاجتماعية الأمر الذى أدى إلى

والمواقف الصعبة والعكس، وطلبة الجامعة قد يشعرون بالوحدة النفسية نتيجة الضغوطات والأزمات التي يتعرضون لها، فضلاً عن الاعباء الدراسية وبخاصة التخصصات التي تحتاج بذل مجهود فكري وجسدي كبير، وبناء العلاقات الاجتماعية التي تساعد على خفض الشعور بالوحدة النفسية يتطلب وقت واتصال مباشر. {١٠ : ٤٧}، {١٢ : ٥٥}، {٢٤ : ٢٠٢}، (٨) : (١٦١) .

عرض وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

ما طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد؟

وتتفق هذه النتائج مع بحث كلاً من عبد الكريم خليفة المحمداوى (٢٠١٢م)، وبحث ليا حسن محمد وسوهم حسين محمد (٢٠١٩م)، وبحث نغم عادل نجم وآخرون (٢٠٢٠م)، وبحث صوفى عبد الوهاب (٢٠٢١م)، في أن طلبة الجامعة يعيشون وسط البيئة التعليمية والاجتماعية التي تناسب توافقهم النفسي والاجتماعي والذي لا يترك مجال للوحدة النفسية بسبب عمق العلاقات الايجابية بين الطلبة وانتشار الحب والمودة بينهم، الأمر الذي حال بين تحقيقه فيروس كورونا المستجد وبالتالي زيادة الشعور بالوحدة النفسية وبخاصة للطلبة المنقطعين عن الممارسة بسبب فيروس كورونا المستجد، كما أن الشعور بالوحدة النفسية يزداد مع انعدام أو قلة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، حيث أن شعور الفرد بوجود الآخرين إلى جانبه ويساعده على مواجهة الأزمات

جدول رقم (١٥)

معاملات الارتباط بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس كورونا المستجد

(ن = ٤٠٠)

رقم	أبعاد المقياس		البعد الاجتماعي	بُعد الرفض من الآخرين	بُعد فقدان اللفة المتبادل مع الآخرين	مقياس الوحدة النفسية
	أبعاد الاستبيان	أبعاد المقياس				
١	مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٧٦-	٠.٧٧-	٠.٧٣-	٠.٨٢٢-	
٢	أشكال ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٥٨-	٠.٦٧-	٠.٥٩-	٠.٦٨-	
٣	أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٨٣-	٠.٩١-	٠.٧٨-	٠.٩٣-	
٤	أسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٨٣-	٠.٩٠-	٠.٧٩-	٠.٩٣-	
٥	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٥٥-	٠.٧٠-	٠.٤٢-	٠.٦٤-	
	استبيان الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٨٤-	٠.٩٢-	٠.٧٩-	٠.٩٤-	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٣٤

كورونا المستجد، كما بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً ومقياس الشعور بالوحدة النفسية (٠.٩٤-)، حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

يتضح من الجدول رقم (١٥) انه يوجد ارتباط عكسي ذو دلالة احصائية بين آراء الطلاب نحو استبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً ومقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة خلال جائحة فيروس

وتتفق هذه النتائج مع بحث ليلي سليمان المزروع (٢٠٠٣م)، وبحث حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢٠م)، في فاعلية مهارات التفاعل والتواصل الاجتماعي وتطبيقها عن طريق لعب الادوار والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية والتدريبات الرياضية اليومية داخل المنزل مع اتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كوفيد- ١٩ المستجد، وكذلك التدريب على المهارات الاجتماعية للتخفيف من حده الشعور بالوحدة النفسية، وتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي. {١٣ : ١٨٩}، {٤ : ٣٨٤}.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الرابع:

ما الفرق بين طلاب كلية التربية الرياضية في ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة)؟

جدول (١٦)

دلالة الفرق بين طلاب كلية التربية الرياضية في ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة

(ن=٢-٢٠٠)

رقم	الابعاد	ممارس (ن=٢٠٠)		منقطع عن الممارسة (ن=٢٠٠)		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	مفهوم ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	١٤.٦٧	١.١٣	١٠.٦٠	١.٠٢	*٣٧.٨٥
		مرتفع		متوسط		
٢	اشكال ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	١٠.٢٢	١.٤٠	٧.٠٦	١.٥٤	*٢١.٤٨
		متوسط		منخفض		
٣	اهداف ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٢٤.٠٢	١.١٣	١٤.١٦	١.٨٣	*٦٤.٨٢
		متوسط		منخفض		
٤	اسباب ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٢٠.٧٠	١.٢٣	١١.٧٣	١.٤٢	*٦٧.٣٨
		مرتفع		منخفض		
٥	معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٧.٢٥	١.٠٤	٥.٤٠	١.٢٥	*١٦.٠٤
		متوسط		منخفض		
	استبيان الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٧٦.٨٦	٢.١٧	٤٨.٩٥	٤.٠٤	*٨٦.١٣
		متوسط		منخفض		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٤٥

الفنية أو الألعاب الالكترونية من خلال تطبيقات الحاسب الألى والهاتف النقال كألعاب الشطرنج الالكترونية، أو جلسات النقاش والحوار من خلال تطبيقات الاجتماعات الالكترونية عن بعد كتطبيق (Zoom)، أو (Team)، قامت بتعويض جزئي للحاجات الاجتماعية وخفض الشعور بالوحدة النفسية خلال الجائحة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بحث حسام عبد العزيز جوده (٢٠١٧م)، وبحث هناء عبد الله مرزوق وآخرون (٢٠١٩م)، وبحث محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م) والتي أشارت إلى إدراك الأفراد لفوائد ممارسة الأنشطة الترويحية وأن الحفاظ على الحالة الصحية والبدنية من الدوافع الأساسية لممارسة الأفراد للأنشطة الترويحية. { (٣)، (٢٦)، (١٤ : ٢٤) .

عرض وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الخامس:

ما دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة؟

يتضح من الجدول رقم (١٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة للأبعاد الخاصة بممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً خلال جائحة فيروس كورونا المستجد في الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للاستبيان وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة) وذلك لصالح الممارسين حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى أن الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً يدركون مفهومها ويحددون أهدافها في ضوء اهتماماتهم واحتياجاتهم وبدافع ذاتي، كما أنهم يدركون أهمية وقت الفراغ خاصة في ظل ظروف الحظر أثناء الجائحة نظراً لزيادة وقت الفراغ وزيادة الحاجة لأنشطة ايجابية بناءه لاستثماره، فضلاً عن أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية يوفر العديد من الاختيارات أمام الطالب، كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً بشكل فردي أو جماعي مع أفراد الأسرة سواء البدنية أو

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين طلاب كلية التربية الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة

(ن=٢٠٠-٢٠٠)

م	الابعاد	ممارس (ن=٢٠٠)		منقطع عن الممارسة (ن=٢٠٠)		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	البعد الاجتماعي	٩.٥٠	١.٣٣	١٣.٢٠	١.٥٠٨	*٣٠.٥٩
		منخفض		متوسط		
٢	بعد الرفض من الآخرين	١١.٧٠	١.٤٢	١٩.٣٥	١.٥٩	*٥٠.٦٦
		منخفض		مرتفع		
٣	بعد فقدان اللفة المتبادل مع الآخرين	٨.١٠	١.٠٠٩	١١.٩٥	١.٤٣	*٣٠.١٨
		منخفض		مرتفع		
	مقياس الوحدة النفسية	٢٩.٣٠	٢.٣٣	٤٤.٥٠	٢.٣٤	*٦٥.٠٧
		منخفض		مرتفع		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٤٥

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بحث مولانوروزي وموريس (Molanorzi, Morris, 2015)، ونتائج بحث نور الهدى مصطفى أحمد (٢٠١٨)، ونتائج بحث محمد السيد إسماعيل (٢٠٢٠م)، ونتائج بحث محمود سيد هاشم (٢٠٢٠)، ففى أن ممارسة الأنشطة الترويحية فى المنزل تساهم فى التخلص من العزلة والضغوط النفسية الناتجة عن الحجر المنزلى والخوف والقلق من الإصابة بفيروس كورونا والهروب من تلك المشاعر السلبية بالترفيه عن النفس من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية التى تحقق الشعور بالسعادة والتغلب على العزلة والوحدة، بالإضافة إلى أن الدوافع النفسية عامل أساسى تقوم عليه ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية التى تساعدهم على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية. { (٣٣)، (٢٥)، (١٤)، (١٩) }.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل السادس:

ما إمكانية التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية بدلالة الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً؟

يتضح من الجدول رقم (١٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية فى الاستجابة للأبعاد الخاصة بالشعور بالوحدة النفسية خلال جانحة فيروس كورونا المستجد فى الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس وفقاً لمتغير طبيعة الممارسة (ممارس - منقطع عن الممارسة) وذلك لصالح المنقطعين عن الممارسة حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد تعزى هذه النتائج إلى افتقاد المنقطعين عن الممارسة بسبب فيروس كورونا المستجد للحاجات الاجتماعية وتكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع المحيطين والشعور بالرضا الأمر الذى يشعرهم بالعزلة والشعور بعدم الأمان بينما الممارسين للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً تميزوا بانخفاض مستوى الشعور بالوحدة النفسية بسبب تحسن فى علاقات الصداقة والمودة عن طريق المشاركة فى الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً مما يدل على تأثيرها على خفض الشعور بالوحدة النفسية.

جدول (١٨)

قيم معامل الانحدار الخطى البسيط بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية

(ن=٤٠٠)

معامل التفسير (R ²)	معامل الارتباط (r)	معامل الانحدار	ثابت الانحدار	المتغير التابع	المتغير المستقل
*٠.٨٨	*٠.٩٤	٠.٥٢١-	٦٩.٦٦٩	الوحدة النفسية	الانشطة الترويحية المنظمة ذاتياً

* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

التابع والتي يفسرها تباين المتغير المستقل، وباقى التأثير يعود لمتغيرات أخرى.

من جدول (١٨)؛ يتضح أن: معامل التفسير (R²) والبالغ (٨٨.٠٠٪)، يشير إلى نسبة التباين فى المتغير

جدول (١٩)

دلالة الفروق لنموذج الانحدار الخطى البسيط بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية

(ن=٤٠٠)

مصدر التباين	مجموع التريعات	درجات الحرية	متوسط التريعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	٢٢٢٧٢.٦٤٧	١	٢٢٢٧٢.٦٤٧		
البواقي	٣٠٠٣.٣٥٣	٣٩٨	٧.٥٤٦	*٢٩٥١.٥٣٩	٠.٠٠٠
الكل	٢٥٢٧٦.٠٠٠	٣٩٩			

* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

كمتغير مستقل تؤثر بدرجة دالة إحصائية في تحديد قيمة الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية.

من جدول (١٩)؛ يتضح أن: قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على أن الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً

جدول (٢٠)

ملخص تحليل الانحدار الخطى البسيط بين ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية

(ن=٤٠٠)

المتغير	معامل الانحدار	الخطا المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثابت	٦٩.٦٦٩	٠.٦١٩	٠.١٠	*١١٢.٦٢٢	٠.٠٠٠
الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً	٠.٥٢١-	٠.١٠	٠.٩٣٩-	*٥٤.٣٢٨-	٠.٠٠٠

* دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

وقد يرجع ذلك إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية وما يجلبه من شعور بالسعادة واستثمار وقت الفراغ بشكل إيجابي، فضلاً عن سهولة التنظيم وعدم وجود اشتراطات خاصة تقيد تنفيذه، الأمر الذي قد يعرض الطالب عن إحساسه بأنه ليس على قرب نفسى من الآخرين، أو فقدانه لأن يكون طرفاً في علاقة تجمعته مع الزملاء أو الأقران الذي نتج عن فترة الحظر أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، بالإضافة إلى وجود وسائل التواصل الحديثة التي ساهمت بشكل كبير في نجاح تنفيذ بعض أوجه الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً بشكل جماعي مع الحفاظ على

من جدول (٢٠)؛ يتضح أن: قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وقيم معامل الانحدار سالبة، وأن معامل الانحدار المعياري والبالغ (٠.٩٤)، يشير إلى العلاقة بين الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية، ومن ثم تم التوصل إلى معادلة التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية بدلالة ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً كما يلي:

الشعور بالوحدة النفسية

$$= 69.669 + (0.52) \times \text{ممارسة الأنشطة الترويحية}$$

المنظمة ذاتياً

- للشعور بالألفة والسرور بالإضافة إلى إشباع الحاجات الاجتماعية وتحقيق التوافق الاجتماعي تحقق الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً الشعور بالألفة والسرور والسعادة، وتشبع الحاجات الاجتماعية وتحقيق التوافق الاجتماعي
- قدرة ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً على خفض الشعور بالوحدة النفسية.
- يزداد لدى الطلاب المنقطعين عن الممارسة بسبب فيروس كورونا المستجد للأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً الشعور بالوحدة النفسية مقارنة بزملائهم الممارسين.
- تساهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً كمتغير مستقل نسبياً في تحديد قيمة الشعور بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية.

توصيات البحث:

- يوصى الباحثان في ضوء نتائج البحث بما يلي:
- الاسترشاد باستبيان ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً في تحديد مدى ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً للطلاب الجامعي، ومقياس الوحدة النفسية للطلاب الجامعي في تشخيص الشعور بالوحدة النفسية للطلاب الجامعي.
- بالنسبة للجامعة:
- ضرورة المحافظة على مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً من خلال عقد الندوات توزيع الكتيبات والنشرات وورش العمل لتوضيح دور الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وأهميتها في تحقيق الشعور بالألفة والسرور والسعادة، وإشباع الحاجات الاجتماعية.

التباعد الاجتماعي كاستخدام تطبيقات الاجتماعات، أو تنفيذ الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً الجماعية مع أفراد الأسرة المقيمين في نفس المنزل.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد السمنودي وآخرون (٢٠١٨م)، ونتائج بحث ميدالكامب وآخرون (Middelkamp K., et al.2015)، ونتائج بحث حسام عبد العزيز جوده (٢٠١٧م)، ونتائج بحث بن زيدان وآخرون (٢٠١٩م)، ونتائج بحث شعلال مصطفى إسماعيل وآخرون (٢٠٢٠)، في أن الهدف الرئيسي من التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية هو تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة والألفة وإشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية، ويهيئ التنظيم الذاتي فرص الالتقاء مع الآخرين والتنافس معهم واحترام المواعيد وزيادة لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط أجهزة الجسم الحيوية، وتساهم في تسهيل تنفيذ ممارسة الأنشطة نظراً لعدم وجود قواعد ونظم ثابتة بل تتسم بالمرونة، الأمر الذي يجعل تنفيذها ممكن رغم وجود العديد من التحديات، كما أن النشاط الترويحي يفسح المجال للمزيد من العلاقات الاجتماعية من خلال إيجاد روابط الصداقة والتواد مع المحيطين سواء من أفراد الأسرة أو زملاء العمل، مما يزيد من شعور الفرد بقيمته وأنه مقبول من الآخرين، فضلاً عن تنمية المهارات الاجتماعية وإشباع الحاجات الاجتماعية. { (١٨٧ : ١٨) ، (٣١) ، (٣) ، (٢) ، (٧ : ١٤٩ ، ١٥٠) }.

استنتاجات البحث:

في ضوء هدف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث وخصائصها، وفي ضوء المنهج المستخدم، وأدوات جمع البيانات، ومن خلال التحليل الإحصائي، وانطلاقاً من نتائج هذا البحث يستنتج الباحثان ما يلي:

- وعى طلاب كلية التربية الرياضية لمفهوم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وتحقيقها

٣- حسام عبد العزيز جوده (٢٠١٧م): دور التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين علي الملاعب المفتوحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، عدد (٢٨).

٤- حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج ارشادى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية الامن النفسى لممارسى الأنشطة الرياضية اثناء جائحة كوفيد-١٩، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد (٩٠)، جزء (٤)، سبتمبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ص ٣٦٦ - ٣٨٧.

٥- حنان اسعد محمد خوج (٢٠٠٢م): الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية واساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية.

٦- ريم بنت سالم علي الكريديس (٢٠١٦م): الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية، المجلد ٣٥، العدد ١٦٩، ج ١، يوليو، كلية التربية، جامعة الأزهر.

٧- شعلال مصطفى إسماعيل، شنوف خالد، عدة بن على (٢٠٢٠م): اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية و انعكاسها على التوافق الاجتماعى لدى المرأة العاملة، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدنى الرياضى، مجلد (٦)، العدد (٢)، ص ١٤٢-١٥٢.

- تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعى بشكل يسهم فى فاعليته فى التعامل مع كافة الظروف والمتغيرات.

- بحوث مستقبلية:

- إجراء المزيد من البحوث حول ممارسة الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً وبعض المتغيرات النفسية الأخرى كالثقة بالنفس والرفاهية النفسية وتحقيق الذات.

- وضع برامج ترويحية تنموية مقترحة من قبل المتخصصين باستخدام الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً تتوافق وظروف الحظر أثناء جائحة كورونا.

- وضع برامج ترويحية من قبل المتخصصين باستخدام الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً للتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لفئات المجتمع المختلفة.

- اجراء دراسات حول الشعور بالوحدة النفسية على عينات أخرى ودراسة أثرها على مستوى التحصيل الدراسى .

قائمة المراجع:

١- احسان مصطفى (٢٠٠٨م): واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية فى أوقات الفراغ لدى الطلاب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

٢- بن زيدان واخرون (٢٠١٩م): ممارسة أنشطة الترويح الرياضى بين الكبار بان الصعوبات والتطلعات، مجلة علوم تقنيات النشاط البدنى والرياضى، العدد ٥

- ١٤- محمد السيد إسماعيل إبراهيم (٢٠٢٠م):
دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل في ظل جائحة كورونا Covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد (٨٩)، مايو، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ص ١: ٣٩
- ١٥- محمد السيد السيد مطر (٢٠٠٨م): التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة (دراسة تحليلية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ١٦- محمد السيد السيد مطر (٢٠١٢م): التنظيم الذاتي للسياحة الترويحية الداخلية بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ١٧- محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٧م): مدخل الترويح الرياضي، المنصورة، مكتبة الايمان، ص ١٨٧
- ١٨- محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٨م): التربية الترويحية، المنصورة، مكتبة الايمان، ص ١٨٧
- ١٩- محمود سيد هاشم (٢٠٢٠م): دوافع النشاط البدني لدى كبار السن في ظل جائحة كورونا المستجد covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (١)، المجلد (٨٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،
- ٢٠- محمود عبد العزيز الشواف (٢٠١٩م): مقارنة التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بجمهورية مصر العربية ودولة الكويت، رسالة ماجستير
- ٨- صوفى عبد الوهاب (٢٠٢١م): الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة ميدانية على طلاب جامعة تلمسان)، مجلة العلوم التربوية والإنسانية، عدد (٧)، سبتمبر ص ١٦١.
- ٩- عبد الغنى عبدالله (٢٠٠٩م)، وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظه خليص دراسة تطبيقية، مجلة الاجتماعية، عدد (٢)، الجمعية السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- ١٠- عبد الكريم خليفة المحمداوى (٢٠١٢م): قياس مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة فى كركوك وعلاقتها بمفهوم الذات، مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية - المجلد (٧)، العدد (٣)، ص ٤٧
- ١١- عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢١م): المشكلات النفسية لجائحة كورونا (Covid-19) في المجتمع المصرى، المجلة التربوية، عدد (٨١)، يناير، جزء (١). كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ١٢- ليا حسن محمد وسوهم حسين محمد (٢٠١٩م): الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة رابه رين، مجلة كلية التربية، قلعة ذرة عدد (٢٣)، مجلد (٦). ص ٥٥
- ١٣- ليلى سليمان المزروع (٢٠٠٣م): فعالية برنامج ارشادى لتنمية المهارات الاجتماعية فى تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات ام القرى، مجلة الارشاد النفسى، العدد ١٦، ص ١٥٣-٢٠٤.

٢٦- هناء عبد الله مرزوق وآخرون (٢٠١٩م):
دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة
الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية
النسائية بدولة الكويت، مجلة بحوث وتطوير
أنشطة علوم الرياضة، العدد (١).

٢٧- يوسف موسى مقدادي (٢٠٠٦م): الوحدة
النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة
كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت، مجلة
العلوم التربوية والنفسية، مجلد (٩)، عدد (٣)

28- Ayre, C., & Scally, A. J. (2013): Critical
values for Lawshe's content validity
ratio: Revisiting, the original
methods of calculation
Measurement and Evaluation in
Counseling and Development 47
(1), 79-86. Doi:
10.1177/0748175613513808.

29- Banerjee, D. (2020): The COVID-
19 outbreak: Crucial role the
psychiatrists can play. Asian
Journal of Psychiatry.

30- David K, Miller: Measurement by
the physical educator, why and
how, MC Grow Hitt. (2002).

31- Eileen, S. et al. (2006): Social-
Cognitive Determinants of Physical
Activity: The Influence of Social
Support, Self-Efficacy, Outcome
Expectation, and Self-Regulation
among Participants in A Church-
Based Health Promotion Study,

غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
لهصورة

٢١- مريم مراكشي (٢٠١٤م): استخدام شبكات
التواصل الاجتماعي و علاقته بالشعور بالوحدة
النفسية لدى الطلبة الجامعيين (فايسبوك -
أنموذج)، دراسة ميدانية على عينة من طلبة
جامعة - بسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد
خضير، بسكرة، الجزائر.

٢٢- ناهض موسى ظلفاح الحجامي (٢٠١٦م):
الوحدة النفسية وعلاقتها بدافع الانجاز لدى طلبة
الاقسام الداخلية، مجلة العلوم التربوية
والنفسية، عدد (١٢٤)، الجمعية العراقية للعلوم
التربوية والنفسية، ص ٣٩٩ : ٤٣٣

٢٣- نبيلة عبد المنعم على شحاتة (٢٠١٨م):
تأثير برنامج ترويح رياضي مائي على الشعور
بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى كبار السن،
مجلة تطبيقات علوم الرياضة.

٢٤- نغم عادل نجم، شروق كاظم جبار، كهرمان
هادي عودة (٢٠٢٠م): الشعور بالوحدة النفسية
لدى طالبات كلية التربية في ضوء الحجر
الصحي (دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير
المتزوجات)، مجلة الفنون والآداب وعلوم
الانسانيات والاجتماع، عدد (٧٥)، أغسطس.
ص ٢٠٢

٢٥- نور الهدى مصطفى أحمد (٢٠١٨م): دوافع
ممارسة أوجه نشاط الترويح الرياضي لدى
طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة بنى سويف.

- social and emotional alienation in everyday life, *Current Psychology*, Vol. 23, No. (1).
- 36-Rütten, A. (2002), Aktivitäten und Sportarten. In *Handbuch Freizeitsport*, Schorndorf: ofmann.
- 37-Rxoby, P. (2020). Psychiatrists Warn Of Tsuna-Mi Of Nental Illness, *Bbc News*, <https://www.bbc.com/news/health/52676981>. date 25/9/2010 10:30 am
- 38-who, (2020): Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (Covid-2019).
- 39-wopp,c., (2002): Selbstorgam Isierter Sporttreiben.in: dieckert, j., S wopp,c., (Hrsg)Ihandbuch freizeit sport, scherndirf.
- Journal of health psychology*, Vol. (25), N. (4).
- 32-Middelkamp, K. et al. (2015): The Effects of Two Self-Regulation Interventions to Increase Self-Efficacy and Group Exercise Behavior in Fitness Clubs, *Journal of Sports Sci Med.*, Vol. (15), N. (2), PP: (358-364).
- 33-Molanorozi, k. khoo, s. & Morris, T (2015): Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender. *BMC, Public Health*, 15(66). 1-12.
- 34-Natalia, S.,(2016), Self-Organization Activities of College Students: Challenges and Opportunities, *International Journal of Environmental & Science Education*, Vol. (11), N. (17).
- 35-Rokach, A. (2004): Loneliness in the past and now: Reflections on

ABSTRACT**Impact of self-Regulated recreational activities on the sense of psychological loneliness for Faculty of Sport Education students during the pandemic of novel coronavirus (Covid-19)****Hamdino omer El Sayed Hamed****El Sayed Nabil El Sayed Metwally El Essawy**Assistant Professor at Sport recreation
Department - Faculty of Sport Education -
Mansoura UniversityLecturer at Sport Psychology Department - Faculty
of Sport Education - Mansoura University

1

Research aimed to study the effect of practicing self-organized recreational activities on the feeling of psychological loneliness for students of the Faculty of Physical Education during the pandemic of the novel corona virus (Covid-19), Researchers used the descriptive approach in the correlations method for its relevance to the objectives and questions of the research, and the research community consisted of students of the faculty of physical education - Mansoura University, Research sample included the students of the Faculty of Physical Education, Mansoura University in the four academic levels. Data collection tools included a questionnaire of practicing self-organized recreational activities prepared by researchers, Psychological loneliness Scale prepared by (Russell, 1996), Transilsted by Maryam Marrakchi (2014).

Most important results were that the dimension of practice of self-organized recreational activities concept obtained an average of (12.63) and the highest percentage of (70.17%), and the dimension of losing mutual familiarity with others, it obtained an average of (10.02) and the highest percentage (66.80%), and there are A statistically significant inverse correlation between practicing self-organized recreational activities and feeling psychological loneliness among students of the Faculty of Physical Education, Mansoura University during the pandemic of the Corona virus. There are also statistically significant differences in the response to the special dimensions of practicing self-organized recreational activities during the novel corona virus pandemic according to the variable nature of practice (practicing – out of practice) for practitioners, and there are statistically significant differences in the response to the dimensions The feeling of psychological loneliness during the novel corona virus pandemic in the three dimensions and the total score of the scale according to the variable nature of practice (practicing - out of practice) for out of practice students, and the practice of self-organized recreational activities as an independent variable that affects a statistically significant degree of (88%), in decreasing the value of Feeling of psychological loneliness for students of the Faculty of Physical Education.

Key Words: self-regulated recreational activities, sense of psychological loneliness, Sport Education Students, novel coronavirus, (Covid-19)