

طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

*د/ عبدالاله بن أحمد الصلوي

أستاذ الإدارة الرياضية والترويحية المشارك -جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في 2023/1/3 م ؛ وقبل للنشر في 2023/5/24م)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19). استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم تصميم استبانة ، وبعد استيفاء المعاملات العلمية للاستبانة، تم تطبيقها إلكترونياً على عينة عشوائية قوامها (1294) فرد تم اختيارهم من جميع مناطق المملكة، وشملت الدراسة على أربع محاور هي: الأنشطة الترويحية الاجتماعية والثقافية والفنية والرياضية، وقد كانت أبرز نتائج الدراسة: ان طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) كانت للأنشطة الترويحية الاجتماعية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.41)، يليه في الترتيب ثانياً الأنشطة الترويحية الرياضية بمتوسط حسابي (3.01)، وجاء في الترتيب ثالثاً الأنشطة الترويحية الثقافية بمتوسط حسابي (2.98) وجميع الأنشطة فوق المتوسط العام، وبينما الأنشطة الترويحية الفنية جاءت في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (1.97) وأقل من المتوسط الحسابي العام. وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية كانت السائدة اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19). كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في متغير الحالة لصالح (الأم والبنات) مقارنة ب (رب الأسرة والابن)، ولصالح الأسر التي تسكن في الفيلا والشقة والدور مقارنة بالبيت الشعبي في متغير السكن واخبر جاءت نتائج الدراسة في متغير مستوى الترابط الأسري لصالح الترابط القوي مقارنة بالترابط المتوسط والضعيف، ولصالح الترابط المتوسط مقارنة بالترابط الضعيف. وكانت أبرز توصيات الدراسة ما يلي: اهتمام الأسرة بتنوع الب رامج الترويحية المختلفة والتي تم ارس ف ي المن زل، مع أهمية حرص وسائل الإعلام المختلفة بالتنوع بأهمية ممارسه الأنشطة الترويحية المتنوعة بالمنزل خلال فترة الجوائح والازمات لما لها من تأثير إيجابي على النواحي الاجتماعية والنفسية والثقافية والرياضية.

الكلمات الرئيسية: الأسرة، الأنشطة الترويحية المنزلية، فترة البقاء بالمنزل، أزمة كورونا كوفيد -19.

The nature of the family's practice of domestic recreational activities in the KSA during the period of stay at home (considering Covid-19 crisis)

* Dr. Abdulelah bin Ahmad Al-Salawi,

Associate Professor of Sports and Recreational Administration - King Saud University

(Received 3/1/2023; Accepted for publication 24/5/2023)

Abstract:

This study has been carried out to identify identifying the nature of the family's practice of domestic recreational activities in the Kingdom of Saudi Arabia during the period of stay at home (considering Covid-19 crisis). The researcher used the descriptive approach and designed a questionnaire, and after fulfilling the academic requirements of the questionnaire. The questionnaire was distributed to a sample of (1294) individuals who were randomly selected from all regions of the Kingdom. The study included Four aspects: social, cultural, artistic and recreational sports activities. The most prominent results of the study were: The social recreational activities came in the first place in the family's practice of domestic recreational activities during the stay-at-home period (considering the Covid-19 crisis) with an arithmetic mean (3.41), followed by the recreational sports activities with arithmetic mean (3.01). After that, in the Third place, the cultural recreational activities with an arithmetic mean (2.98) and all activities are above the general arithmetic mean, while the artistic recreational activities came in the last place with arithmetic mean (1.97) which is less than the general arithmetic mean. This indicates that social and sports recreational activities were prevalent during the stay-at-home period (considering Covid-19 crisis). The results also indicated that there were statistically significant differences in the nature of the family's practice of home recreational activities during the stay-at-home period (considering Covid-19 crisis) concerning the status variable, as well as in favour of (mother and daughter) compared to (head of the family and son). The results were in favour of families who live in villas, apartments, and floors compared to families who live in public housing in the housing variable. Finally, the results of the study concerning the variable of the level of family interdependence were in favour of strong interdependence compared to medium and weak interdependence, and in favour of medium interdependence compared to weak interdependence. The main recommendations of the study were the following: Families' interest in the diversity of the various recreational programs that are practiced at home; the importance of the various media outlets raising awareness of the importance of practicing various recreational activities at home during the period of pandemics and crises because of their positive impact on the social, psychological, cultural and sports aspects

Keywords: family, domestic recreational activities, stay-at-home period, COVID-19 crisis.

تعليق الدراسة وتقليل نسبة العاملين في المؤسسات الحكومية والخاصة مما أدى إلى زيادة مساحة الفراغ عند الجميع، وفي ظل وباء كورونا المستجد وجهود التصدي لانتشاره وما ترتب عليه من إجراءات وقائية بحكم القانون أو بحكم المسؤولية المجتمعية، قامت حكومة المملكة العربية السعودية بكافة التدابير والبروتوكولات الاحترازية في المحافظة على مواطنيها، حيث تم فرض حظر التجوال في جميع أنحاء المملكة، من الساعة السابعة مساءً حتى

المقدمة:

نظراً للأوضاع الراهنة التي تمر بها كافة دول العالم والمرتبطة بفيروس كورونا المستجد والذي اتخذت بسببه العديد من الإجراءات الوقائية للحد من انتشاره، ومن بينها

والفعاليات المجتمعية؛ لكن تأني الحياة إلا أن تستمر أنشطتها وأحداثها المعتادة على الرغم من كل هذه الاضطرابات. ولما كانت الأسرة تشكل ركناً أصيلاً في تكوين المجتمع في السعودية ، فقد بذلت حكومة المملكة العربية السعودية جهوداً حثيثة للتركيز على أولوية المحافظة على المجتمع وإتاحة الفرص اللازمة للأسر خلال هذه الأزمة في المساهمة على المحافظة على أفرادها، من خلال البقاء في المنزل لما لها من دور فعال في المساهمة في خفض نسبة انتشار الوباء من خلال تطبيق نظرية التباعد الاجتماعية والبقاء داخل المنزل مع حث الأسرة على الاستمتاع بكافة الصلاحيات داخل المنزل وتوفير سبل الراحة لها ولأفرادها حيث يعد الترويج في الأسرة ذا أهمية عظمى ، وذلك لأنه يجعل الأسرة أكثر تفهماً واندماجاً في حياتها اليومية، فقد وجد أن اتفاق الميول نحو الترويج بين أفراد الأسرة الواحدة يخلق نوعاً من التفاهم بين أفرادها، في حين الأسرة التي يمارس أفرادها كل على حدة هواية خاصة به لا يبدو التفاهم واضحاً بين أفرادها. وبسبب هذه الجائحة والحظر المفروض على كافة الأسر، جاءت فكرة هذه الدراسة للتعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

أهمية الدراسة:

- يمكن تحديد أهمية الدراسة من خلال التالي:
- 1- يعتبر الدراسة تدعيماً للجهود الدراسية في مجال الأنشطة الترويحية الأسرية على اعتبار أن تلك النوعية من الأبحاث قليلة في المكتبة العربية على حد علم الباحث والتي تعتبر من حقول المعرفة التي لا تزال تحتاج إلى المزيد الدراسات خاصة في مثل هذه الجائحة.
 - 2- سوف تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة الأسر في المملكة العربية السعودية على التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).
 - 3- سوف تسهم هذه الدراسة في فتح المجال للتركيز على هذا الموضوع المهم من الناحية الدراسية من جميع جوانبه.

أهداف الدراسة:

- يهدف هذا الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:
- 1- التعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).
 - 2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية لممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعاً لمتغير (الحالة، السكن، الترابط الأسري).

السادسة صباحاً، وذلك في يوم 23 مارس/ آذار الماضي ولمدة 21 يوماً، لكبح انتشار الوباء.

ثم ما لبث أن تم تمديد ساعات حظر التجول، لتبدأ من الساعة الثالثة عصراً وحتى السادسة صباحاً، وذلك في عدد من المدن الكبرى، ثم جرى لاحقاً تعميم هذا التمديد ليشمل كافة أنحاء المملكة.

وتعتبر الأسرة الوحدة الاجتماعية الوحيدة في المجتمع التي تتداخل مع كل الأنظمة الاجتماعية الأخرى، فالأسرة هي المسؤول الأول عن عملية التنشئة الاجتماعية من خلال الثقافة وكافة الأنشطة الحيوية الأخرى لأنسان والتي تميزه عن كافة الكائنات، وبالنظر إلى كل شكل من أشكال حياة الفرد نجد أن الأسرة هي البؤرة الهامة للتعرف على التوقعات الاجتماعية والمصادر الهامة للنمو، وكذلك الثقافات المختلفة. (الصديقي، 2003)

يعتبر فيروس كورونا Covid 19-وباء عالمي حقيقي وخطره ضخم ولا يمكن التنبؤ به وفق للبيانات العلمية الموجودة حول الفيروس وأضراره على الصحة العامة، قد يتلاشى وقد يعيد الظهور مرة أخرى، واستناداً إلى عدد الإصابات ومعدل الوفيات فإن أكثر الحالات إصابة بالمرض هم كبار السن أو الذين يزيد أعمارهم عن (60) عام. (خلوفي وشريط، 2020)

وأدى انتشار فيروس كورونا في مختلف أنحاء العالم إلى شعور أفراد الأسرة بالضجر والملل، فأوقات الفراغ غير المستغلة بشكل إيجابي تؤثر على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات، وقد يؤدي بالفرد إلى الإصابة بأمراض نفسية نظراً للمكوث في المنزل فترات طويلة، لذا يجب استغلال وقت الفراغ في ممارسة العديد من الأنشطة الترويحية الإيجابية التي من شأنها خلق جوانب مضيئة من المعرفة والثقافة لكافة أفراد الأسرة. (هلال، 2020)

أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل والتخفيف من الضغوط المهنية لدى الأساتذة، ويمكن اعتبار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عالج فعال للتخفيف من الضغط الرهيب والقلق والجو المكهرب والمشحون لدى الفرد، وكيفية تمكنه مواجهة ظروف الجائحة الصعبة. (علاء الدين، 2021)

ويؤكد درويش والحماحمي (2004) بأن الترويج يعد نوعاً من أوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم والمهارات البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية.

مشكلة الدراسة:

تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" في إحداث اضطراب هائل وتعطيل لسير الحياة في جميع الدول حول العالم، ومن ذلك إغلاق المدارس والشركات والأعمال التجارية وبعض مجالات العمل عن بُعد، ناهيك عن خفض الوظائف أو تقليصها في قطاعات أخرى. وأدت القيود المفروضة على السفر الدولي والداخلي، وكذلك حظر التجمعات العامة كبيرة العدد، إلى إلغاء المناسبات

تساؤلات الدراسة:

1- ما طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-19)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-19) تبعاً لمتغير (الحالة ، السكن، الترابط الأسري)؟

مصطلحات الدراسة:**- الأنشطة الترويحية المنزلية:**

نوع من الأنشطة التي يمكن ممارستها في المنزل بهدف قضاء وقت الفراغ، وقد تحتوي على أنشطة بدنية أو عقلية أو اجتماعية. (تعريف اجرائي)

- فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-19).

عدم قدرة الفرد على مغادرة المنزل لفترة زمنية محددة سواء من قبل الجهات الحكومية أو يحددها الفرد لنفسه للحد من مخالطة الأشخاص المصابين ومن انتشار كورونا كوفيد-19. (تعريف اجرائي)

أزمة كورونا كوفيد-19:

حالة انتشار فيروس خطير قد يسبب الوفاة بدأت في عام 2019 واضطرت الحكومات لفرض قانون منع التجول، لمنع انتشار الفيروس، وألزمت المجتمعات بالبقاء في منازلها. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

- دراسة Moore et al (2020) بعنوان "تأثير تفشي فيروس COVID-19 على سلوكيات الحركة واللعب للأطفال والشباب الكنديين: دراسة استقصائية وطنية" هدفت الدراسة إلى التعرف على سلوكيات حركة الأطفال واللعب أثناء COVID-19، اشتملت العينة على عدد من الآباء الكنديين (العدد = 1472) ومن الأطفال (5-11 عاماً) والشباب (12-17 عاماً) (54% من الفتيات)، استخدمت الدراسة استطلاعاً عبر الإنترنت لتقييم التغييرات الفورية في سلوكيات حركة الأطفال واللعب أثناء COVID-19، تضمنت السلوكيات الشعور بالسلامة أثناء اللعب، ارتفاع الخمول، اللعب خارج المنزل، والنوم، تم تقييم التركيبة السكانية للعائلة والعوامل الأبوية التي قد تؤثر على سلوكيات الحركة. تم تحديد العلاقات بين السلوكيات والعوامل الديموغرافية والأبوية وأشارت أهم النتائج إلى أن فقط 4.8% (2.8% فتيات و6.5% فتيان) من الأطفال (0.6%) و (0.8% فتيات و0.5% فتيان) من الشباب كانوا يلتزمون بإرشادات سلوك الحركة المشتركة خلال COVID-19، كان لدى الأطفال والشباب مستويات منخفضة من النشاط البدني، وأقل وقتاً بالخارج، وارتفاعاً في الخمول البدني بما في ذلك قضاء وقت الفراغ أمام الشاشات، والنوم أثناء تفشي المرض. ارتبط تشجيع

الوالدين ودعمهم ومشاركتهم الأنشطة البدنية بشكل إيجابي بسلوكيات الحركة الصحية. على الرغم من أن العائلات أمضت وقتاً أقل في النشاط البدني ووقتاً أطول في الخمول البدني، فقد أفاد العديد من الآباء بتبني هوايات جديدة.

- دراسة University College London (2020) بعنوان "قلق الناس من الطعام والأصدقاء والعائلة أكثر من الإصابة بمرض Covid-19" هدفت الدراسة إلى معرفة آثار العزلة الاجتماعية على الصحة النفسية والسلوكيات الاجتماعية ومستوى النشاط البدني، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم تصميم استبيان إلكتروني لقياس القلق والسلوكيات الاجتماعية ومستوى النشاط البدني، تم تقسيم الاستبيان إلى جزئين الأول يتم الإجابة عليه فوراً خلال 15 دقيقة، والجزء الثاني تتبعه الإجابة عليه مرة واحدة كل أسبوع، تكونت العينة من (47000) شخص أجابوا على الاستبيان، وأشارت أهم النتائج إلى في الأسبوع الأول، أفاد (64%) من الأشخاص بالقلق من العائلة والأصدقاء، وقال (54%) أنهم قلقون بشأن الحصول على الطعام وكان أقل بقليل من النصف، (44%) من العينة قلقاً بشأن الإصابة بالمرض الخطير Covid-19، أفاد (85%) من أفراد العينة بأنهم لم يمارسوا أي تمارين معتدلة أو شاقة على الإطلاق، وقال (40%) تقريباً من الأشخاص أنهم لم يمارسوا أي تمرين لطيف مثل الخروج في نزهة على الأقدام. حتى بين الفئة العمرية الأصغر سناً (18-30 عاماً)، أفاد أربعة من كل خمسة أشخاص بعدم ممارسة أي نشاط معتدل أو عالي الكثافة. يوضح الجمع بين جميع أنواع النشاط البدني بلطف ومعتدل وقوي في المنزل والخارج أن شخصاً من كل أربعة أشخاص لم يمارس أي تمرين على الإطلاق في الساعات الأربع والعشرين السابقة. من المشاركين لديهم دخل الأسرة أقل من 30 ألف سنوياً. الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم والأشخاص ذوي دخل الأسرة المنخفض ينخرطون أيضاً بشكل أقل في جميع أنواع النشاط الاجتماعي. وتحظى المكالمات الهاتفية للأصدقاء أو العائلة التي تحتوي فيديو بشعبية أكبر بين البالغين الذين تقل أعمارهم عن 30 عاماً أو أكثر من 60 عاماً (وبين النساء)، الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة العقلية يتواصلون بشكل أقل عبر الرسائل والمكالمات من الآخرين، من حيث التباعد الاجتماعي، أظهرت الدراسة أيضاً أن الغالبية العظمى من المشاركين أفادوا باتباع التوصيات الحكومية بدرجة معتدلة أو كبيرة مع البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً الذين أظهروا التزاماً أقل بشكل هامشي.

- دراسة Narici et al (2020) بعنوان "تأثير الخمول بسبب حجز المنزل COVID-19 على الصحة العصبية والعضلية والقلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي: الآثار الفسيولوجية والفيزيولوجية المرضية والتوصيات بشأن التدابير المضادة المادية والتغذوية" وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الخمول على جسم الإنسان على مستوى الجهاز العضلي والقلب والأوعية الدموية والأيض والغدد الصماء والجهاز العصبي استناداً إلى أدلة من عدة نماذج من الخمول، بما في ذلك الراحة في الفراش، استخدم

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المواطنين في المملكة العربية السعودية أثناء جائحة كورونا.

عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وتم توزيع الاستبانة الإلكترونية على مجتمع الدراسة عبر مواقع التواصل الاجتماعي لمدة ثلاثة أسابيع، حيث تم استبعاد الاستبانات المكررة وغير مكتملة أو غير مطابقة لأهداف الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (1294) جدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة.

- الحالة:

جدول رقم (1). توصيف العينة حسب متغير (الحالة) (ن=1294)

المتغير	ت	%
رب الأسرة	835	64.5
ام	173	13.4
ولد	150	11.6
بنت	136	10.5

يتضح من الجدول رقم (1) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة، حيث بلغت نسبة الحالة الاجتماعية رب الأسرة (64.5 %)، تليها الام حيث جاءت بنسبة (13.4 %)، ثم ولد حيث بلغت النسبة (11.6 %)، وأخير جاءت البنت بنسبة قدرها (10.5 %)، عليه نجد ان أغلب عينة الدراسة في متغير الحالة الاجتماعية كانت تمثل رب الأسرة (الإباء)

- نوع السكن:

جدول رقم (2). توصيف العينة حسب متغير (نوع السكن) (ن=1294)

المتغير	ت	%
فيلا	524	40.5
شقة	487	37.6
دور	229	17.7
بيت شعبي	54	4.2

يتضح من الجدول رقم (2) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع السكن، حيث بلغت نسبة الاسر التي لديها سكن في فيلا (40.5 %) ويليه الاسر التي تقيم في شقة حيث بلغت النسبة (37.6 %)، ومن ثم الاسر التي تقيم في دور حيث بلغت النسبة (17.7 %)، وأخيرا جاءت الأسرة التي تسكن في بيت شعبي بنسبة مئوية بلغت (4.2 %)، عليه نجد ان عينة الدراسة في متغير نوع السكن كانت من الأسر التي تسكن في الفلل.

- مستوى الترابط الأسري

جدول رقم (3). توصيف العينة حسب متغير (مستوى الترابط الاسري) (ن=1294)

المتغير	ت	%
ضعيف	127	9.8
متوسط	563	43.5
قوي	604	46.7

يتضح من الجدول رقم (3) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير مستوى الترابط الاسري، حيث بلغت نسبة الترابط الأسري (القوي) بين أفراد الأسرة خلال فترة البقاء في المنزل حيث بلغت النسبة (46.7 %) ويليه

الباحثون المنهج التحليلي للدراسات السابقة ، بلغ عدد الدراسات (172) دراسة، وأشارت أهم النتائج إلى أن هزال العضلات يحدث بسرعة ، ويمكن اكتشافه في غضون يومين من عدم النشاط. يرتبط فقدان كتلة العضلات هذا بإفساد الألياف وتلف الوصلات العصبية والعضلية وتنظيم انهيار البروتين، ولكن يتم تفسيره في الغالب عن طريق تثبيط تخليق البروتين العضلي. يؤثر الخمول أيضاً على معدل الجلوكوز في غضون أيام قليلة فقط من الحد من الراحة أو الراحة في الفراش، ويقلل من حساسية الأنسولين، بشكل رئيسي في العضلات. بالإضافة إلى ذلك، تضعف القدرة الهوائية على جميع مستويات سلسلة O2 ، من نظام القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الدوران المحيطي، إلى وظيفة الأكسدة العضلية الهيكلية. يرتبط توازن الطاقة الإيجابي أثناء عدم النشاط البدني بترسب الدهون، المرتبط بالالتهاب وتفعيل الدفاعات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى تفاقم فقدان العضلات، وأوصت الدراسة بأهمية ممارسة التمرين الروتيني لتقليل هذه الآثار الضارة على الجسم نتيجة عدم ممارسة النشاط البدني.

- دراسة Zhang & Ma (2020) بعنوان " تأثير جائحة COVID-19 على الصحة العقلية وجودة الحياة بين السكان المحليين في مقاطعة ليانوينغ ، الصين: دراسة مقطعية " هدفت الدراسة إلى التحقيق في التأثير المباشر لوباء COVID-19 على الصحة العقلية وجودة الحياة بين السكان الصينيين المحليين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 عاماً في مقاطعة ليانوينغ ، تم توزيع استبيان عبر الإنترنت من خلال منصة وسائل الإعلام الاجتماعية بين يناير وفبراير 2020، تضمن الاستبيان تأثير مؤشرات التأثيرات السلبية على الصحة العقلية ، والدعم الاجتماعي والأسري ، وتغييرات نمط الحياة المتعلقة بالصحة العقلية، بلغ إجمالي العينة (263) مشارك (106) ذكور و (157) إناث، كان متوسط عمر المشاركين (37.7 %) من عمر 14 سنة، و (74.9 %) لديهم مستوى عالٍ من التعليم، وأظهرت أهم النتائج أن غالبية المشاركين (53.3 %) لم يشعر بالعجز بسبب الوباء. من ناحية أخرى، شعر 52.1 % من المشاركين بالرعب والقلق بسبب الوباء. بالإضافة إلى ذلك، تلقى أغلبية المشاركين (57.8-77.9 %) دعماً متزايداً من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وزاد الشعور المشترك والاهتمام بأفراد العائلة وغيرهم، ارتبطت جائحة COVID-19 بتأثير إجهاد خفيف في العينة، وأوصت الدراسة بضرورة التحقق من هذه النتائج في دراسات سكانية أكبر.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

الترابط الأسري (متوسط) بنسبة مئوية بلغت (43.5%)، وأخيراً جاء الترابط الأسري (ضعيف) بنسبة مئوية بلغت (9.8%)، عليه نجد أن عينة الدراسة في متغير الترابط الأسري كانت لمستوى الترابط (قوي).

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام استبيان لقياس طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد - 19). من إعداد الباحث، وقد أتبع الباحث خطوات الأسلوب العلمي لبناء الاستبيان على النحو التالي: 1. القراءة والإطلاع حول موضوع ممارسة الأنشطة الترويحية. 1- الدراسة في الدراسات السابقة والمرجعية عن الموضوعات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة. 2- تحديد عبارات الاستبانة.

3- عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من الخبراء عددهم (5) للتأكد من وضوح العبارات ومناسبتها للبحث، وإعادة صياغة بعض العبارات التي تحتاج إلى ذلك، وحذف العبارات غير المهمة وغير المرتبطة بالمحور، ونقل العبارات من محور إلى آخر وإضافة عبارات مقترحة أخرى. 4- تعديل الاستبانة في ضوء آراء الخبراء إلى (31) عبارة.

5- حساب المعاملات العلمية للاستبانة (الصدق الداخلي، والثبات). 6- تطبيق الاستبانة.

جدول رقم (5). يوضح قيمة معامل بيرسون لإيجاد صدق الاتساق الداخلي.

الأنشطة الترويحية الاجتماعية		الأنشطة الترويحية الثقافية		الأنشطة الترويحية الفنية		الأنشطة الترويحية الرياضية	
العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون
1	**0.43	1	**0.66	1	**0.76	1	**0.82
2	**0.56	2	**0.64	2	**0.62	2	**0.69
3	**0.49	3	**0.57	3	**0.59	3	**0.82
4	**0.58	4	**0.70	4	**0.81	4	**0.75
5	**0.40	5	**0.44	5	**0.79	5	**0.81
6	**0.44	6	**0.65			6	**0.77
7	**0.51	7	**0.61				
8	**0.53	8	**0.58				
9	**0.59	9	**0.65				
10	**0.67						
11	**0.42						

**دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

الاستبانة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.84) - (0.87) لمقياس الاتجاه الكلي، وهو قابل للتطبيق العلمي، كما هو موضح في جدول رقم (6)

جدول رقم (6) يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمحاو الدراسة لإيجاد الثبات.

المحور	قيمة ألفا كرونباخ
الأنشطة الترويحية الاجتماعية	0.86

يتضح من الجدول رقم (5) قيمة معامل بيرسون تتراوح من بين (0.40 - 0.82) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذا يدل على صدق الاستبانة وتقريباً لما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاستبانة باستخدام معامل Cronbach's Alpha Coefficient (CAC) وذلك للتأكد من ثبات

طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل . (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)

277

جدول رقم (7) يوضح قيمة المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع+) لمحاول الدراسة

المحور	م	ع
الأنشطة الترويحية الاجتماعية	3.41	0.57
الأنشطة الترويحية الثقافية	2.98	0.68
الأنشطة الترويحية الفنية	1.97	0.77
الأنشطة الترويحية الرياضية	3.01	0.96
الكلية	2.84	0.59

يتضح من الجدول رقم (7) ان طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) كانت للأنشطة الترويحية الاجتماعية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.41)، يليه في الترتيب ثانياً الأنشطة الترويحية الرياضية بمتوسط حسابي (3.01)، ومن بعده في الترتيب ثالثاً الأنشطة الترويحية الثقافية بمتوسط حسابي (2.98) وجميع الأنشطة فوق المتوسط العام، وبينما الأنشطة الترويحية الفنية جاءت في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (1.97) وأقل من المتوسط الحسابي العام. وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية كانت السائدة أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

وعليه نجد أن نتائج هذه الدراسة أكدت أن الأنشطة الترويحية الاجتماعية جاءت كأعلى محور، لأنها متنوعة ولا يحتاج الأدوات، إذ أن أغلب الأدوات متوفرة في المنزل مثل التلفزيون والكمبيوتر والألعاب الإلكترونية والإنترنت، ولسهولة ممارستها في أي وقت، وعدم حاجتها للجهد، مقارنة مع الأنشطة الأخرى، يليه في الترتيب ثانياً الأنشطة الترويحية الرياضية، نظراً لحاجة الأفراد من الناحية الصحية لمثل هذه الأنشطة في مثل هذه الجائحة. وجاءت الأنشطة الترويحية الفنية، كأقل نشاطاً ممارسة داخل الأسرة في فترة الحظر، نظراً لطبيعة الأنشطة الفنية، لأنها أنشطة تخصصية تحتاج إلى الموهبة والمهارات اللازمة، وهذا ما تفتقده كثير من الأسر، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة Zhang & Ma (2020) التي أشارت إلى تلقي أغلبية المشاركين دعماً متزايداً من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وزاد الشعور المشترك والاهتمام بأفراد العائلة وغيرهم

المحور	قيمة الفا كرونباخ
الأنشطة الترويحية الثقافية	0.84
الأنشطة الترويحية الفنية	0.87
الأنشطة الترويحية الرياضية	0.87
الكلية	0.87

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال العام 2020م.

المعالجة الإحصائية:

- التكرار والنسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون (للاتساق الداخلي).
- معامل الفاكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient (CAC)
- الأهمية النسبية.
- اختبار ت (T-Test Independent Sample) للمجموعتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين المتوسطات.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق بين المتغيرات في الاتجاه الواحد لإيجاد الفروق بين المتوسطات للمتغيرات الأكثر من متغيرين
- اختبار (LSD) اختبار بعدي لقياس أقرب فرق معنوي.

عرض النتائج ومناقشتها:

يقدم الباحث في هذا الجزء عرض ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفرت عنها استجابات أفراد عينة الدراسة على مفردات الاستبانة وفقاً لمحاولها، وذلك بما يحقق أهداف الدراسة والتحقق من تساؤلاتها.

كانت النتائج على النحو التالي:

السؤال الأول: للإجابة على السؤال الذي ينص " التعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)؟

جدول رقم (8). يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الاجتماعية (ن=1294)

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
ترتيب وتنظيم البيت.	638	49	281	21.7	281	21.7	69	3.5	25	1.9	4.11	1.04	82.22
ممارسة الألعاب الإلكترونية مع أفراد اسرتي وأصدقائي.	145	11.2	130	10	478	36.9	295	22.8	246	19	2.72	1.20	54.33
نشر يومياتي الترويحية مع أفراد اسرتي خلال	121	9.4	127	9.8	3.07	23.7	279	21.6	460	35.5	2.36	1.30	47.17

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
وسائل التواصل الاجتماعي.													
مشاهدة مقاطع فيديو أو اليومات قديمة للأسرة وتبادل الذكريات فيها.	155	12	214	16.5	584	45.1	261	20.2	80	6.2	3.08	1.04	61.59
مشاهدة مقاطع على شبكة الإنترنت.	494	38.2	635	28.2	353	27.3	56	4.3	26	2	3.96	1.01	79.24
مشاهدة برامج تلفزيونية متنوعة.	353	27.3	360	27.8	398	30.8	122	9.4	61	4.7	3.64	1.12	72.70
تحضير بعض الطبخات البسيطة التي أجدها.	320	24.7	256	19.8	406	31.4	185	14.3	127	9.8	3.35	1.26	67.06
المساعدة في كثير من الأعمال داخل المنزل مثل تزيين الحديقة - التنظيف-الغسيل - اصلاح بعض الأشياء التي تحتاج صيانة...الخ	454	35.1	350	27	356	27.5	101	7.8	33	2.6	3.84	1.07	76.86
ممارسة ألعاب بسيطة مثل (الكيرم-البولت الضومنه الشطرنج... الخ)	231	17.9	257	19.9	413	31.9	197	15.2	196	15.1	3.10	1.29	62.01
ممارسة بعض الألعاب القديمة مع افراد اسرتي.	117	9	191	14.8	507	39.2	301	39.2	178	13.8	2.28	1.12	56.41
الاجتماع لتناول الشاي والقهوة.	850	65.7	295	22.8	110	8.5	22	1.7	17	1.3	4.50	0.82	89.96
الكلية													0.57

يتضح من الجدول رقم (8) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية بلغ المتوسط الحسابي العام (3.41)، وتراوحت الأهمية النسبية ما بين (47.17 - 89.96 %)، وجاءت الفقرة " الاجتماع لتناول الشاي والقهوة." أولاً في التكرار (850، 295) يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (65.7، 22.8 %)، ويلها الفقرة " ترتيب وتنظيم البيت " بالتكرار (638، 281) يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (49، 21.7 %)، بينما جاءت الفقرة " نشر يومياتي الترويحية مع افراد اسرتي خلال وسائل التواصل الاجتماعي." في الأخير بالتكرار (460، 279) ويقع التكرار ما بين ابداً ونادراً بنسبة مئوية (35.5، 21.6 %)، وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية كانت تميل الى ترتيب وتنظيم البيت والجلوس مع العائلة لشرب الشاي والقهوة أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

ويتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Naser et al 2021) التي أظهرت أن 71.4 % من المشاركين يقضون وقتاً أطول مع العائلة خلال فترة COVID-19 ، وأن العلاقات بين الوالدين والأطفال إما تعززت أو لم تتأثر، وأن الأسرة أصبحت تجتمع أكثر لتناول المأكولات أو تشارك

ويتضح من الجدول رقم (8) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية بلغ المتوسط الحسابي العام (3.41)، وتراوحت الأهمية النسبية ما بين (47.17 - 89.96 %)، وجاءت الفقرة " الاجتماع لتناول الشاي والقهوة." أولاً في التكرار (850، 295) يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (65.7، 22.8 %)، ويلها الفقرة " ترتيب وتنظيم البيت " بالتكرار (638، 281) يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (49، 21.7 %)، بينما جاءت الفقرة " نشر يومياتي الترويحية مع افراد اسرتي خلال وسائل التواصل الاجتماعي." في الأخير بالتكرار (460، 279) ويقع التكرار ما بين ابداً ونادراً بنسبة مئوية (35.5، 21.6 %)، وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية كانت تميل الى ترتيب وتنظيم البيت والجلوس مع العائلة لشرب الشاي والقهوة أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

ويتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Naser et al 2021) التي أظهرت أن 71.4 % من المشاركين يقضون وقتاً أطول مع العائلة خلال فترة COVID-19 ، وأن العلاقات بين الوالدين والأطفال إما تعززت أو لم تتأثر، وأن الأسرة أصبحت تجتمع أكثر لتناول المأكولات أو تشارك

طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل . (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)

279

أشارت إلى أن جميع النساء اللاتي شملهن الاستطلاع أصبحن يقضين وقتاً أطول في الأعمال المنزلية أكثر من ذي قبل بسبب فيروس كورونا ويقائهن في المنزل، وهذا يتفق مع النتيجة التي توصل إليها الباحث، حيث جاءت في المركز الثاني كأكثر العبارات تكرار عبارة " ترتيب وتنظيم البيت".

المشروبات، وهذا يتفق مع النتيجة التي توصل إليها الباحث حيث جاءت في المركز الأول كأكثر العبارات تكراراً " الاجتماع لتناول الشاي والقهوة". وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Zhang & Ma (2020). التي كان من نتائجها أنه زاد الشعور المشترك والاهتمام بأفراد العائلة. كما تتفق نتائج الدراسة مع نتائج (Del Boca et al (2020) التي

جدول رقم (9) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الثقافية (ن=1294)

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
أنشطة ثقافية دينية.	241	18.6	316	24.4	488	37.7	123	13.4	76	5.9	3.37	1.11	67.31
قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة والإلكترونية.	116	9	194	15	467	36.1	322	24.9	195	1.46	2.78	1.46	55.58
تعلم لغات جديدة.	48	3.7	93	7.2	338	26.1	396	30.6	419	32.4	2.19	1.09	43.84
ممارسة بعض ألعاب التطبيقات الثقافية.	79	6.1	171	13.2	518	40	307	23.7	219	16.9	2.68	1.09	53.57
متابعة آخر وأحدث المستجدات الإخبارية لمعرفة الجديد واتباع كافة الإرشادات الضرورية.	669	51.9	323	25	213	16.5	71	5.5	18	1.4	4.20	0.99	84.02
استخدام الألعاب العقلية مع أفراد أسرتي.	180	13.9	277	21.4	531	41	194	15	112	8.7	3.17	1.11	63.38
متابعة الأفلام الوثائقية.	165	12.8	256	19.8	488	37.7	230	17.8	155	12	3.04	1.17	60.71
حساب السعرات الحرارية المناسبة لتناول الغذاء الصحي.	77	6	118	9.1	317	24.5	364	28.1	418	32.3	2.28	1.18	45.65
تكونت لدى أفراد الأسرة ثقافة الأنشطة الرياضية والترويحية التي يمكن ممارستها في المنزل.	169	13.1	301	23.3	508	39.2	186	14.4	130	10	3.15	1.13	62.98
الكل													0.68
												2.98	

نظراً لأن المرض غامض وغير معروف والأخبار متضاربة حوله؛ أصبح المجتمع يتابع كل خبر جديد حول هذا المرض، مما أسهم في ارتفاع نسبة الوعي، وكذلك متابعة مدى انتشار الحالات في كل منطقة، وهذا سبب كافٍ لمتابعة الأخبار، وسيطرتها على المجتمع، وارتفاع نسبة المشاهدات؛ لمعرفة أبرز التعليمات والإرشادات من الجهات الرسمية، ومعرفة أوقات الحظر.

وجاءت الأنشطة الثقافية والدينية في المرتبة الثانية، نظراً لأن المجتمع محافظ وملتزم دينياً وبعد إغلاق المساجد، أصبحت العائلة ممثلة في الأب والأبناء تقيم الصلوات في البيت، يتخلل ذلك قراءة القرآن، كما أن طبيعة الإنسان عند الخوف من شيء ما يعود إلى الدعاء والالتجاء إلى الله، مما يسهم في الاستماع إلى البرامج الدينية ومتابعتها، كما أن الارتباط الوجداني بسماع الأذان وقراءة القرآن وسماعه أثناء إقامة الصلوات، ساعد في إعادة هذا الارتباط الوجداني من خلال تشغيل إذاعة القرآن والبرامج الدينية الأخرى.

يتضح من الجدول رقم (9) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في محور الأنشطة الترويحية الثقافية بلغ المتوسط الحسابي العام (2.98)، وتراوح الأهمية النسبية ما بين (43.84 - 84.02 %)، وحيث جاءت الفقرة " متابعة آخر وأحدث المستجدات الإخبارية لمعرفة الجديد واتباع كافة الإرشادات الضرورية." أولاً في التكرار (669، 51.9)، ويلها الفقرة " أنشطة ثقافية دينية." بالتكرار (316، 24.4)، يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (18.6، 24.4 %)، بينما جاءت الفقرة " تعلم لغات جديدة." في الترتيب الأخير بالتكرار (419، 396) ويقع التكرار ما بين أبداً ونادراً، بنسبة مئوية (30.6، 32.4 %)، وهذا يدل على أن الأنشطة الترويحية الثقافية كانت تميل إلى متابعة آخر الأحداث المستجدة لفايروس كورونا كوفيد -19 والإرشادات الضرورية إضافة إلى الأنشطة الثقافية الدينية. أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

النتيجة مع ما توصل اليه الباحث في العبارة الأكثر تكراراً **متابعة آخر وأحدث المستجدات الإخبارية لمعرفة الجديد واتباع كافة الإرشادات الضرورية**، وكذلك مع دراسة University College London (2020) التي توصلت إلى الغالبية العظمى من المشاركين أفادوا باتباع التوصيات الحكومية بدرجة معتدلة أو كبيرة.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Naser et al (2021) التي أظهرت أن العائلات كان لديها إيمان ومعتقدات دينية قوية، والتي ربما تكون قد ساهمت في قبولهم للعواقب، وبالتالي لم تتأثر علاقتهم الاجتماعية، هذا يتفق مع النتيجة التي توصل إليها الباحث، حيث جاءت في المركز الثاني كأكثر العبارات تكرار عبارة **أنشطة ثقافية دينية**.

جاء تعلم لغة جديدة كأقل نشاط ممارس، نظرا لطبيعة تعلم اللغات من خلال الاختلاط والممارسة الحية، لذا ومع وجود هذه الجائحة أغلقت المعاهد والمراكز المتخصصة في تعليم اللغات، وكل من أراد التعلم واجه صعوبة في التعلم من خلال منصات التعليم عند بعد، نظرا لعدم الاستعداد وعدم ممارستها عند بُعد، كما أن الجهات التي تقدم هذه الخدمات لم تكن مستعدة من الناحية البشرية والإمكانية لتقديم مثل هذه التجربة، لذا أصبحت هذه العبارة من أقل الأنشطة الثقافية الممارسة أثناء فترة البقاء في المنزل.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Moore et al (2020) التي أشارت إلى أن من نتائج البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا هي قضاء وقت الفراغ أمام الشاشات، وتتفق تلك

جدول رقم (10) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الفنية (ن=1294).

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
الاعمال الفنية مثل الرسم، النحت	67	5.2	82	6.3	303	23.4	303	23.4	539	41.7	2.10	1.16	41.99
استخدام الآلات الموسيقية المتنوعة مع افراد اسرتي.	22	1.7	26	2	76	5.9	171	13.2	999	77.2	1.38	0.82	27.56
سماع الموسيقى والأغاني مع افراد اسرتي.	53	4.1	87	6.7	281	21.7	287	22.2	586	45.7	2.02	1.14	40.43
الاعمال اليدوية مثل تشكيل الصلصال ورق قص ولصق...الخ.	49	3.8	78	6	319	24.7	343	26.5	505	39	2.09	1.10	41.81
تلوين الرسومات الجاهزة مع افراد اسرتي.	76	5.9	115	8.9	341	26.4	301	23.3	461	35.6	2.26	1.19	45.22
الكلية													
											1.97	0.77	

جاء نشاط تلوين الرسومات الجاهزة نظرا لسهولة الحصول عليها من خلال مواقع الإنترنت، وكذلك لزيادة تنوع الأنشطة داخل المنزل وسهولة ممارستها مع أفراد الأسرة، والحصول على نتائج سريعة، والاستفادة منها في تزيين المنزل أو الاحتفاظ بها، كما يعتبر هذا النشاط سهل وغير مكلف ومحبيه للكبار والصغار، إذ أنه يمكن تنفيذه من خلال طباعة الرسومات الجاهزة بالطباعة، حسب اهتمامات كل فرد من أفراد الأسرة.

بينما جاء في المرتبة الثانية فقرة الأعمال الفنية مثل الرسم والنحت، نظرا لوجود بعض الأدوات الفنية التي تسهم في ممارسة النشاط الفني، مثل وجود كراس الرسم والألوان وغالبا توجد مثل هذه الأدوات في المنزل، لأنها من الأدوات المستخدمة في المدارس.

وجاءت فقرة استخدام الآلات الموسيقية مع أفراد الأسرة كأقل نشاط ممارس فنيا، ويعزو الباحث ذلك لأن الأدوات مكلفة ماليا، ولصعوبة استخدامها، نظرا لأنها تحتاج إلى الممارسة والتعليم، كما أن هذا النشاط غير

يتضح من الجدول رقم (10) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في محور الأنشطة الترويحية الفنية بلغ المتوسط الحسابي العام (1.97)، وتراوحت الأهمية النسبية ما بين (27.56 - 45.22 %)، وحيث جاءت الفقرة **"تلوين الرسومات الجاهزة مع افراد اسرتي"** أولا في التكرار (341، 115) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (26.4، 8.9 %)، ويلها الفقرة **"الاعمال الفنية مثل الرسم، النحت"** بالتكرار (303، 82) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (23.4، 6.3 %)، بينما جاءت الفقرة **"استخدام الآلات الموسيقية المتنوعة مع افراد اسرتي"** في الترتيب الأخير بالتكرار (999، 171) ويقع التكرار ما بين ابدأ ونادرا بنسبة مئوية (77.2، 13.2 %) وهذا يدل على أن الأنشطة الترويحية الفنية كانت تميل لتلوين الرسومات مع افراد الاسرة إضافة الى الاعمال الفنية كالرسم والنحت. أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)

طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل . (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)

281

البقاء في المنزل خلال جائحة فيروس كورونا كوفيد 19، وأن الأطفال أظهروا تحسناً كبيراً في مزاجهم العام وقالوا إنهم كانوا أقل توتراً وقلقاً وممل، وأن سلوكهم المزعج في المنزل تحسن بشكل كبير جداً.

مقرر في المدارس، وغالبا لا يكون في المنزل أدوات خاصة بالموسيقى.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة Samarkandy & Abou Abbas (2020) التي أشارت إلى أن الأنشطة الفنية هي أداة فعالة للحد القلق والتوتر الذي يتعرض له الأطفال أثناء فترة

جدول رقم (11) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=1294)

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
الأنشطة الرياضية الترويحية المتنوعة.	198	15.3	275	21.3	479	37	205	15.8	137	10.6	3.15	1.17	62.96
أنشطة رياضية من خلال التطبيقات الإلكترونية.	129	10	169	13.1	412	31.8	290	22.4	294	22.7	2.65	1.24	53.03
التمارين بدون أجهزة.	296	22.9	252	19.5	396	30.6	184	14.2	166	12.8	3.25	1.30	65.07
تمارين بأدوات بديلة.	403	31.1	339	26.2	370	28.6	116	9	66	5.1	3.69	1.15	73.86
النشاط البدني والحركة داخل المنزل.	167	12.9	189	14.9	399	30.8	246	19	293	22.6	2.76	1.30	55.22
الأنشطة الرياضية الترويحية ذات الطابع الجماعي.	117	9	160	12.4	414	32	272	21	331	25.6	2.58	1.24	51.65
الكلية													
											3.01	0.95	

جاءت فقرة الأنشطة الرياضية ذات طابع جماعي، نظرا لعدم توفر أجهزة كافية في المنزل، مما أسهم في أن أفراد الأسرة الواحدة يناوبون على استخدام هذه الأجهزة، كما أن كثير من الأسر لا تمارس الأنشطة الرياضية بشكل جماعي بسبب القيود التي فرضتها الحاجة على هذه الأسر، مما انعكس على ممارستها داخل المنزل أثناء فترة الحظر. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (NCCIH 2020) التي أشارت إلى أن ممارسة الرياضة في المنزل باستخدام العديد من التمارين الآمنة والبسيطة والقابلة للتنفيذ بسهولة مناسبة بأدوات أو بدون أدوات للحفاظ على مستويات اللياقة البدنية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعا لمتغير (الحالة، السكن، الترابط الأسري)؟ استخدم الباحث اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لإيجاد الفروق، والجدول رقم (14) يوضح ذلك.

أولاً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعا لمتغير (الحالة)؟

واستخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد (الأحادي) واختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية ان وجدت. ويوضح ذلك جدول رقم (12، 13).

يتضح من الجدول رقم (11) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في محور الأنشطة الترويحية الرياضية بلغ المتوسط الحسابي العام (3.01)، وتراوحت الأهمية النسبية ما بين (51.56 - 73.86 %)، وحيث جاءت الفقرة " تمارين بأدوات بديلة." أولا في التكرار (403، 339) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (31.1، 26.2 %)، ويلهيا الفقرة " التمارين بدون أجهزة." بالتكرار (296، 252) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (22.9، 19.5 %)، بينما جاءت الفقرة " الأنشطة الرياضية الترويحية ذات الطابع الجماعي." في الترتيب الأخير بالتكرار (331، 272) ويقع التكرار ما بين ابداء ونادرا بنسبة مئوية (25.6، 21 %) وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الرياضية كانت تميل الى التمارين البديلة والتمارين بدون أجهزة أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

جاءت فقرة التمارين بأدوات بديلة، نظرا لأن من يمارس الرياضة عادة مشترك في نادي رياضي، لذا لا يحتاج لوجود أجهزة في المنزل؛ لاشتراكه في النادي الرياضي، وأثناء الجائحة المفاجئة، وإغلاق الأندية الرياضية، وقلة الأجهزة المتوفرة في السوق نظرا للإقبال الشديد على شرائها، مما اضطر لاستخدام أدوات بديلة. كما ترتب على ذلك ممارسة التمارين بدون أجهزة.

جدول (12). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات طبيعية ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعاً لمتغير (الحالة) (ن=1294)

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
0.01	*6.92	2.42	3	7.28	بين المجموعات
		0.35	1290	452.36	داخل المجموعات
			1293	459.64	الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

(6.92). وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، ولمعرفة الفروق تم استخدام (LSD) وبين الجدول رقم (13).

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في متغير الحالة حيث بلغت قيمه (ف)

جدول (13): اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (الحالة) لعينة الدراسة (ن=1294)

الحالة	م	ع	رب الأسرة	ام	ابن	بنت
رب الأسرة	2.80	0.57				
ام	2.97	0.58	0.17			
ابن	2.79	0.63		0.18		
بنت	2.98	0.59	0.18		0.19	

الأنشطة الاسرية قبل جائحة كورونا وانعكس ذلك خلال فترة البقاء في المنزل أثناء فترة الحظر، وبالعكس مع الاب والابن قبل الحاجة لديهم ممارسات وارتباطات خارج المنزل مما أدى إلى انعكاس ذلك في عدم التأقلم أثناء البقاء في المنزل.

ثانياً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعاً لمتغير (السكن)؟

واستخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد واختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية ان وجدت. ويوضح ذلك جدول رقم (14، 15)

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)، تُعزى لمتغير الحالة لصالح الام والبنات مقارنة برب الأسرة والابن وهذا يدل على ان الاناث (الام والبنات) أكثر ممارسة للأنشطة الترويحية المنزلية من الذكور (رب الأسرة والابن) أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19). ويعزو الباحث السبب في ذلك للثقافة في المجتمع السعودي كون الام والبنات يقضون معظم أوقاتهم بعد الانتهاء من أعمالهم او مدارسهم او جامعاتهم في المنزل وبالتالي يكون وقت طويل في المنزل مما اكسبهم الخبرة والتأقلم في قضاء وقت الفراغ وممارسة

جدول (14). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات طبيعية ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعاً لمتغير (السكن)

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
0.05	*2.51	0.89	3	2.67	بين المجموعات
		0.35	1290	456.97	داخل المجموعات
			1293	459.64	الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

(2.51). وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، ولمعرفة الفروق تم استخدام (LSD) وبين الجدول رقم (15).

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في متغير السكن حيث بلغت قيمه (ف)

جدول (15): اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (السكن) لعينة الدراسة

طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل . (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)

283

نوع السكن	م	ع	فيلا	شقة	دور	بيت شعبي
فيلا	2.88	0.58				
شقة	2.84	0.60				
دور	2.79	0.59				
بيت شعبي	2.67	0.65	0.21	0.17	0.12	

البيوت الشعبية صغيرة المساحة، وعدم تنوع في الأماكن ووضع الأجهزة، إضافة إلى ذلك الأسر التي تسكن في البيوت الشعبية أقل دخلا وإمكانات مادية مقارنة بالأسر الأخرى. ثالثاً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعاً لمتغير (الترابط الأسري)؟
واستخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد (الأحادي) واختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية ان وجدت. ويوضح جدول رقم (16)،

(17)

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)، تُعزى لمتغير السكن لصالح الفيلا والشقة والدور مقارنة بالبيت الشعبي وهذا يدل على ان ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية كانت الأقل في البيت الشعبي بالنسبة الى الفيلا والشقة والدور أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)، يعزو الباحث إلى تفوق الأسرة التي تسكن في الفيلا والشقة والدور، مقارنة بالبيت الشعبي، نظراً لوجود مساحات وتنوع في أماكن الممارسة، مثل وجود مسبح أو حديقة أو صالة ألعاب ومكان خاص بالشواء وإمكانات أخرى تتفوق البيت الشعبي، نظراً لأن

جدول (16). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) تبعاً لمتغير (الترابط الأسري)

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	بين المجموعات
0.01	*31.05	10.54	2	21.09	داخل المجموعات
		0.34	1291	438.55	الكلية
			1293	459.64	

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

(ف) (31.05). وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، ولمعرفة الفروق تم استخدام (LSD) وبين الجدول رقم (22).

يتضح من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في متغير الترابط الأسري حيث بلغت قيمه

جدول (17) : اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (مستوى الترابط الأسري) لعينة الدراسة

مستوى الترابط الأسري	م	ع	ضعيف	متوسط	قوي
ضعيف	2.58	0.68			
متوسط	2.77	0.54	0.19		
قوي	2.96	0.59	0.38	0.19	

يعزو الباحث ذلك إلى أن البقاء في المنزل أسهم في الترابط الأسري، وأثناء الجائحة زادت من فرصة التواصل الأسري، إضافة إلى ذلك أن القيود المفروضة أثناء التباعد الاجتماعي أسهم في التقارب والترابط الأسري، نظراً للطبيعة البشرية في الميل إلى بناء العلاقات الاجتماعية. كما أن الحياة المدنية قللت في المجتمع من التقارب الأسري قبل جائحة كورونا، وفي أثناء الجائحة أصبحت الأسرة مقاربة جداً، مما أسهم في التقارب والترابط الأسري.

الاستنتاجات:

يتضح من الجدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19)، تُعزى لمتغير مستوى الترابط الأسري لصالح الترابط القوي مقارنة بالترابط المتوسط والضعيف، ولصالح الترابط المتوسط مقارنة بالترابط الضعيف، وهذا يدل على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) كان للترابط الأسري القوي (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

- التقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في ظل الحجر المنزلي واستبداله بأنشطة ترويحية جماعية داخل المنزل لزيادة مستوى الترابط الأسري.

- أهمية تركيز مواقع التواصل الاجتماعي على الأنشطة الهادفة التي تركز على الجوانب المختلفة للأسرة. - رفع مستوى الوعي الصحي والثقافي والاجتماعي من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية داخل المنزل في مثل الأزمات.

المراجع:

- الصديقي، سلوى (2003) الأسرة والسكان من منظور اجتماعي وديني، المكتب الجامعي الحديث، الأزريطة، الإسكندرية، مصر.

- هلاي، عمرو محمد (2020) دور الوعي الترويحي في استثمار أوقات الفراغ لدى الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، العدد 89، الجزء 4، حلوان، مصر.

- علاء الدين، بلعربي وعمار، رواب (2021) دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد-19 دراسة حالة أساتذة ثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة والية بسكرة (دولة الجزائر)، مجلة ربحان للنشر العلمي، تصدر عن مركز فكر للدراسات والتطوير، العدد التاسع، الجزائر.

- خلوفي، سفيان وشریط، كمال (2020) إدارة المخاطر الوبائية: جائحة فيروس كورونا كوفيد-19، تجربة الصين أم تجربة جمهورية كوريا، المجلة الجزائرية للتسيير والاقتصاد، المجلد 14، العدد الثاني، الجزائر.

- درويش، كمال والحمامي، محمد (2004) رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب لمنشر، القاهرة.

1. Naser, A. Y., Al-Hadithi, H. T., Dahmash, E. Z., Alwafi, H., Alwan, S. S., & Abdullah, Z. A. (2021). The effect of the 2019 coronavirus disease outbreak on social relationships: A cross-sectional study in Jordan. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 664-671.
2. Del Boca, D., Oggero, N., Profeta, P., & Rossi, M. (2020). Women's and men's work, housework and childcare, before and during COVID-19. *Review of Economics of the Household*, 18, 1001-1017.
3. Samarkandy M, Abou Abbas O (2020). Reducing the Psychological Impact of Quarantine due to the COVID-19 Pandemic on Children in Saudi Arabia. *Journal of Clinical Case Studies Reviews & Reports. SRC/JCCSR-167*, 3.
4. Narici M, De Vito G, Franchi M, Paoli A, Moro T, Marcolin G et al (2020) Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: physiological and pathophysiological implications and recommendations

- أظهرت الدراسة ان طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) كانت على النحو التالي:

- جاءت الأنشطة الترويحية الاجتماعية في الترتيب الأول من حيث الأهمية نظرا لظروف الجائحة. يليه في الترتيب ثانيا الأنشطة الترويحية الرياضية بمتوسط حسابي (3.01)، ومن بعده في الترتيب ثالثا الأنشطة الترويحية الثقافية بمتوسط حسابي (2.98) وجميع الأنشطة فوق المتوسط العام، وبينما الأنشطة الترويحية الفنية جاءت في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (1.97) وأقل من المتوسط الحسابي العام. وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية كانت السائدة اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) في كل من المتغيرات التالية:

- وجود فروق فردية في متغير (الحالة) لصالح الام والبنات مقارنة برب الأسرة والابن وهذا يدل على ان الاناث (الام والبنات) أكثر ممارسة للأنشطة الترويحية المنزلية من الذكور (رب الأسرة والابن).

- وجود فروق فردية في متغير (السكن) لصالح الفيلا والشقة والدور مقارنة بالبيت الشعبي وهذا يدل على ان ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية كانت الأقل في البيت الشعبي بالنسبة الى الفيلا والشقة والدور.

- وجود فروق فردية في متغير (مستوى الترابط الأسري) لصالح الترابط القوي مقارنة بالترابط المتوسط والضعيف، ولصالح الترابط المتوسط مقارنة بالترابط الضعيف، وهذا يدل على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19) كان للترابط الأسري القوي (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- وجوب اهتمام الاسر بتنوع البرامج الترويحية المختلفة والتي تمارس في المنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -19).

- حث وسائل الإعلام المختلفة بأهمية التوعية بممارسه الأنشطة الترويحية المتنوعة بالمنزل خلال فترة الجوائح والازمات لما لها من تأثير إيجابي على النواحي الاجتماعية والنفسية والثقافية والرياضية.

- التأكيد على نشر الثقافة الترويحية بين جميع أفراد الأسرة.

- حرص أرباب الأسر على ممارسه الأنشطة الترويحية المتنوعة داخل وخارج المنزل لتحقيق الاستقرار الأسري والنفسى والاجتماعي بشكل عام وللتغلب على مثل هذه الازمات والجوائح بشكل خاص.

- from COVID-19. <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/apr/more-people-are-worried-about-food-friends-and-family-getting-ill-covid-19-0>. (last accessed 9 May 2020)
8. Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2381.
19. for physical and nutritional countermeasures. *Eur J Sport Sci* 12:1–22
5. National Center for Complementary and Integrative Health. Yoga: what you need to know. Available at: <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>. [accessed 01.02.2020].
6. Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., ... & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 1-11.
7. University College London. (2020). More people are worried about food, friends and family than getting ill

