

Research Paper

Investigating the barriers to participation in student sports activities during the home quarantine period of the COVID virus_19

Tahereh Gholami¹, Samira Akbari^{*2}, Javad Adabi Firouzjah³, Hossein Ali Mohammadi³

1-Department of physical Education and Sports Sciences, Qom University, Qom , Iran.

2- Department of physical Education and Sports Sciences, Qom University, Qom , Iran.

3-Department of physical Education and Sports Sciences, Qom University, Qom , Iran.

Received:2022/8/1

Revised:2022/8/24

Accepted:2022/9/27

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/varzesh.2023.1978037.1050

Keywords:

Covid virus -19, Students participate in sports activities, Homemade quarantine

Abstract

Introduction:Identifying barriers to sports participation during corona outbreaks is essential to enhance student participation in sports activities. The present study examined the barriers to participation in sports activities during the home quarantine of the Covid_19 virus (second semester 98-99 students of Qom University).

Methods:This research is a descriptive-analytical and survey type and has been done as an online call. The statistical population included all students in the second semester of 98-99. Finally, 200 people participated in this study as a sample and answered the questionnaire. The questionnaire was a five-point Likert scale whose face and content validity was confirmed by 12 professors of sports management and its reliability was calculated in a pilot study using Cronbach's alpha (0.82) from heuristic orthogonal rotation factor analysis to identify factors. Used in the exploratory factor analysis, out of 21 questions in the barrier questionnaire, 21 questions with appropriate factor loading were divided into four factors: environmental, psychological, intrapersonal and time constraints.

Results: Environmental factor with an average of 26.90 was the most important factor and time limit with an average of 9.87 was the least important factor. The factors obtained in this study were determined based on the following criteria: a) Initial knowledge of the number of factors based on article review, b) Selection of factors based on specific values greater than 1, c) Using the criterion to describe variance e) Ability to understand adapted factors.

Conclusion: Paying attention to the factors (obstacles) identified in this research and removing them can provide the ground for more students to participate in sports activities during the home quarantine of the Covid_19 virus or other similar conditions.

Citation: Gholami T., Akbari S., Adabi Firouzjah J., Mohammadi H. A. . Investigating the barriers to participation in student sports activities during the home quarantine period of the COVID virus_19. Researches in Sport Sciences and Medical Plants. 2022; 3 (9):23-36

Corresponding author: Samira akbari

Addresses: Department of physical Education and Sports Sciences, Qom University

Email: samiraakbari7003@gmail.com

مقاله پژوهشی

بررسی موانع مشارکت فعالیت‌های ورزشی دانشجویان در طی دوران قرنطینه خانگی و ویروس کووید-۱۹

طاهره غلامی^۱، سمیرا اکبری^{۲*}، دکتر جواد ادبی فیروزجاه^۳، دکتر حسین علی محمدی^۳

۱- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه قم، قم، ایران

۲- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه قم، قم، ایران

۳- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه قم، قم، ایران

چکیده

مقدمه: تشخیص موانع مشارکت ورزشی در زمان شیوع کرونا با هدف تقویت مشارکت دانشجویان برای انجام فعالیت‌های ورزشی امری ضروری است. از پژوهش حاضر، بررسی موانع مشارکت فعالیت‌های ورزشی در طی دوران قرنطینه خانگی و ویروس کووید-۱۹ (دانشجویان نیم سال دوم ۹۸-۹۹ دانشگاه قم) بود.

روش‌ها: این پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نوع پیمایشی است و به صورت فراخوان اینترنتی (آنلاین) انجام شده است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان نیم سال دوم ۹۸-۹۹ بود که در نهایت، ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه در این پژوهش شرکت کرده و به پرسش‌نامه پاسخ دادند. این پرسش‌نامه در مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت بود که روایی صوری و محتوایی آن مورد تایید ۱۲ نفر از اساتید مدیریت ورزشی قرار گرفته و پایایی آن در یک مطالعه راهنما و به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد (۰.۸۲). از روش تحلیل عامل اکتشافی با چرخش متعامد برای شناسایی عامل‌ها استفاده شد. در تحلیل عامل اکتشافی از ۲۱ سوال پرسش‌نامه موانع، ۲۱ سوال با داشتن بار عاملی مناسب در چهار عامل محیطی، روانشناختی، درون فردی و محدودیت زمانی قرار گرفتند.

یافته‌ها: عامل محیطی با میانگین ۲۶/۹۰ با اهمیت‌ترین عامل و محدودیت زمانی با میانگین ۹/۸۷ کم‌اهمیت‌ترین عامل بود. عامل‌های بدست آمده در این پژوهش براساس معیارهای ذیل تعیین گردید: الف) شناخت اولیه تعداد عامل‌ها براساس مرور مقالات، ب) انتخاب عامل‌ها بر اساس مقادیر ویژه بیشتر از ۱، ج) استفاده از معیار توصیف واریانس (ه) قابلیت درک عامل‌های اقتباس شده.

نتیجه‌گیری: توجه به عوامل (موانع) شناسایی شده در این پژوهش و برطرف کردن آنها می‌تواند زمینه مشارکت هرچه بیشتر دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی در زمان قرنطینه خانگی و ویروس کووید-۱۹ و یا سایر شرایط مشابه را فراهم نماید.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۵/۱۰

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۶/۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۷/۵

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/varzesh.2023.197803
7.1050

واژه‌های کلیدی:

ویروس کووید-۱۹، دانشجویان مشارکت فعالیت ورزشی، قرنطینه خانگی

نویسنده مسوول: سمیرا اکبری

نشانی: گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه قم، قم، ایران

پست الکترونیکی: samiraakbari7003@gmail.com

نشان داده اند ورزش های گروهی و تیمی با افزایش ارتباط و تعاملات اجتماعی منجر به ایجاد مقبولیت اجتماعی در افراد می شود. در واقع در مقایسه با ورزش های انفرادی، فعالیت های گروهی میزان افسردگی و اضطراب ورزشکاران را بیشتر کاهش می دهد [10]. یکی از عواملی که می تواند باعث کاهش استرس در بدن شود انجام فعالیت ورزشی با شدت متوسط است. این تغییرات می تواند در زمان ویروس کرونا باعث کاهش استرس و بهبود فرایند زندگی در طول فعالیت های روزمره شود. فعالیت های ورزشی باشدت متوسط می تواند اثرات مختلفی را بر مغز بگذارد که یکی از شایع ترین اثرات مثبت آن، افزایش اندروفین در بدن است [11]. طی پژوهش های حامی و همکاران [12] که انجام دادند یکی از اثرات مثبت ویروس کرونا را توسعه ورزش در خانه بیان می کنند، آنها از ویروس کرونا به عنوان یک فرصت مناسب برای فعالیت ورزشی و فعال شدن بشریت نام می برند، زیرا معتقدند هم مربیان و هم افراد، زمان آزادی در اختیار دارند که به راحتی می توانند با استفاده از فضای مجازی و روش خلاقانه به فعالیت ورزشی در خانه بپردازند و نیازی به تجهیزات گسترده ندارند. در ادامه بیان می کنند توسعه ورزش در خانه علاوه بر مزایایی از قبیل سلامت افراد و بالا بردن سیستم ایمنی بدن به سلامت روح و آموزش خود آرامی افراد نیز کمک می کند. همچنین آنها مدیران ورزشی را موظف می دانند تا باگسترش راهکارهایی، ورزش در خانه را پیش از پیش گسترش دهند و زمینه های مناسب برای فعالیت را آماده کنند. یکی از متغیرهای اثر گذار در بحث سلامت روان ورزشکاران، اضطراب و انواع منشأ بروز آن است [13]. انسان همواره در مواجهه با شرایطی که کنترل آن از حیظه اختیاراتش خارج است، دچار ترس و اضطراب می شود [14]. یکی از موارد ناشناخته که به تازگی موجبات ترس و اضطراب عمومی مردم جهان را فراهم کرده است بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (کووید ۱۹) است [15]. باشیوع ویروس کووید-۱۹ و متعاقباً رخ دادن تغییراتی چون تعطیلی باشگاه های ورزشی، مشاغل پرخطر، ایجاد سطح اضطرابی بهداشت عمومی و قرنطینه خانگی به شدت روابط اجتماعی، اقتصادی و نحوه زندگی کردن افراد تحت تأثیر قرار گرفت [16]. از آنجایی که اکثر فعالیت ها و رویدادهای ورزشی لغو شده یا به تأخیر افتاده و همچنین باشگاه ها و اماکن ورزشی نیز به حالت تعطیلی درآمده اند و دسترسی به خدمات سلامتی و تندرستی به حداقل رسیده، لذا ضروری است با توجه به توصیه های سازمان بهداشت جهانی مبنی بر ماندن در خانه و خود قرنطینگی، جهت حفظ سلامتی افراد جامعه اقدام نماییم. عدم فعالیت ورزشی و استراحت طولانی مدت در خانه جنبه های جسمی و روحی افراد تأثیر زیادی خواهد گذاشت. افزایش وزن، کاهش سطح آمدگی بدن، ناهنجاری های اسکلتی عضلانی، افسردگی و سردرگمی و... می تواند از عواقب قرنطینه غیرفعال باشد [17].

شیوع ویروس کرونا، بعد از جنگ جهانی دوم، بزرگترین بحران جهانی به حساب می آید، همه گیری ویروس کرونا چالشی بسیار جدی برای تمامی جوامع به وجود آورده است زیرا موجب استرس افراد و دگرگونی روابط آنها در تعاملات اجتماعی و سبک زندگی آنها و عدم فعالیت بدنی شده است (۱). پاندمی بیماری کرونا ویروس-۲۰۱۹ از هشتم دسامبر ۲۰۱۹ به سرعت در چین گسترش یافت. شیوع ناگهانی کرونا از چین به تمامی کشورهای دنیا شوکی برای جامعه جهانی و به ویژه سیاست گذاران بهداشت در سراسر جهان بوده است (۲). همچنین موجب ایجاد تغییرات زیربنایی در ساختار آموزشی - تربیتی و فیزیولوژیکی بسیاری صنایع شده است که ورزش نیز یکی از صنایعی است که تحت تأثیر شرایط ایجاد شده توسط کرونا قرار گرفته است. صنعت ورزش نوعی از صنایع اقتصادی موجود در سطح جهان است که در آن افراد، شرکت ها، کسب و کارها و سازمان های درگیر در تولید، تسهیل، ترویج یا سازماندهی بر فعالیت های ورزشی متمرکز می باشند. صنعت ورزش با فراهم آوردن امکانات پیشرفته و قابل دسترس، تجهیزات، کالا، خدمات و حمایت های مالی، نقش مهمی در توسعه ورزش دارد. (۳) بررسی های انجام شده در حوزه صنعت ورزش نشان می دهد که این صنعت همواره در مسیر رشد و ترقی بوده است و این مسأله نشان می دهد که تأثیرگذاری صنعت ورزش در حال افزایش می باشد. در جریان گسترش ویروس، شمار تلفات افزایش یافت و تدابیر سخت گیرانه ای برای مهار شیوع این بیماری در مناطق مختلف جهان در نظر گرفته شد [5-6]. یکی از تدابیر در نظر گرفته شده برای مهار و کنترل کووید-۱۹ اتخاذ محدودیت های اجتماعی مانند قرنطینه خانگی و افراد و تعطیلات باشگاه های ورزشی بود، که این امر خود می تواند پیامدهای گوناگونی از جمله بالا بردن سطوح اضطراب، فشار روانی و کاهش فعالیت بدنی را برای افراد ایجاد کند [7]. با ایجاد قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در سراسر جهان، و تغییر شکل بنیادین فعالیت ها، روند آموزشی ورزش و دنبال کردن فعالیت های معمول ورزشی با شرایط بحرانی مواجه شده است [8]. حفظ یا افزایش فعالیت بدنی در دوران قرنطینه برای مقابله با عوارض خطرناک رفتارهای بی تحرکانه بسیار اهمیت دارد. در دوران قرنطینه، انجام دادن فعالیت ورزشی در خانه توسط نهادهای گوناگون ورزشی و بهداشتی توصیه شده است. برای تعهد و پای بندی به انجام دادن تمرین های ورزشی توصیه جدی می شود که فعالیت های شاداب و نشاط آور انتخاب شوند. همچنین انجام دادن همزمان تمرینات ورزشی همراه با گوش دادن به موزیک یا تمرین گروهی اعضای خانواده بر پای بندی و نشاط تأثیرات درخور توجهی دارد. میزان مراجعه اقشار متفاوت به اینترنت برای دستیابی به برنامه های علمی در این دوران افزایش چشمگیری یافته است [9]. مطالعات

² Coronavirus disease 2019 (COVID)

¹ COVID-19

قرنطینگی خانگی پاندمی ویروس کرونا در فعالیت های ورزشی مشکلات فراوانی در حوزه ورزش پدید آورده است. با بررسی مطالعات صورت گرفته در حوزه موانع پرداختن به ورزش در زمان قرنطینگی خانگی پاندمی ویروس کرونا، غفوری [28]، در تحقیقی با عنوان مطالعه انواع ورزشهای همگانی و تفریحات مطلوب جامعه و ارائه مدل برای برنامه ریزی های آینده در ارتباط با دلایل و موانع پرداختن به ورزش، نشان داد که گزینه های سالم و تندرست ماندن، لذت بردن، آرامش و داشتن اندامی متناسب به ترتیب به عنوان مهمترین دلایل ورزش کردن و گزینه های نداشتن وقت، نبود فضا و امکانات، بالا بودن هزینه ورزش کردن و نداشتن انگیزه به ترتیب مهمترین موانع در پرداختن به ورزش به شمار می آیند. همچنین، در خصوص زمان مورد علاقه برای ورزش کردن، نتایج تحقیق نشان داد که نمونه های پژوهش بیشتر ترجیح می دهند در ساعاتی بین ۶ صبح تا ۱۲ ظهر ورزش کنند. مطالعات عزیز و همکاران [29]، نشان داد نبود انگیزه در دانشجو، از مهمترین موانع و محدودیت های مشارکت دانشجویان در ورزش است.

سید عامری و محمد آلی [30]، در تحقیق خود با عنوان تبیین راهکارهای جذب و افزایش مشارکت شهروندان در برنامه های ورزش همگانی و تفریحی نشان دادند که کسب نشاط و احساس لذت، حفظ تناسب اندام و حفظ تندرستی از مهمترین دلیل و انگیزه های مشارکت شهروندان ارومیه ای در برنامه های ورزش همگانی و تفریحی بوده است. همچنین در این پژوهش موارد مشغله زیاد، نبود امکانات لازم و تنبلی و بی حوصلگی را از جمله مهمترین موانع مشارکت شهروندان ارومیه ای در برنامه های ورزش همگانی تفریحی اعلام کرده بودند. محمدی و عطارزاده حسینی [31]، در تحقیقی با عنوان تبیین نگرش و گرایش مردم استان کردستان به فعالیتهای ورزشی و حرکتی عوامل کسب نشاط و شادی، تقویت جسم و روان و لاغر شدن را از مهمترین انگیزه های شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی و علل عادت نداشتن، عقب ماندن از کارهای روزانه، تنبلی و بی حوصلگی و بی علاقهگی را از مهمترین عوامل شرکت نکردن در فعالیتهای حرکتی و ورزشی از نظر افراد نمونه بیان کردند. هندکوک^۱ و جونز [32]، ذکر کردند که یکی از پاسخ های رفتاری به شیوع اپیدمی ها کاهش فعالیت های بدنی و ورزشی و ترس از پرداختن به آن ها به صورت جمعی است.

استارسوچ پورتمن^۲، بیک [33]، اضطراب فراگیر یکی از مهمترین واکنش های روانی به اپیدمی هاست. قدرت نما و حیدری نژاد [34]، در بررسی ارتباط با میزان مشارکت در فعالیت ورزشی، دریافته اند که بین انگیزه های لذت و شادابی، سلامت جسمانی و تعامل اجتماعی با میزان فعالیت بدنی دانشجویان ارتباط مثبت وجود دارد. ریشر^۳ و

درحالی که ماندن در خانه یک اقدام مطمئن است ممکن است، عواقب منفی ناخواسته داشته باشد زیرا چنین تلاش هایی برای جلوگیری از انتقال ویروس از انسان به انسان ممکن است به کاهش فعالیت بدنی منجر شود [18]. گزارش شده است در دوران قرنطینه مشکلات روانشناختی مانند: استرس، وحشت، سردرگمی، افسردگی و عوامل درون فردی مثل تنبلی، پرخوری، نداشتن برنامه مناسب، بسیار افزایش پیدا کرده است [19]. با توجه به بار روانی ایجاد شده در جامعه و ترس از ابتلا به ویروس کرونا استرس ابتلا به کووید - ۱۹ از طریق تولید کورتیزول در بدن موجب افت عملکرد سیستم ایمنی می شود و در صورت ابتلا، احتمالاً عوارض شدیدتری برای مبتلایان داشته باشد. در مقابل، بسیاری از مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده اند که ورزش باعث افزایش عزت نفس و احساس بهزیستی می شود و افرادی که در فعالیت بدنی منظم شرکت می کنند، علائم افسردگی و اضطراب کمتری را تجربه می کنند [20]. به عبارتی دیگر، بیماری های همه گیر از جمله ویروس کرونا ۲۰۱۹، غالباً موجی از تنش و اضطراب را با خود به همراه دارند که باعث ایجاد مشکلاتی در سلامت جسمانی و روانشناختی افراد می شوند. بدین منظور در کنار درمان های دارویی و پزشکی، لازم است به ابعاد روانشناختی و فیزیولوژیکی کرونا ویروس ۲۰۱۹ توجه کافی صورت گیرد [21]. حفظ فعالیت بدنی منظم و ورزش روز مره در یک محیط منزل ایمن، یک استراتژی مهم برای زندگی سالم در طول بحران کرونا ویروس است. به طوری که نشان داده اجرای ورزش حین شیوع کرونا ویروس بی خطر است [22]. فعالیت ورزشی می تواند در بدن مانند یک دارو عمل کند، در تحقیقات متعددی بیان شده است که تمرین و فعالیت ورزشی می تواند باعث اثرات ضد التهابی شود [23]. از طرفی محققین یک راهکار موثر یعنی انجام فعالیت ورزشی در جهت بهبود ترکیب بدن (کاهش چاقی)، افسردگی و بهبود سیستم ایمنی بدن گزارش کرده اند. فعالیت ورزشی می تواند تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد کند که این تغییرات فیزیولوژیکی می تواند شامل بهبود بیماری های قلبی عروقی، کاهش بیشتر درصد چربی بدن، کاهش استرس و درنهایت بهبود سیستم ایمنی بدن است و این عوامل در زمان پاندمی ویروس کرونا می تواند حائز اهمیت باشد [24]. در نهایت به صورت کلی می توان گفت فعالیت ورزشی یک استراتژی موثر در جهت بهبود تغییرات مثبت فرایند فیزیولوژیکی بدن در زمان پاندمی ویروس کرونا می باشد [25]. گزارش شده است که ورزش در خانه با استفاده از انواع تمرینات ایمن، ساده و به راحتی قابل اجرا، برای جلوگیری از انتقال کرونا ویروس و حفظ سطح تناسب اندام مناسب است [26]. ورزشکارانی که قبل از شیوع کرونا فعالیت های ورزشی حرفه ای را انجام می دادند در حال حاضر با مشکلات روانشناختی نظیر افسردگی، و همچنین مشکلات درون فردی مثل بی حالی، افت قدرت و درنهایت افت عملکرد روبرو هستند [27]. با توجه به موارد ذکر شده، با شیوع کرونا و عدم مشارکت دانشجویان در زمان

¹ Handcock and Jones

² Starcevic and portman

³ Richter and berger

این مطالعه حدود ۳ هزار نفر به صورت فراخوان اینترنتی مشارکت داشتند. یافته‌های بدست آمده حاکی از آن بود که میزان فعالیت بدنی افراد در مقایسه با قبل از شیوع ویروس کووید ۱۹- به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. از سویی دیگر، مشخص گردید افرادی که همچنان به فعالیت بدنی خود در خانه ادامه می‌دهند دارای بهزیستی روان شناختی بالاتری هستند و بهتر با اضطراب و استرس ناشی از ویروس کووید ۱۹- کنار می‌آیند. با توجه به اینکه اکثر افراد در خانه‌های خود قرنطینه و باشگاه‌های ورزشی نیز تعطیل است، فعالیت‌های بدنی منظم در خانه نقش بسیار مهمی در کاهش افکار اضطراب‌آور مرتبط با ویروس کووید ۱۹- ایفا می‌کند [43]. در همین راستا سنسیک دینرال،^۷ کویا گاسیلو و تونک [44]، در پژوهشی به بررسی سلامت روانشناختی ورزشکاران طی همه‌گیری ویروس کرونا و قرنطینه خانگی پرداختند. در این مطالعه ۴۱۸ ورزشکار (رشته‌های فردی و گروهی) و ۱۹۴ غیر ورزشکار با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۸ سال شرکت داشتند. نتایج بدست آمده نشان داد نشانه‌های افسردگی، استرس و اضطراب در غیر ورزشکاران بیشتر بود. از سویی دیگر، ورزشکاران تیمی و انفرادی یک سطح پریشانی روانشناختی را نشان دادند. همچنین، همبستگی مثبت معناداری میان سطح فعالیت بدنی و سلامت روان افراد وجود داشت. کورسات، احمد، بایناز و ارسلانگلو [45]، در پژوهشی دیگر به بررسی وضعیت اضطراب کووید ۱۹- دانشجویان ورزشکار پرداختند. در این مطالعه ۱۶۶ دانشجوی ورزشکار را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد دانشجویان دختر در مقایسه با دانشجویان پسر از سطح اضطراب کووید ۱۹- بالاتری برخوردار بودند. از سویی دیگر، یافته‌های بدست آمده حاکی از آن بود دانشجویانی که در خانه فعالیت بدنی می‌کردند، اضطراب کمتری را گزارش کردند. نارینچی و همکاران [46]، در تحقیق خود بیان کردند که قرنطینه ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت فیزیولوژیکی افراد را در معرض خطر قرار داده است و ابتلا به بیماری‌های عصبی و عضلانی و قلبی و عروقی و چاقی را افزایش داده است. در مقابل، فعال ماندن در این شرایط به افراد کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدن خود را افزایش دهند.

اگر چه تحقیقاتی در خصوص موانع مشارکت فعالیت ورزشی در حوزه‌های مربوط به آن انجام شده است اما خلاء تحقیقات در مورد عوامل محیطی (عدم وسایل ورزشی و تجهیزات ورزشی، عدم فضا و اماکن ورزشی، عدم ایمنی فضا و اماکن ورزشی، کیفیت پایین وسایل و تجهیزات) و عوامل روانشناختی (کمبود وقت، استرس، قدرت و توان بدنی کم، خجالتی بودن، ترس از قرار گرفتن در جمع و بودن در اجتماع، نگرش‌ها، ترس از قضاوت دیگران از خود، شرایط روحی و روانی) و عوامل درون فردی (تنبلی و سستی، نداشتن برنامه ورزشی مناسب، عدم علاقه به ورزش و فعالیت بدنی و لذت نبردن از آن،

برگر [35]، بیان کردند، که دوره‌هایی که وقایع ناگوار متعددی نظیر اپیدمی شدن بیماری‌ها روی می‌دهد، اختلالات روانی، نظیر هراس، اضطراب، و افسردگی افزایش معنادار می‌یابد. باکسرو همکاران [36]، با شیوع همه‌گیری بیماری‌های اختلالات روانی نیز افزایش می‌یابد، به عبارت دیگر، بین اپیدمی‌ها و اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. امین [37]، در تحقیق خود با عنوان روانشناسی ترس دوباره از ویروس کرونا، نتیجه گرفت که به دلیل به وجود آمدن فضایی نامطمئن در جهان حتی کادر درمانی و افراد متخصص نیز با ترس روانی از ویروس کرونا مواجه هستند و این ترس بر روی شرایط فیزیولوژیکی آنها تأثیرات جبران‌ناپذیر گذاشته است. سوآد [38]، در تحقیق خود بیان کرد که ترس و اضطراب در بین افراد به دلیل عدم اطمینان از این بیماری، آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای سلامتی فیزیولوژیکی افراد در بردارد. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به اختلالات روانی چشمگیر، مانند استرس پس از سانحه، افسردگی، اضطراب، اختلالات هراس و اختلالات رفتاری اشاره کرد. عواملی که موجب بروز این اختلالات می‌شوند، شامل دوری از خانواده، تنهایی، دریافت اطلاعات نادرست از رسانه‌های اجتماعی، ناامنی مالی، و ازدست دادن عزیزان می‌باشد. جکوبسون^۳ و [39]، در تحقیق خود با عنوان فعالیت بدنی در دوران کرونا و ویروس: جلوگیری از کاهش عملکردهای متابولیک و ایمنی، بیان کردند که انجام فعالیت‌های فیزیکی در این شرایط بسیار ضروری است و به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن لازم است که افراد فعال باشند. گوسپل^۴ و یانگ [40]، در تحقیق خود با عنوان ارزیابی اثرات اجتماعی - اقتصادی ویروس کرونا، بیان کردند که تأثیرات اجتماعی، اجتماعی - روانی ویروس کرونا بر جهان بسیار جبران‌ناپذیر است و علاوه بر ضررهای اقتصادی، در صنعت ورزش، رسیدگی به شرایط روانی و اجتماعی افراد از اهمیتی دوچندان برخوردار است. اسپوچ و^۵ همکاران [41]، در یک مطالعه مقطعی به بررسی رابطه فعالیت‌های بدنی شدید، متوسط و بی‌تحركی طی همه‌گیری ویروس کووید ۱۹- در کنسور برزیل پرداختند. در این پژوهش حدود هزار نفر شرکت داشتند. نتایج بدست آمده نشان داد افرادی که در طول روز ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید و ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشتند، شانس کمتری برای ابتلا شدن به افسردگی و اضطراب دارند. از سویی دیگر، کسانی که برنامه منظمی برای ورزش و فعالیت بدنی خود نداشتند، بیشتر درگیر اضطراب ناشی از ویروس کرونا ۲۰۱۹- داشتند. مائوگری^۶ و همکاران [42]، تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان شناختی مردم ایتالیا را طی اپیدمی کرونا و ویروس ۲۰۱۹- مورد بررسی قرار دادند. در

¹ Baxter and etal

² Sood

³ Jakobsson

⁴ Gospel and Yong

⁵ Schuch and etal

⁶ Maugeri and etal

⁷ Senisik and etal

ها، توصیفی-تحلیلی، از نوع پیمایشی بود، و به صورت فراخوان اینترنتی (آنلاین) انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه قم در نیم سال دوم تحصیلی ۹۹-۹۸ بود. در نهایت، ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه در این پژوهش شرکت کرده و به سوالات پرسش نامه پاسخ دادند ابزار مورد استفاده این پژوهش پرسش نامه محقق ساخته بود که موانع مشارکت فعالیت های ورزشی در دانشجویان دانشگاه قم مورد مطالعه قرار می داد. برای شناسایی موانع، عامل های بدست آمده در این پژوهش براساس معیارهای ذیل تعیین گردید: الف) شناخت اولیه تعداد عامل ها بر اساس مرور مقالات، ب) انتخاب عامل ها بر اساس مقادیر ویژه بیشتر از ۱، ج) استفاده از معیار توصیف واریانس، ه) قابلیت درک عامل های اقتباس شده. این پرسش نامه در مقیاس پنج ارزشی لیکرت بود که روایی صوری و محتوایی آن مورد تایید ۱۲ نفر از اساتید مدیریت ورزشی قرار گرفت و ۲۱ سوال در پرسش نامه گنجانده شد. پایایی پرسش نامه در یک مطالعه راهنما، توسط گروه ۳۰ نفری (دانشجویان) مورد بررسی قرار گرفت و میزان با استفاده از ضریب همبستگی آلفای کرونباخ (۰.۸۲)، محاسبه شد. از روش های آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی، رسم نمودارها، طبقه بندی داده ها، محاسبه شاخص های مرکزی و پراکندگی در مورد متغیرهای پژوهش استفاده شد. در آمار استنباطی برای بررسی اهداف ویژه از روش تحلیل عامل اکتشافی (روش تحلیل مولفه های اصلی) جهت تعیین مهمترین عوامل (موانع) برای مشارکت فعالیت های ورزشی در بین جامعه مورد نظر (دانشجویان دانشگاه قم) و دسته بندی گزینه ها با توجه با بار عاملی آنها استفاده شد. به منظور تایید پیش فرض های مورد نیاز و مربوط به استفاده از روش تحلیل عاملی از آزمون های کفایت حجم نمونه (Kmo) و آزمون کروییت بارتلت و از روش ضریب الفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی سوالات هریک از پرسش نامه و خرده مقایس های آنها و همچنین از نرم افزار Spss نسخه ۲۰ برای تحلیل عاملی اکتشافی و استخراج عامل های پرسش نامه و برآورد بارهای عاملی استفاده شد.

یافته ها

عوامل زیادی در پرداختن بر مشارکت فعالیت های ورزشی تأثیر گذار است که در جدول ۱ عوامل و زیر شاخه های مربوط به هریک خلاصه شده اند.

سخت و خسته کننده بودن فعالیت بدنی و ورزش، مشکلات جسمی، بیماری و منع پزشکی، نداشتن مهارت کافی در هیچ یک از رشته های ورزشی) و محدودیت زمانی (مشغله های کاری و نداشتن وقت و فرصت کافی، وقت گیر بودن فعالیت ورزشی، کمبود خواب و استراحت) در صنعت ورزش به خصوص در شرایط بحرانی کاملا مشهود می باشد با توجه به شرایط کنونی در سطح جهان و شیوع ویروس کرونا، صنعت ورزش دچار مشکلات عمده ای به خصوص در حوزه موانع مشارکت فعالیت های ورزشی شده است. با توجه به مشکلات ایجاد شده دانشجویان، در حوزه موانع مشارکت فعالیت ورزشی در طی دوران قرنطینه خانگی ویروس کرونا اما تحقیقاتی شکل نگرفته است. به عبارتی این مسأله سبب گردیده است تا خلاء تحقیقاتی در خصوص موانع ایجاد شده دانشجویان برای مشارکت فعالیت ورزشی در زمان قرنطینه خانگی بیماری ویروس کرونا کاملا درک گردد. این خلا منجر به بروز آسیب هایی بر صنعت ورزش گردیده است و روند توسعه این صنعت را دچار مشکلات اساسی کرده است. با توجه به شرایط حساسی که صنعت ورزش مانند سایر صنایع در خصوص مواجهه با ویروس کرونا دارد، بررسی برای رفع موانع ایجاد شده دانشجویان در زمان قرنطینه خانگی بیماری کرونا می تواند، حمایت هایی از صنعت ورزش را در این خصوص ایجاد نماید. به عبارتی بررسی رفع موانع ایجاد شده دانشجویان در مشارکت ورزشی به واسطه ارائه راهکارهایی در این خصوص می تواند به بهبود موانع ایجاد شده دانشجویان در صنعت ورزش در خصوص مواجهه با قرنطینه خانگی ویروس کرونا منجر گردد. از این رو تحقیق حاضر ضمن ایجاد شواهد علمی در خصوص بررسی برای رفع موانع مشارکت ورزشی دانشجویان و تغییر سبک زندگی سبب می گردد و پیشنهادهای به مسئولان ورزشی و آنها را موظف می داند تا با گسترش راه کارهایی، ورزش در خانه در زمان قرنطینه خانگی به سر می برند را پیش از پیش گسترش دهند و زمینه های مناسب برای فعالیت را آماده کنند ارائه دهد، لذا این پژوهش قصد پاسخگویی به این سوال را دارد که موانع مشارکت فعالیت ورزشی دانشجویان در دوران قرنطینه خانگی بیماری کرونا چه موانعی می باشد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده

جدول ۱- عوامل تاثیرگذار مشارکت های فعالیت های ورزشی

عامل	متغیرها
عوامل محیطی	عدم وسایل و تجهیزات ورزشی، عدم فضا و اماکن ورزشی، عدم ایمنی فضا و اماکن ورزشی، کیفیت پایین وسایل و تجهیزات
عوامل روانشناختی	کمبود وقت، استرس، قدرت و توان بدنی کم، خجالتی بودن، ترس از قرار گرفتن در جمع و و بودن در اجتماع، نگرش ها، ترس از قضاوت دیگران از خود، شرایط روحی و روانی
عوامل درون فردی	تنبلی و سستی، نداشتن برنامه ورزشی مناسب، عدم علاقه به ورزش و فعالیت بدنی و لذت نبردن از آن، سخت و خسته کننده بودن فعالیت بدنی و ورزش،

مشکلات جسمی، بیماری و منع پزشکی، نداشتن مهارت کافی در هیچ یک از

رشته های ورزشی

مشغله های کاری و نداشتن وقت و فرصت کافی، وقت گیر بودن فعالیت

محدودیت زمانی

ورزشی، کمبود خواب و استراحت

جدول ۲ پایایی سوالات مربوط به هر یک از خرده مقیاس‌های پرسشنامه تحقیق حاضر در مورد مؤلفه‌های تحقیق را نشان می‌دهد

جدول ۲- نتایج آزمون ضریب آلفای کرونباخ

ردیف	خرده مقیاس‌های پرسشنامه	ضریب آلفای کرونباخ
۱	محدودیت زمانی	۰/۷۸
۲	عوامل محیطی	۰/۸۶
۳	عوامل روانشناختی	۰/۸۴
۴	عوامل درون فردی	۰/۸۰
۵	پایایی کل پرسشنامه	۰/۸۲

جدول ۳ یافته‌های توصیفی در خصوص ویژگی‌های جمعیت شناختی تحقیق حاضر نشان می‌دهد:

جدول ۳- نتایج ویژگی‌های جمعیت شناختی تحقیق

ویژگی جمعیت شناختی	وضعیت	تعداد	درصد
سن	کم‌تر از ۲۵ سال	۶۰	۳۰
	۲۶ الی ۳۰ سال	۵۲	۲۶
	۳۱ الی ۳۵ سال	۴۶	۲۳
	بالای ۳۵ سال	۴۲	۲۱
	مجموع	۲۰۰	۱۰۰
جنسیت	مرد	۱۱۶	۵۸
	زن	۸۴	۴۲
	مجموع	۲۰۰	۱۰۰
وضعیت تأهل	متاهل	۴۸	۲۴
	مجرد	۱۵۲	۷۶
	مجموع	۲۰۰	۱۰۰
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۲۶	۶۳
	کارشناسی ارشد	۵۴	۲۷
	دکترا	۲۰	۱۰
میزان خواب شبانه روزی شما در طی دوران کرونا به چه میزان تغییر یافته است؟	کم‌تر از ۷ ساعت	۱۶	۸
	۷ الی ۹ ساعت	۱۵۶	۷۸
	بالای ۹ ساعت	۲۸	۱۴
میزان کار شبانه روزی شما در طی دوران کرونا چه میزان بوده است؟	کم‌تر از یک ساعت	۶۴	۳۲
	یک الی دو ساعت	۹۶	۴۸
	بیش از دو ساعت	۲۶	۱۳
در دوران بیماری کرونا چند ساعت در روز به فعالیت‌های درسی می‌پردازید؟	کم‌تر از دو ساعت	۲۸	۱۴
	۲ الی ۴ ساعت	۸۰	۴۰
	۵ الی ۷ ساعت	۷۲	۳۶
	بالای ۷ ساعت	۲۰	۱۰

مجموع	۲۰۰	۱۰۰
در دوران بیماری کرونا در روز چه مدت زمانی به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازید؟	اصلا	۶
کم‌تر از ۳۰ دقیقه	۱۲	۱۲
۳۰ الی ۶۰ دقیقه	۴۰	۲۰
۶۰ الی ۹۰ دقیقه	۷۸	۳۹
بالای ۹۰ دقیقه	۴۶	۲۳
مجموع	۲۰۰	۱۰۰

در جدول ۴ نشان داده شده است. با توجه به نتایج مراحل تحلیل عاملی اکتشافی را بر روی داده‌ها به انجام رساند. مقدار شاخص KMO مؤید کفایت نمونه‌گیری بوده و سطح اطمینان صفر برای آزمون بارتلت نیز نشان دهنده مناسب بودن مدل عاملی مورد استناد می‌باشد.

برای تأیید اینکه مجموعه داده‌های تحقیق برای تحلیل عاملی مناسب است یا نه کفایت نمونه‌گیری مورد آزمون قرار گرفت. برای این کار شاخص کایزر - مایر-الکین (KMO) یا آزمون بارتلت استفاده شد. برای تأیید کفایت نمونه‌گیری شاخصی (KMO) معین گردید. نتایج حاصل از آزمون KMO-Bartlett

جدول ۴- نتایج آزمون KMO

شاخص کایزر-مایر-الکین (KMO)	۰/۵۶۷
آزمون بارتلت	۶۲۱/۱۲
درجه آزادی	۱۹۰
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱

یک معرفی می‌کند، بنابراین ساختار عاملی پیشنهادی دارای ۴ عامل بود. که این ۴ عامل حدود ۵۹/۲۲۴ درصد از تغییرات واریانس را تبیین کرده که مقدار مناسبی می‌باشد.

در مرحله بعد تعداد عوامل مکنون شناسایی شد. بدین منظور در جدول ۵ نتایج تعداد عوامل مکنون بر حسب مقادیر ویژه ارائه شده است. ستون مقادیر ویژه ۴ عامل را با مقدار ویژه بالاتر از

جدول ۵- کل واریانس تبیین شده توسط عوامل استخراجی

مقادیر ویژه	درصد تبیین واریانس	درصد تبیین واریانس تجمعی	کل	عامل
۲۶/۲۶۳	۲۳/۳۶۵	۲۳/۳۶۵	۵/۲۳۵	۱
۱۳/۹۶۵	۳۵/۶۵۸	۳۵/۶۵۸	۳/۳۲۵	۲
۱۱/۴۷۸	۴۸/۹۸۷	۴۸/۹۸۷	۲/۲۵۷	۳
۹/۶۵۸	۵۹/۲۲۴	۵۹/۲۲۴	۲/۱۲۴	۴
۴/۶۸۵	۶۲/۴۵۷	۶۲/۴۵۷	۰/۹۹۸	۵
۴/۲۵۴	۶۸/۹۸۵	۶۸/۹۸۵	۰/۹۷۴	۶
۳/۹۶۵	۷۰/۶۵۸	۷۰/۶۵۸	۰/۹۲۱	۷
۲/۸۴۷	۷۳/۶۰۵	۷۳/۶۰۵	۰/۸۴۷	۸
۲/۶۵۱	۷۸/۸۷۴	۷۸/۸۷۴	۰/۷۴۵	۹
۲/۴۲۷	۸۰/۲۳۵	۸۰/۲۳۵	۰/۶۲۱	۱۰
۲/۲۰۰	۸۲/۸۸۳	۸۲/۸۸۳	۰/۶۰۱	۱۱
۲/۱۷۸	۸۴/۹۹۵	۸۴/۹۹۵	۰/۵۸۷	۱۲
۱/۸۶۲	۸۷/۵۵۷	۸۷/۵۵۷	۰/۵۱۲	۱۳
۱/۷۵۶	۸۸/۶۱۳	۸۸/۶۱۳	۰/۴۹۷	۱۴
۱/۶۷۸	۹۰/۲۹۵	۹۰/۲۹۵	۰/۴۳۵	۱۵
۱/۵۸۴	۹۲/۸۷۹	۹۲/۸۷۹	۰/۳۶۸	۱۶
۱/۵۳۶	۹۴/۳۸۱	۹۴/۳۸۱	۰/۳۴۵	۱۷

۹۷/۸۱۳	۱/۴۵۲	۰/۳۵۶	۱۸
۹۸/۳۶۵	۱/۲۴۱	۰/۳۲۵	۱۹
۹۹/۲۱۴	۱/۱۰۲	۰/۲۱۴	۲۰
۱۰۰	۱/۰۱۴	۰/۱۲۴	۲۱

اختصاص یافت. بارهای عاملی مناسب نشان دهنده تناسب ساختار عاملی بوده و دو متغیر به دلیل دارا بودن بار عاملی پایین از پرسشنامه حذف گردید. بنابراین عامل‌ها بر اساس مفاهیم و مبانی نظری بیان شده به ترتیب به صورت عوامل محیطی، روانشناختی، درون فردی و محدودیت زمانی نام‌گذاری شده است.

ساختار نهایی عوامل در ماتریس چرخش یافته ارائه می‌شود. جدول ۶ این ماتریس را نمایش می‌دهد که دربر گیرنده سهم واریانس تبیین شده متغیرها به وسیله عوامل می‌باشد. ماتریس عاملی چرخش یافته در اولین چرخش به خوبی توانست متغیرها را در ۴ عامل جانمایی نماید. نتایج مندرج در این ماتریس مبنای گروه‌بندی متغیرها قرار گرفته و بر این اساس به هر عامل تعداد متغیری که از بارهای عاملی بالایی (بزرگ‌تر از ۰/۵) برخوردارند

جدول ۶- ماتریس بارهای عاملی پس از چرخش

عامل‌ها				
محدودیت زمانی	عوامل محیطی	عوامل روانشناختی	عوامل درون فردی	
۰/۷۵۸	۰/۳۲۴	۰/۳۹۸	۰/۱۱۲	F1
۰/۶۵۸	۰/۳۸۷	-۰/۴۳۶	۰/۰۶۸	F2
۰/۷۴۵	۰/۲۴۶	-۰/۳۲۱	۰/۱۵۸	F3
۰/۰۴۸	۰/۶۳۵	۰/۱۶۸	۰/۱۹۷	Q4
۰/۰۶۸	۰/۸۵۲	۰/۰۹۶	۰/۱۰۸	Q5
-۰/۱۴۷	۰/۶۲۴	۰/۳۴۷	۰/۲۶۸	Q6
۰/۰۳۶	۰/۷۵۴	۰/۳۱۹	۰/۲۴۷	Q7
۰/۱۸۷	۰/۲۴۷	۰/۶۳۲	۰/۳۹۸	W8
۰/۱۹۸	۰/۰۸۷	۰/۶۹۸	۰/۳۰۱	W9
۰/۲۵۷	۰/۱۴۷	۰/۸۷۴	۰/۲۱۴	W10
۰/۲۹۶	۰/۳۵۸	۰/۶۹۸	۰/۰۴۸	W11
۰/۱۲۴	۰/۰۹۸	۰/۷۴۷	۰/۲۷۶	W12
۰/۳۲۵	۰/۱۷۸	۰/۸۵۶	۰/۰۱۲	W13
۰/۲۴۷	۰/۱۴۵	۰/۶۵۸	۰/۲۱۴	W14
۰/۴۲۶	۰/۲۴۸	۰/۶۴۸	۰/۱۳۶	W15
۰/۰۱۴	۰/۱۷۸	۰/۲۴۵	۰/۸۱۲	E16
۰/۱۲۴	۰/۱۸۹	۰/۲۸۹	۰/۷۲۴	E17
۰/۳۵۴	۰/۰۳۶	۰/۰۷۹	۰/۶۰۰	E18
۰/۱۰۲	۰/۰۱۲	۰/۰۹۸	۰/۹۵۸	E19
۰/۲۰۱	۰/۰۵	۰/۱۵۸	۰/۵۴۲	E20
۰/۱۴۷	۰/۰۳۱	۰/۱۶۸	۰/۶۳۲	E21

برای مقایسه میانگین متغیرهای تحقیق از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد. جدول ۷ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد

جدول ۷- نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای تحقیق

عوامل	میانگین	تفاوت میانگین	مقدارتی	سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان ۹۵ درصد
					حد بالا / حد پایین
عوامل محیطی	۲۶/۹۰	۸/۸۹	۲۷/۴۱	۰/۰۰۱	۹/۵۳ / ۸/۲۶
عوامل روانشناختی	۲۱/۹۳	۳/۹۲	۱۵/۱۲	۰/۰۰۱	۴/۴۴ / ۳/۴۱
عوامل درون فردی	۱۴/۵۶	۲/۵۵	۱۲/۸۰	۰/۰۰۱	۲/۹۵ / ۲/۱۶
محدودیت زمانی	۹/۸۷	۰/۸۷۰	۴/۳۴	۰/۰۰۱	۱/۲۶ / ۰/۴۸

برای اولویت‌بندی متغیرهای تحقیق از آزمون رتبه‌ای فریدمن

استفاده شد. جدول ۸ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد:

جدول ۸- نتایج

رتبه‌بندی نهایی	میانگین رتبه‌ها	متغیر
۱	۳/۸۱	عوامل محیطی
۲	۳/۱۱	عوامل روانشناختی
۳	۲/۳۶	عوامل درون فردی
۴	۲/۲۰	محدودیت زمانی

های آن عوامل مرتبط مسائل و محدودیت های محیطی در مشارکت ورزشی را می‌سنجید و عامل محیطی نام گذاری شد. این عامل، نشان دهنده عدم برخورداری از وسایل و تجهیزات ورزشی، عدم فضا و اماکن ورزشی مناسب و عدم ایمنی فضا و اماکن ورزشی و کیفیت پایین وسایل تجهیزات ورزشی است که بر مشارکت دانشجویان طی دوران قرنطینه خانگی ویرس کووید-۱۹ اثر گذار هستند. بنابراین، با عامل محیطی در مطالعه غفوری (۱۳۸۶)، سید عامری و محمد آلق (۱۳۹۱)، همسو است. آزمون‌های تحقیق از این عامل به عنوان مهمترین مانع مشارکت ورزشی دانشجویان نام بردند. اگرچه از زمان شیوع ویروس کووید-۱۹ و آغاز قرنطینه خانگی و تعطیلی مراکز و باشگاه های ورزشی، ورزش در خانه مورد تأکید مقامات بهداشتی و ورزشی کشور قرار گرفته و اهمیت آن نزد خانواده ها به مردم یادآوری شده است و همچنین تأثیر ورزش و تحرک بدنی در زمان شیوع ویروس کووید-۱۹، که می‌تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد به نظر می‌رسد زمینه های پرداختن مناسب به ورزش و فعالیت های ورزشی در دوران قرنطینه خانگی مانند آنچه در دوران کووید ۱۹ روی داده است هنوز به طور مناسبی مهیا نیست. شیوع ویروس کووید-۱۹ باعث شده که جوانان بیشتر وقت خود را در خانه بگذارند، لذا در زمان قرنطینه خانگی، با توسعه فرهنگ ورزش خانگی خانواده ها می‌توانند با فراهم کردن تجهیزات و وسایل ورزشی و امنیت این تجهیزات، فرزندان خود را به مشارکت در ورزش در زمان شیوع ویروس کووید-۱۹ تشویق کنند، در زمان قرنطینه خانگی به دلیل استرس و اضطراب زیاد شیوع ویروس کووید-۱۹ فرزندان می‌توانند در زمان فراغت به مشارکت ورزشی بپردازند. در محیط های شهری نیز که به دلیل آپارتمان نشینی و فضای کم امکان انجان آسانتر ورزش و فعالیت های ورزشی محدودتر است، خانواده ها می‌توانند با فراهم کردن تجهیزات ورزشی از رشته های ورزشی که نیاز به محیط کوچک دارد مانند، وسایل باشگاهی قابل انجام در محیط های خانگی و اطمینان از امنیت آنها، فرزندان خود را به مشارکت ورزشی دعوت کنند.

نتایج تحقیق نشان داد که از بین متغیرهای به ترتیب عوامل محیطی، روانشناختی، درون فردی و محدودیت زمانی بیشترین نقش را در تحقیق حاضر داشتند که این عوامل نشان دهنده توسعه بهبود فضا و وسایل و تجهیزات ورزشی بر وضعیت دانشجویان و افزایش عوامل درون فردی آنان است.

بحث و نتیجه گیری

در پی شیوع ویروس کووید-۱۹ بحران شدیدی در سطح جهان و به دنبال آن در کشور ایران ایجاد گردیده است. افراد در شهرها و سکونتگاه های خود در قرنطینه خانگی به سر می‌برند و قوانین سختگیرانه ای در این خصوص در کشور های مختلف از جمله ایران شکل گرفت. که مانع بسیاری از فعالیت ها در سراسر جهان شده است. فعالیت های ورزشی نیز، از این قاعده مستثناء نبودند برای کنترل و مهار این بیماری تدابیری در نظر گرفته شد محدودیت ها و فاصله گذاری اجتماعی مانند قرنطینه خانگی و تعطیلی باشگاه های ورزشی شد. یکی عواملی که باعث کاهش استرس افراد در دوران قرنطینه خانگی نظیر ویروس کووید-۱۹ می‌شود انجام فعالیت های ورزشی است که باعث بهبود فرایند زندگی در طول فعالیت های روزمره می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی موانع مشارکت فعالیت های ورزشی در طی دوران قرنطینه خانگی ویروس کووید-۱۹ بر روی دانشجویان نیم سال دوم ۹۸-۹۹ دانشگاه قم انجام شد. موانع مشارکت ورزشی، مسائل و محدودیت هایی را در بر می‌گیرد که دانشجویان را از اقدام به انجام مشارکت ورزشی و فعالیت های بدنی باز می‌دارد و یا تعهد آنها نسبت به ادامه فعالیت های پیشین محدود می‌کند. بررسی پژوهش حاضر نشان داد ۲۱ مانع شناخته شده که در مشارکت ورزشی که ارزش بیشتری برخوردار بودند این‌گونه ها با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی در چهار عامل محدودیت زمانی، محیطی، درون فردی روانشناختی، طبقه بندی شدند. اولویت این عوامل از دیدگاه شرکت کنندگان به ترتیب عوامل محیطی، روانشناختی، درون فردی، محدودیت زمانی بود. در تحلیل عاملی اکتشافی، گویه های تشکیل دهنده عامل اول با میانگین ۳/۸۱ موانع مشارکت ورزشی می‌باشد و اغلب گویه

و از این رو عامل درون فردی نامیده شد. این عامل نیز نشان دهنده تبلی و سستی، نداشتن برنامه ورزشی مناسب، عدم علاقه به ورزش و فعالیت بدنی و لذت نبردن از آن، سخت و خسته کننده بودن فعالیت بدنی و ورزش، مشکلات جسمی، بیماری و منع پزشکی و نداشتن مهارت کافی در هیچ یک از رشته‌های ورزشی است که بر مشارکت دانشجویان طی دوران قرنطینه خانگی ویروس کووید-۱۹ در فعالیت‌های ورزشی اثر گذار است و به عنوان مانعی در این زمینه از سوی دانشجویان مطرح شده است. نتایج این پژوهش در زمینه عامل درون فردی با یافته‌های سید عامری و محمد آلق (۱۳۹۱)، محمدی و عطارزاده حسینی (۱۳۹۱)، قدرت نما و حیدری نژاد (۲۰۱۳)، عزیز و همکاران (۱۳۹۰)، نارینچی و همکاران (۲۰۲۰)، بروکس همکاران، ۲۰۲۰ همسو است. از دیدگاه شرکت کنندگان پژوهش نیز این عامل در اولویت سوم قرار گرفت و به میزان کمی تعیین کننده موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی بود. با توجه به گویه‌های تشکیل دهنده این عامل، در زمان قرنطینه خانگی ویروس کووید-۱۹ عدم علاقه دانشجویان به فعالیت‌های ورزشی به واسطه کمبود امکانات ورزشی است در صورتی که کمبود اماکن ورزشی در خانه به مرور زمان مرتفع شود می‌توان تعداد بیشتر دانشجویان را به ورزش فراخواند، بنابراین می‌توان گفت احتمالاً با برطرف شدن عوامل محیطی و فیزیولوژیکی برخی از موانع فردی رفع خواهد شد. خانواده‌ها می‌توانند با برگزاری مسابقات خانگی و ورزش‌های پر هیجان (مثل داژبال و طناب بازی و...) رغبت و علاقه را در دانشجویان برای مشارکت فعالیت‌های ورزشی افزایش دهند و همچنین یکی از اعضای خانواده که در یکی از رشته‌های ورزشی مهارت کافی دارد به آموزش بقیه اعضای خانواده بپردازد.

گونه تشکیل دهنده عامل چهارم در تحلیل عاملی اکتشافی با میانگین ۲/۲۰ موانع مشارکت ورزشی است. و اغلب گویه‌ها آن عوامل مرتبط مسائل و محدودیت‌های محدودیت زمانی مؤثر بر مشارکت دانشجویان در فعالیت ورزشی را مورد سوال قرار می‌دهد عامل محدودیت زمانی نامیده شد. این عامل نیز نشان دهنده مشغله‌های کاری و نداشتن وقت و فرصت کافی، وقت گیر بودن فعالیت ورزشی، کمبود خواب و استراحت، دانشجویان طی دوران قرنطینه خانگی ویروس کووید-۱۹ بر مشارکت فعالیت‌های ورزشی است. بنابراین با عامل محدودیت زمانی در مطالعه، سید عامری و محمد آلق (۱۳۹۱)، غفوری (۱۳۸۶)، متناسب است. آزمودنی‌ها تحقیق از این عامل به عنوان آخرین و کم اهمیت ترین مانع مشارکت ورزشی دانشجویان نام بردند. با توجه به محتوای گویه‌های تشکیل دهنده این عامل، در زمانهای قرنطینه خانگی ناشی از ویروس کووید-۱۹ و یا سایر

گویه تشکیل دهنده عامل دوم در تحلیل عاملی اکتشافی با میانگین ۳/۱۱ موانع مشارکت ورزشی می‌باشد و اغلب گویه‌های آن را عوامل مرتبط با مسائل و محدودیت‌های روانشناختی مؤثر بر مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد و از این رو عامل روانشناختی نامیده شد. این عامل نیز نشان دهنده مولفه‌هایی مانند کمبود وقت، استرس، قدرت و توان بدنی کم، خجالتی بودن، ترس از قرار گرفتن در جمع و بودن در اجتماع، نگرش‌ها، ترس از قضاوت دیگران از خود و شرایط روحی و روانی است که بر مشاکت دانشجویان طی دوران قرنطینه خانگی ویروس کووید-۱۹ در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است. یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه غفوری (۱۳۸۶)، امین (۲۰۲۰)، سود (۲۰۲۰)، جکوسون (۲۰۲۰)، گوسپل و یانگ (۲۰۲۰)، اسپوچ و همکاران (۲۰۲۰)، مائوگری و همکاران (۲۰۲۰)، سنسیک دینزال، کویا گاسیلو و تونک (۲۰۲۰)، کورسات و همکاران (۲۰۲۰)، باکسر و همکاران (۲۰۱۴) هندکوک و جونز (۲۰۰۴) استارسوچ پورتمن، بیک (۲۰۱۲)، ریش و برگر (۲۰۱۳)، در مورد عوامل روانشناختی همسو است. با توجه به گویه‌های تشکیل دهنده این عامل، با آغاز قرنطینه خانگی و تعطیلی باشگاه‌های ورزشی و ترس و اضطراب عمومی دانشجویان برای شیوع ویروس کووید-۱۹ به شدت روابط اجتماعی، اقتصادی، و نحوه زندگی کردن آنها تحت تأثیر قرار گرفت. دانشجویان با توجه به زمان آزادی بیشتری که دوران قرنطینه خانگی ویروس کووید-۱۹ دارند به راحتی می‌توانند با استفاده از فضای مجازی و روش خلاقانه به فعالیت ورزشی در خانه بپردازند. توسعه ورزش درخانه علاوه بر مزایایی از قبیل سلامت افراد و بالا بردن سیستم ایمنی بدن به سلامت روح و آموزش خودآرامی آنها کمک می‌کند. مدیران ورزشی موظف هستند که با گسترش راه کارهایی، ورزش در خانه را پیش از پیش گسترش دهند و زمینه‌های مناسب برای فعالیت آماده کنند یکی از متغیرهای اثر گذار سلامت روان دانشجویان، اضطراب و انواع منشاء بروز آن است. حفظ فعالیت بدنی منظم و ورزش روزمره در محیط ایمن منزل، یک استراتژی مهم برای زندگی سالم در طول بحران ویروس کووید-۱۹ است و یک راهکار بسیار مؤثر در جهت ترکیب بدن (چاقی)، افسردگی، ترسیدن در اجتماع و خجالتی نبودن و استرس و بهبود سیستم ایمنی بدن، به طوری که فعالیت ورزشی می‌تواند مثل دارو در بدن عمل و باعث اثرات ضد التهابی می‌شود.

گویه تشکیل دهنده عامل سوم در تحلیل عاملی اکتشافی با میانگین ۲/۳۶ موانع مشارکت ورزشی می‌باشد و اغلب گویه‌ها آن عوامل مرتبط مسائل و محدودیت‌های درون فردی مؤثر بر مشارکت دانشجویان در فعالیت‌های ورزشی را تشکیل می‌دهد

در نتیجه گیری کلی می توان اینگونه بیان کرد که در شرایط خاص ناشی از شیوع و همه گیری پاندمی هایی نظیر کووید-۱۹ که باعث ایجاد شرایط قرنطینه خانگی برای همه افراد جامعه از جمله دانشجویان می شود و اثرات منفی جبران ناپذیری بر سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی، عاطفی و ... آنان دارد باید جهت حفظ سلامتی جسمانی، روانی و عاطفی دانشجویان توجه زیادی به ایجاد شرایط مناسب به پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی در منزل داشت و با رفع محدودیتهای محیطی در درون منزل و ایجاد محیطی مساعد تر و ایمن تر جهت پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی، زمینه حفظ و افزایش مشارکت دانشجویان را در این گونه فعالیت ها فراهم کرد.

References

World health Organizations, Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report.2019; 65 -25 March 2020.

Sadati A, Lankarani K. B, M. H, Bagheri Lankarani K. Risk society, global vulnerability and fragile resilience: Sociological view on the coronavirus outbreak. Shiraz E-Medical Journal2020; 21(4):102263.

Asgarian F, Faraji Dana A, Godarzi M, Jafary A. Study of Economic Status of Iran's Sports Industry in 1998 and 2001, Move 2005; 24(24), 25-43.

Meier M, Tan K. H, Lim M. K, Chung L. Unlocking innovation in the sport industry through additive manufacturing. Business Process Management Journal 2018.

Xiang Y. T, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q , Cheung T , Ng C. H.. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. The Lancet Psychiatry 2020; 7(3), 228-229.

World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID19), situation report 2020; 8.

Galea S, Merchant R. M , Lurie N. The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. JAMA internal medicine 2020; 180(6), 817-818.

Safania P, Safania A. M, Ariadoust H. A Study of Educational and Physiological Structures of Corona Crisis in Sports Industry, Educational Psychology Quarterly, Year 16, No. 56, Spring 99, pp. 2020; 104-91 [Farsi].

Molanouri Shamsi M, Amani-Shalamzari S. Exercise Training, Immune System, and Coronavirus. Sport Physiology, Summer 2020; 12 (46): 17-40, Available at: <https://doi.org/10.22089/SPJ.2020.9033.2038>[Farsi].

Sabiston C. M, Jewett R, AshdownFranks G, Belanger M, Brunet J, O'Loughlin E,

شرایط مشابه خانواده ها می توانند با برنامه ریزی مناسب در روزهای تعطیل یا ساعت هایی که دانشجویان در فراغت هستند آنها را به مشارکت ورزشی تشویق کنند. به نظر می رسد همانگونه که نتایج این پژوهش نشان داده است نداشتن زمان مشکل اصلی و مهم برای پرداختن و مشارکت ورزشی دانشجویان در فعالیت های ورزشی در دوران قرنطینه خانگی نیست بلکه موضوع مدیریت زمان و وقت آزاد برای افراد است. به همین دلیل دانشجویان می توانند در فضای مجازی در کارگاه ها یا سمینارهای مربوط به مدیریت زمان شرکت کنند که بتوانند با یادگیری مدیریت بهتر زمان، برنامه های روزانه خود را مدیریت کنند و مشارکت ورزشی را در برنامه خود قرار دهند.

O'Loughlin J. Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. Journal of sport and exercise psychology 2016; 38(1), 105-110.

Arent SM, Walker AJ, Arent MA, The effects of exercise on anxiety and depression. Tenenbaum G, Eklund RC, editors. Handbook of sport psychology. United States: John Wiley & Sons, Inc 2020; Available at: <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch42>.

Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krusturup P. Physical activity and coronavirus disease 2019(COVID-19): Specific recommendations for hombased Pysical training. Manag Sport Leis2020; Available at: <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>.

López-Bueno R, Calatayud J , Ezzatvar Y, Casajús J. A, Smith L, Andersen L. L, López-Sánchez G. F. Association Between Current Physical Activity and Current Perceived Anxiety and Mood in the Initial Phase of COVID-19 Confinement. Frontiers in psychiatry 2020; 11, 729.

Laddu D. R, Lavie C. J, Phillips S. A, Arena R. Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. Progress in cardiovascular diseases. 2020; Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006>.

Lai C. C, Shih T. P, Ko W. C, Tang H. J, Hsueh P. R. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. International Journal of Antimicrobial Agents 2020; 55(10592), 1-4.

Giustino V, Parroco A. M, Gennaro A, Musumeci G , Palma A, Battaglia G. Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian

- Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study. *Sustainability* 2020;12(11), 4356.
- Shirvani H, Darvishi A, Mohsenifa A. The role of the sports community in promoting the health of the Iranian people in home quarantine in the presence of Covid-19. *Journal of Marine Medicine*, Volume 2, Number 1, Spring 1399. pp. 2020; 64-63[Farsi].
- Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, He L, Sheng C, Cai Y, Li X, Wang J. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry* 2020; Apr 1;7(4):e15-6.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* 2020; Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Anderson EH, Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Front Psychiatry*. 2013;4:27.
- Stanton R, To Q. G, Khalesi S, Williams S. L, Alley S. J, Thwaite T. L, Vandelanotte C. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020;17(11), 4065.
- Zhu W. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *J Sport Health Sci* 2020; 9(2): 105-7, Available at: <https://doi.org/10.1016/J.Jshs.2020.01.005>.
- Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet* 2020; 395 (10228):945-7.
- Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonsenor IM, Lotufo PA. A descriptive epidemiology of leisure-time Physical activity in Brazil, 1996-1997. *Rev panam Salud publica* 2003; 14(4): 246-54. Available at: <https://doi.org/10.1590/s1020-49892003000900005>.
- Ahmadi Hekmatikar AH, Molanouri Shamsi M.[Effect of Exercise on Immunological Indicators During the COVID-19 Pandemic (Persian)]. *Journal of Arak University of Medical Sciences . (JAMS)* 2020;23(5):584-603. Available at: <https://doi.org/10.32598/JAMS.23.COV.6277.1>[Farsi].
- Guo Y, Qiu P, Liu T, Tai Ji Quan: An overview of its history, health, benefits, and cultural value. *J sport Health Sci* 2014; 3(1):3-8 .Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>.
- Sullivan M, Moore M, Blom LC, Slater G. Relationship between social support and depressive symptoms in collegiate student athletes *J Study Sports Athlete Educ.*2020; 14(3): 192-209. Available at: <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1768034>.
- Ghafouri F. Study of various types of public sports and desirable recreations of society and provide a model for future planning. *Research Project 2007; Ministry of Sports and Youth (formerly Physical Education Organization) [Farsi]*.
- Azizi B, Jalali Farahani M, Khabiri M. A Survey of Students' Attitudes Towards Public Sports in the Dormitories of the University of Tehran. *Sports Management* 2011; Vol ۸: ۷۵-۹۱[Farsi].
- Saed Ameri M, Qurban Bardi M. Explaining strategies to attract and increase citizen participation in public and recreational sports programs (Case study: Urmia). *Sports Management and Motor Science Research*, Second Year, No. ۴, pp 2012; 23-34 [Farsi].
- Mohammadi S, Attarzadeh Hosseini S R. Explaining the attitude and tendency of the people of Kurdistan province to physical and sports activities ", *Sports Management Studies* 2012; Vol. 16, pp. 112-92.[Farsi].
- Handcock M S, Jones J. H. Likelihood-based inference for stochastic models of sexual network evolution. *Theoretical Population Biology* 2004; 65: 413–22.
- Starcevic V, Portman M, E., Beck A. T. Generalized anxiety disorder: Between neglect and an epidemic. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 2012;200(8): 664-7.
- Godratnama A, Heidari Nejad S. Relationship between Sport Participation Motivations with Rate of Student's Physical Activity in Shahid Chamran University of Ahvaz". *Sport Management Studies* 2013; 5(18): 189-202. [Farsi].
- Richter D , Berger K. Are mental disorders increasing? Update of a systematic review on repeated cross-sectional studies. *Psychiatr Prax* 2013; 40:176–82.
- Baxter A. J , Scott K. M, Ferrari A. J, Norman R. E, Vos T, Whiteford H. A. Challenging the myth of an epidemic of common mental disorders: trends in the global prevalence of anxiety and depression between 1990 and 2010. *Depression and Anxiety* 2014; 31(6): 506-16.
- Amin S The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from coronaphobia? *International Journal of Healthcare Management* 2020; 1-8.

Sood S. Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemi. *Research & Humanities in Medical Education* 2020; 7, 23-26.

Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U, Svensson M. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living* 2020; 2, 57-66.

Gospel J, Unyime-Young M. Covid 19: Assessing the SocioEconomic Effect of The Corona Virus Pandemic. *International Journal of Surgery* 2020;78, 185-193.

Schuch F. B, Bulzing R. A, Meyer J, Vancampfort D, Firth J, Stubbs B, Deenik J. Associations of moderate to vigorous physical activity sedentary, behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A crosssectional survey in Brazil. *Psychiatry Research* 2020;113339

Maugeri G, Castrogiovann P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, Musumeci G The Impact of Physical Activity on Psychological Health During Covid-19 Pandemic in Italy. *Heliyon* 2020; 6(6), e04315.

Stanton R, To Q. G, Khalesi S, Williams S. L, Alley S. J, Thwaite T. L, Vandelanotte C. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17(11), 4065.

Şenışık S, Denerel N, Köyağasıoğlu O, Tunç S. The Effect of Isolation on Athletes' Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *The Physician and Sportsmedicine* 2020.

Kürşat A. C. A. R, Ahmet M. O. R, BAYNAZ K, ARSLANOĞLU E. An Investigation on Anxiety States of Students in Faculty of Sport Sciences During COVID19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences* 2020;3(1), 66-73.

Narici M, De Vito G, Franchi M, Paoli A, Moro T, Marcolin G, Di Girolamo F. G. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science* 2020;1, 1-22.