

المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي
جاء فيروس كورونا المستجد (Covid-19)

**Resilience among physical education and sports students
before and during the home quarantine period due to
Covid-19**

مولود كنيوة¹، نوال قرين²

¹ moukenioua@gmail.com، جامعة ورقلة ، الجزائر

² nawal_krine18@yahoo.com ، جامعة ورقلة ، الجزائر

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/05
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضة قبل وأثناء الحجر المنزلي جراء فيروس كورونا المستجد، ولتحقيق الهدف استخدم مقياس المرونة النفسية من أجل تقييم مستواها لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة، بلغ عدد الذين اجابوا على الاستمارة الالكترونية 103 طالبا. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الطلبة قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي قبل وأثناء الحجر المنزلي، بالمقابل توجد فروق تبعاً للمتغير الجغرافي. أهم ما يُوصى به ضرورة إنشاء منصات، ومواقع الكترونية تهتم بتقديم برامج، وارشادات، وتوجيهات من شأنها أن تعزز من المرونة النفسية وكل عناصر الصحة العقلية والنفسية لدى الطلبة، خاصة في ظل الازمات المستجدة والتي تتطلب التواصل عن بعد..

الكلمات الدالة: المرونة النفسية؛ فيروس كورونا Covid-19؛ طلبة التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

The current study aimed to know the resilience of physical education and sports students before and during home quarantine due to the emerging corona virus. To achieve the goal, the resilience scale was used to assess its level among students at the Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities at the University of Ouargla. The number of those who answered the electronic form reached 103 students. The results showed that there are statistically significant differences in resilience among students before and during the home confinement period, and there are no statistically significant differences between students according to the school level variable before and during the home quarantine. On the other hand, there are differences according to the geographical variable. The most important thing that is recommended is the necessity to create platforms and websites concerned with providing programs, instructions, and directives that would enhance resilience and all elements of mental and psychological health for students, especially in light of these emerging crises that require remote communication.-

key words : *resilience; Covid-19; physical education and sports students*

1- مقدمة واشكالية الدراسة

في نهاية ديسمبر 2019 ن استيقظت مدينة ووهان الصينية على فيروس جديد غامض يسمى virus Corona COVID-19 (Sahu,2020). لكن في فترة وجيزة انتشر الفيروس في كثير من دول العالم. في يناير 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن COVID-19 ينتشر بشكل رهيب، وهذا يشكل تهديداً كبيراً للصحة العالمية وسلامة الناس في جميع أنحاء العالم دون استثناء (WHO,2020). في مارس 2020، أكدت المنظمة أن COVID-19 هو جائحة عالمية. كخطوة احترازية للحد من انتشار COVID-19، قامت العديد من المدن والمقاطعات في العالم بتسريع تطبيق الإغلاق على المواطنين مثل ووهان وبعض المدن الهندية (Hiremath et al.,2020؛ Kazmi et al.,2020)، و مع تمديد فترة الإغلاق إلى وقت غير معروف، وتزايد عدد الإصابات والوفيات، يواجه المواطنون (أطباء، أساتذة، موظفون، عمال، طلاب...) اضطرابات نفسية مثل التوتر والقلق والخوف والاكنتاب، اضطراب النوم (Kang et al.,2020)، كما خلق اضطرابات وظيفية كارتفاع الضغط الدموي، و نسبة الدم في السكر، وأمراض القلب والشرايين (Ganatra et al.,2020).

تعتبر مقولة "ماسلو قبل بلوم" هي المقولة الشائعة والحاضرة بقوة في الوسط التعليمي والأكاديمي في ظل هذه الأزمة التي لازالت تلقي بظلالها على العالم بأسره (Schlesselman,2020)، إذ أصبح التركيز على الحاجات الأساسية كالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمان، أكثر من التركيز على الحاجات الأعلى كالجمايلية وتحقيق الذات (Maslow,1987)، ويمكن أن تؤدي مثل هذه الأزمات والأحداث الكبرى إلى زيادة الضغط على طلبة الجامعة باعتبارهم غير معتادين وليس لديهم الخبرة لمواجهتها، وبين العمل على تحقيق الحاجات الأساسية (الفسيولوجية والأمن)، ومحاولة إتمام المهام الأكاديمية (الدراسة الجامعية)، وجب التخلي عن بعض الحاجات الأعلى، تتشكل حالات مزاجية غير عادية لدى الطلبة كالقلق

والاكتئاب وعدم الرضا عن الحياة، وهذا ما يستدعي الحفاظ على الصحة العقلية أو استعادتها عند الشدائد -المرونة- (Shalka,2019;CDCP,2020).

تلعب المرونة النفسية دورا أساسيا في مساعدة الفرد على التكيف مع مختلف الصدمات والأزمات التي قد تواجهه في مختلف مراحل الحياة، ومن المعروف أن الفرد السوي نفسيا عادة ما يملك إترانا انفعاليا، من خلاله يستطيع السيطرة على الانفعالات بمرونة عالية، والتعبير عنها بحسب طبيعة المواقف (سرى و وفاء،2017). يعرف الحمداي (2012) المرونة النفسية على أنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة المختلفة، لإعادة بناء الشخصية والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر والإنفعالات، والتماسك، والقدرة على الالتزام والاحتفاظ بالقيم والمبادئ.

خلال هذه الفترة الحرجة، القليل من الدراسات تطرقت إلى موضوع المرونة النفسية لدى طلبة الكليات والمعاهد، في دراسة لـ (Brammer 2020) على عينة صغيرة من طلبة العلوم الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية، بينت النتائج أن المرونة النفسية لديهم مقبولة لحد ما، لكن يجب مراقبتها ومعالجتها باستمرار لأنها ترتبط بعوامل أخرى كالشك الذاتي، و انعدام الثقة، والعزلة، والخوف من الفشل. أما دراسة (Labrague & Ballad 2020) التي أجريت على 243 طالبا جامعا خلال فترة الإغلاق الكلي بالفلبين اتضح أن مستويات المرونة النفسية لديهم انخفضت بشكل واضح جراء الضغوط النفسية، وانخفاض الدافعية، وحدوث آلام على مستوى الرأس والجسد، لذا أوصى الباحثان بضرورة تطبيق برامج الدعم الاجتماعي والنفسي لطلبة الجامعة. وقد أكدت دراسة (Adullah 2020) أن طلبة الجامعة بماليزيا كانت مستوياتهم في المرونة النفسية من منخفضة إلى متوسطة، والقليل منهم من كانت مستوياتهم مرتفعة، ويرجع ذلك إلى ماعايشوه في الجامعة و أماكن الإيواء عند بداية الجائحة من نقص في الدعم المادي والمعنوي، ما انجر عنه الكثير من المشاكل النفسية والصحية.

المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي جراء فيروس كورونا (Covid-19) المستجد

جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على طلبة التربية البدنية والرياضية، وهم كسائر الطلبة، توقفوا عن الدراسة الحضورية بالكليات والمعاهد، وواصلوا دراستهم عن بعد عبر المنصات الأكاديمية ومواقع التواصل الاجتماعي، لكن من المعروف أن طلبة التربية البدنية والرياضية يمتازون بالتواصل المكثف والعلاقات القوية فيما بينهم، بسبب ممارسة الأنشطة الرياضية التي تفوق أربع حصص في الأسبوع، هذا النوع من التعايش والتواصل الذي اعتادوا عليه فقدوه جراء جائحة فيروس كورونا، لهذا تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة وتحليل المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي، وانطلاقاً مما تقدم فإن مشكلة الدراسة وأهميتها تتجلى على الصعيد الأكاديمي في محاولة علمية جادة للإجابة على الأسئلة التالية:

- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي؟
- هل توجد فروق في المتوسطات الحسابية للمرونة النفسية لدى الطلبة قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي؟
- هل توجد فروق في المرونة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي و الجغرافي؟

2-الاجراءات الميدانية للدراسة

2-1-عينة الدراسة : تم دعوة طلبة التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمشاركة في الدراسة الحالية، وقد استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة للإجابة على الاستمارة الإلكترونية؛ حيث بلغ عدد المستجيبين 103 طالبا وطالبة، 63,10% طلبة الماستر، 36,10% طلبة الليسانس، موزعين على ثلاث ولايات 45% من ورقلة، 29% من غرداية، و 27% من تقرت.

2-2-أداة القياس: تتمثل أداة القياس في مقياس المرونة النفسية (BHR) الذي أعده كل من "Bruner,Boudiras,Savoie,et Desrumax" سنة 2008، و المعد إلى

الصورة المحلية من طرف وازي و حمودة سنة 2016 ؛ حيث يشمل المقياس 23 بندا مقسمين إلى ثلاثة أبعاد(وازي،2018). تم التأكد من الخصائص السيكمترية للمقياس، بعد احتساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس و الدرجة الكلية، إذ تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون ما بين 0.90 و0.80 مما يوضح أن المقياس يتميز بصدق عال. كما أكدت نتائج معامل الفا كرونباخ(0.85) أن المقياس يتصف بالثبات.

2-3- إجراءات التطبيق: بالنظر إلى الظروف التي يعيشها العالم بأسرة و التزام التباعد والحجر

المنزلي اقتضت الضرورة استعمال الإجابة الإلكترونية؛ حيث استعمل الطلبة مختلف مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الإجابة على الاستمارة الإلكترونية في الفترة الممتدة ما بين 2020/04/30 و07/05/2020، تحت الرابط

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdCcTs4O30NytLBnFIO8MhNR5Efr6PDi_mJnIGuZF9ZcNVBA/closedform. كما تم نشر الأستمارة على الموقع الإلكتروني لمعهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية جامعة ورقلة.

3- نتائج الدراسة

3-1- مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة قبا وأثناء الحجر المنزلي: يوضح الجدول

رقم (01) أن قيمة المتوسط الحسابي الكلي (الدرجة الكلية للمقياس) لمستوى المرونة النفسية لدى الطلبة قبل فترة الحجر المنزلي قد بلغت (4.42) بانحراف معياري قُدّر ب(0.635)، أما قيمة المتوسط الحسابي الكلي لمستوى المرونة النفسية أثناء الحجر المنزلي فقد بلغت (3.55) بانحراف معياري قدره (0.420). بمقارنة النتائج بالمتوسط النظري فهي مرتفعة قبل الحجر وفوق المتوسط أثناء الحجر.

المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي جراء فيروس كورونا
(Covid-19) المستجد

الجدول (01) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية لدى الطلبة قبل وأثناء الحجر المنزلي

أثناء الحجر				قبل الحجر			
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	العبارات
.922	3.33	103	01	.794	2.72	103	01
1.074	3.50	103	02	.925	3.74	103	02
.910	3.93	103	03	.730	4.32	103	03
.958	3.69	103	04	.907	3.63	103	04
1.110	3.49	103	05	1.110	3.49	103	05
.861	4.47	103	06	.484	4.73	103	06
.869	4.41	103	07	.679	4.58	103	07
.937	4.05	103	08	.933	4.17	103	08
.780	3.80	103	09	.772	3.97	103	09
.752	3.49	103	10	.710	3.84	103	10
.919	3.83	103	11	.699	4.26	103	11
.814	4.49	103	12	.494	4.75	103	12
.897	4.13	103	13	.746	4.40	103	13
1.195	2.77	103	14	.668	4.45	103	14
.926	3.84	103	15	.691	4.33	103	15
.972	3.76	103	16	.802	4.30	103	16
1.074	3.69	103	17	.837	4.18	103	17
1.098	4.09	103	18	.787	4.42	103	18
.914	3.70	103	19	.809	4.04	103	19
1.143	3.55	103	20	.635	4.42	103	20
.895	4.22	103	21	.698	4.51	103	21
.998	4.05	103	22	.683	4.46	103	22

المجموع	103	4.42	.635	المجموع	103	3.55	.420
---------	-----	------	------	---------	-----	------	------

3-2- مقارنة المتوسطات الحسابية للمرونة النفسية لدى الطلبة قبل و أثناء الحجر المنزلي:

يبيّن الجدول رقم (02) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة قبل وأثناء الحجر المنزلي، وهذا عند درجة الحرية 102 ومستوى الدلالة (0.05)، والعودة إلى الجدول رقم (01) الذي يبرز المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية لدى الطلبة قبل وأثناء الحجر المنزلي، فإن الفروق لصالح الطلبة قبل الحجر المنزلي.

الجدول (02) مقارنة المتوسطات الحسابية قبل و أثناء الحجر المنزلي

المرونة النفسية قبل /أثناء الحجر المنزلي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	فاي	الدلالة
بين المجموعات	5.746	29	0.198	3.099	0.000
	2.017	1	2.017	31.539	0.000
	3.729	28	0.133	2.083	0.007
داخل المجموعات	4.667	73	0.64		
	10.413	102			
المجموع					

3-3- الفروق في المرونة النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغير المستوى الدراسي : أشارت

النتائج الإحصائية في الجدول رقم (03) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الطلبة قبل وأثناء الحجر، وذلك بالاعتماد على متغير المستوى الدراسي (ماستر/ ليسانس).

المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي جراء فيروس كورونا
(Covid-19) المستجد

الجدول (03) الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

المرونة النفسية	المستوى	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فاي	دلالة	ت	درجة الحرية	دلالة
قبل الحجر	ماستر	65	4.16	0.306	0.142	0.70	-	101	0.51
	ليسانس	38	4.20	0.343					
أثناء الحجر	ماستر	65	3.81	0.415	0.587	0.44	-	101	0.42
	ليسانس	38	3.88	0.432					

4- الفروق في المرونة النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الموقع الجغرافي: أظهرت النتائج الإحصائية في الجدول رقم (04) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الطلبة قبل وأثناء الحجر المنزلي، اعتماداً على المتغير الجغرافي (المدينة). المدن التي توجد بها فروق في المرونة النفسية بين طلبة التربية البدنية ، هي نفس المدن قبل وأثناء الإغلاق ، مما يستوجب حساب (LSD) أصغر فرق معنوي بين كل المجموعات (الجدول رقم 05).

الجدول (04) الفروق في المرونة النفسية تبعاً للموقع الجغرافي

المرونة النفسية	مجموع المرعات	درجة الحرية	متوسط المجموعات	فاي	الدلالة
قبل الحجر	بين المجموعات	2	0.380	3.936	0.023
	داخل المجموعات	100	0.097		
	المجموع	102			

مولود كنيوة ، نوال قرين

0.007	5.288	0.864	2	1.727	بين المجموعات	اثناء الحجر
		0.163	100	16.332	داخل المجموعات	
			102	18.060	المجموع	

الجدول (05) اختبار (LSD) لمعرفة تباين الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الموقع

الجغرافي

المتغير المستقل	المدينة (أ)	المدينة (ب)	متوسط الفروق (أ-ب)	الانحراف المعياري	الدلالة
قبل الحجر	ورقلة	غرداية	-.03248	.07337	.659
	غرداية	تقرت	-.20524*	.07503	.007
	غرداية	ورقلة	.03248	.07337	.659
		تقرت	-.17276*	.08309	.040
	تقرت	ورقلة	.20524*	.07503	.007
		غرداية	.17276*	.08309	.040
اثناء الحجر	ورقلة	غرداية	-.09404	.09543	.327
		تقرت	-.31650*	.09759	.002
	غرداية	ورقلة	.09404	.09543	.327
		تقرت	-.22245*	.10808	.042
	تقرت	ورقلة	.31650*	.09759	.002
		غرداية	.22245*	.10808	.042

4- مناقشة النتائج

يعتبر عزل السكان و التباعد الاجتماعي إحدى الطرق التي يمكن من خلالها السيطرة على انتشار الفيروس نتيجة لتفشي فيروس كورونا في معظم دول العالم ، و لكن للأسف هذه الطرق أظهرت آثار نفسية على الأفراد (Odriozola-González at al.2020).

أثبتت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة قبل وأثناء الحجر المنزلي لصالح الطلبة قبل الحجر، وقد انخفض مستوى المرونة النفسية أثناء فترة الحجر المنزلي (Kazmi,et al,2020). ويعود السبب إلى زيادة المشاكل النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، والهلع، والعزلة والتباعد الاجتماعي، مما خلق نوعاً من الصعوبة في التكيف خلال هذه الفترة الحرجة (Hiremath et al,2020 ;Meda et al,2020). في دراستي كل من (Naser et al,2020) و (Chatterjee et al,2020) تبين أن سبب صعوبة التكيف هي تلك القرارات التي سرعت بتعليق الدروس والمحاضرات، وغلقت الجامعات والمعاهد، وتغير نمط الحياة بشكل مفاجئ مثل البقاء في المنزل، وعدم الذهاب إلى صالة الجيم، مما خلق نوعاً من الهلع والخوف من المستقبل و المصير المجهول.

بمقارنة نتائج مستوى المرونة النفسية في الدراسة الحالية، ونتائج الدراسات السابقة التي أجرت في الولايات المتحدة الأمريكية (Brammer,2020)، والفلبين (Labrague & Ballad,2020) و ماليزيا (Abdullah,2020) على طلبة الجامعة تبين أن مستوى المرونة النفسية لدى التربية البدنية والرياضية جاءت فوق المتوسط خلال فترة الحجر المنزلي، أما مستويات المرونة النفسية للدراسات المذكورة فكانت أقل من المتوسط بمعنى منخفضة، وقد يعود السبب إلى طبيعة تخصص التربية البدنية والرياضية الذي يكسب الطالب نوعاً من التكيف عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في أماكن وظروف مختلفة وقد تكون صعبة خاصة التنافسية منها، وربما يرجع إلى طبيعة الحجر والإغلاق؛ حيث أن الكثير من مدن العالم فرضت الإغلاق والحجر الكامل.

فيما يتعلق بالمرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية حسب متغيري المستوى الدراسي و الموقع الجغرافي، أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية قبل وأثناء الحجر المنزلي تبعاً للمستوى الدراسي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية قبل وأثناء الحجر المنزلي تبعاً للموقع الجغرافي. أشار وانغ وآخرون (Wang et al., 2020) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الليسانس والماجستير في الجامعة الصينية الأكثر تعرضاً للوباء، وقد يعود السبب إلى أن كل الطلبة بمختلف مستوياتهم هدفهم الوحيد هو إتمام البرنامج سواء في الظروف العادية أو الغير عادية، حتى تكون النظرة المستقبلية لديهم واضحة. اختلف طلبة الجامعات والمعاهد في خصائصهم النفسية خلال فترة الإغلاق تبعاً لمكان إقامتهم (Cao et al., 2020)، وقد يرجع سبب الاختلاف إلى الطبيعة المعمارية لكل مدينة، وتنوع المناطق من ريفية إلى شبه حضرية و حضرية، وكذلك التباين في الكثافة السكانية.

5-خاتمة

لاتزال جائحة كورونا تفرض تحديات جديدة في جميع المجالات بما في ذلك خدمات الصحة العقلية والرفاهية والقدرة على التكيف، ليس لطلبة التربية البدنية أو طلبة الجامعة فحسب، ولكن لجميع أفراد المجتمع. تشمل هذه التحديات تحديد المخاطر المحتملة من المشاكل النفسية، والسيطرة عليها من قبل الحكومة، والمختصين، والأكاديميين بزرع العناصر النفسية الايجابية كالمرونة، والسعادة، وفاعلية الذات. الأزمة الحالية هي الأزمة العالمية الأولى في عصر الاتصالات المتقدمة جداً، المدعومة بالإنترنت، مما يوفر فرصاً للاستشارة عبر النات، وإنشاء منصات وبرامج لتعزيز التكيف و الصحة النفسية عن بعد.

المراجع

سرى ،اسعد جميلو وفاء، كنعان خضر. (2017). الاخفاق المعرفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. العلوم النفسية, (26), 473-492.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-901862>

الحمداي، ربيعة مانع.(2012).فاعلية برنامج ارشادي في تنمية المرونة النفسية للطلبة ذوي الجفاف العاطفي، اطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة تكريت.

وازين طاوس.(2018).صورة الجسم وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المسنين. دراسات نفسية وتربوية. 11(2)، 285-298.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/63450>

Abdullah, M., Husin, N. A., & Haider, A. (2020). Development of Post-Pandemic Covid19 Higher Education Resilience Framework in Malaysia. *Archives of Business Research*, 8(5). 201-210. DOI: [10.14738/abr.85.8321](https://doi.org/10.14738/abr.85.8321).

Brammer. S.(2020). Student Resilience and COVID-19. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3637824> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3637824>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, Article 112984. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Centers for Disease Control and Prevention(CDCP).(2018). Health-related quality of life (HRQOL). <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>. Accessed May 6, 2020.

Chatterjee K, Chauhan VS, Epidemics. (2020) quarantine and mental health, *Medical Journal Armed Forces India*, <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.03.017>

- Ganatra S, Hammond SP, & Nohria A (2020) The novel coronavirus disease (COVID-19) threat for patients with cardiovascular disease and cancer. [DOI: 10.1016/j.jacc.2020.03.001](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.03.001)
- Hiremath P, Suhas Kowshik CS, Manjunath M, Shettar M. (2020) . COVID 19: Impact of Lock-down on Mental Health and Tips to Overcome, *Asian Journal of Psychiatry*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102088>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., ... & Chen, J. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), e14. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X) .
- Kazmi, S. S. H., Hasan, K., Talib, S., & Saxena, S. (2020). COVID-19 and Lockdown: A Study on the Impact on Mental Health. *Mukt Shabd Journal*.9(4).1477-1489. https://www.researchgate.net/publication/340538764_COVID_19_and_Lockdown_A_study_on_the_Impact_on_Mental_Health
- Labrague, L., & Ballad, C. A. (2020). LOCKDOWN FATIGUE AMONG COLLEGE STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: PREDICTIVE ROLE OF PERSONAL RESILIENCE, COPING BEHAVIOURS, AND HEALTH. *medRxiv*. [DOI: 10.1101/2020.10.18.20213942](https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20213942)
- Maslow AH.(1987). *Motivation and personality*. 3rd ed. Pearson Education : Delhi, India.
- Meda, N., Pardini, S., Slongo, I., Bodini, L., Rigobello, P., Visioli, F., & Novara, C. (2020). COVID-19 and depressive symptoms in students before and during lockdown. *medRxiv*. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.04.27.20081695>
- Naser, A. Y., Dahmash, E. Z., Al-Rousan, R., Alwafi, H., Alrawashdeh, H. M., Ghoul, I., ... & Abuthawabeh, R. (2020). Mental health status of the general population, healthcare professionals, and university students during 2019 coronavirus disease outbreak in Jordan: a cross-sectional study. *medRxiv*. [DOI: 10.1101/2020.04.09.20056374](https://doi.org/10.1101/2020.04.09.20056374)

- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia-Muñiz, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2sc84>
- Sahu P. (2020) Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus* 12(4): e7541. DOI : [10.7759/cureus.754](https://doi.org/10.7759/cureus.754) .
- Schlesselman, L. S., Cain, J., & DiVall, M. (2020). Improving and Restoring the Well-being and Resilience of Pharmacy Students during a Pandemic. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(6). <https://www.ajpe.org/content/84/6/ajpe8144>
- Shalka, T. R. (2019). Saplings in the hurricane: A grounded theory of college trauma and identity development. *The Review of Higher Education*, 42(2), 739-764.
- Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, C.S.; Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1729. [doi:10.3390/ijerph17051729](https://doi.org/10.3390/ijerph17051729)
- W.H.O .(2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>