



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

مدى تباين مستويات أثر تأثير الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

-دراسة ميدانية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم-

الأستاذ المشرف:

اد/ زرف محمد

إعداد الطلبة:

➤ زيان هشام
➤ صحراوي فؤاد

السنة الجامعية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم

الاباء

لى النور الذى اضاء وبنى وجعل السعادة والحب رمزا يحمى لى سر

وجهودى

عائلتى الجميلة

لى الاعمام والاخوان اظال الله فى عمرهم

لى كل من كانوا سندرا وعونا لى فى حياتى على متاعب الدراسة اثنى

لى ابناء العم ابناء العممة ابناء الحال ابناء الحالة وكل من تربطني بيم علاقة قرابة

لى كل الاصدقاء والاصحاب،

لى من شاركنا فى اتمام هذا العمل

لى كل من يعرفنى من قريب او من بعيد

زيان هشام

الابداء

لى العظيمة فى عطاها لى نور الحىاة و بهجتها، لى المعلمة الاولى سيدة النساء

لى التى اعطتنا من روحها لتبقى ارواحنا.

أسى (حفظها الله)

لى سيد الرجال، الذى انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضى نرجو أن

تتحقق بهذا العمل المتواضع.

أبى (حفظه الله)

لى جميع أفراد عائلتى

لى من شاركنى أيامى الحلوة ولى كل الأصدقاء:

ولى جميع الأصدقاء بالمعهد. ولى رفيقى فى العمل.

لى كل هؤلاء همى ثمرة جهدى

صحراوى فواد

شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاوزه.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

" زرف محمد "

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، وأسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

مدى تباين مستويات أثر الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف على مستويات القلق الناجمة عن جائحة كورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم، ولأجل ذلك استخدمنا المنهاج الوصفي و الك لمناسبته لدراسة حيث اشملت عينة البحث على 61 طالب/49 ذكر و12 انثى تم استجوابهم ب استبيان قلق الكوفيد. وبعد جمع وتبويب البيانات واستخدامنا للإحصاء المطلوب خلصت الدراسة الى تباين تأثير الجائحة على الحالة النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. بنسبة منخفضة فترة وجودهم في المعهد وبين متوسط والعالي حالة خروجهم من المعهد. ويعزیه الطلبة الباحثون الى الاجراءات الصارمة التي اتخذتها ادارة المعهد تطبيقا لتعليمات السلطات العليا. بالإضافة الى مدى وعي الطلبة ب تصرفاتهم خارج المعهد والتي قدرة بين المتوسط والمرتفع خوفا من نقل الفيروس الى اهلهم. الكلمات الدالة: الحالة النفسية، الكوفيد، الطلبة، الجامعة الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية.

Abstract :

**Impact of Covid 19 on the varying levels psychological states'
students of Institute Physical Education and Sports University of
Mostaganem**

The current study aimed to identify the levels of anxiety caused by the Corona pandemic among students of the Institute of Physical Education and Sports of the University of Mostaganem, and for that, the research sample included 61 students/49 males and 12 females, in which we used the descriptive approach in a survey style to collect data that included a form distributed over a sample for the purpose of the study And after the applied statistical treatment, the study concluded that the impact of the pandemic on the psychological state of the students of the Institute of Physical and Sports Activities varied. At a low rate, the period of their stay in the institution and between medium and high when they leave the institution. The researchers attribute dose results to the strict measures taken by the Institute's management. In addition to the students's awareness of their behavior outside the institution, which is between average and high for fear of transmitting the virus to their families.

Keywords: psychological state, covid, students, the Algerian University, the Institute of Physical Education and Sports.

قائمة المحتويات

	الإهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية/ اللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
	1- مقدمة
5	2- الإشكالية
6	3- الفرضيات
6	4- أهمية البحث
6	5- أهداف البحث
7	6- تعريف مصطلحات البحث
7	7- الدراسات السابقة والمثابفة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الكوفيد	
14	تمهيد
15	1- تعريف الوباء
15	2- تعريف الكوفيد
16	3- بداية ظهور العدوى
17	4- كيفية انتشار المرض
17	5- أعراض الفيروس
19	6- من الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس
19	7- كيفية الوقاية من الفيروس
20	8- كيفية تجنب الإصابة بهذا الفيروس
21	9- الإجراءات الوقائية
22	10- معالجة الفيروس

24	خلاصة
الفصل الثاني: الحالة النفسية	
26	تمهيد
27	1- مفهوم الحالة النفسية
28	2- نسبية الحالة النفسية
29	3- مظاهر الحالة النفسية
32	4- مستويات الحالة النفسية
33	5- مناهج الحالة النفسية
34	6- معايير الحالة النفسية
35	7- أهمية الحالة النفسية
37	8- النظريات المفسرة للحالة النفسية
39	9- العوامل المؤثرة في الحالة النفسية
40	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
43	تمهيد
44	1- المنهج المتبع
45	2- الدراسة الاستطلاعية
46	3- أدوات البحث
47	4- ضبط متغيرات الدراسة
48	5- مجتمع البحث
48	6- عينة البحث
49	7- مجالات البحث
49	8- الطريقة الإحصائية
51	خلاصة
الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
53	تمهيد
54	1- عرض وتحليل مناقشة النتائج
54	1-1- عرض وتحليل ومناقشة البطاقة التعريفية

56	1-2- مناقشة وتحليل نتائج المحور الأول
77	1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
95	2- مناقشة الفرضيات
97	الاستنتاجات
98	التوصيات والاقتراحات
	الخلاصة
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
54	يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس	01
55	يبين توزيع العينة وفق متغير المستوى التعليمي	02
56	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الأولى	03
57	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثانية	04
58	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثالثة	05
59	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الرابعة	06
60	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الخامسة	07
61	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السادسة	08
62	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السابعة	09
63	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثامنة	10
64	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة التاسعة	11
65	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة العاشرة	12
66	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الحادية عشر	13
67	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثانية عشر	14
68	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثالثة عشر	15
69	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الرابعة عشر	16
70	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الخامسة عشر	17
71	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السادسة عشر	18
72	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السابعة عشر	19
73	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثامنة عشر	20
74	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة التاسعة عشر	21
75	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة العشرون	22
76	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الواحدة والعشرون	23
77	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثانية والعشرون	24
78	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثالثة والعشرون	25

79	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الرابعة والعشرون	26
80	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الخامسة والعشرون	27
81	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السادسة والعشرون	28
82	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السابعة والعشرون	29
83	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثامنة والعشرون	30
84	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة التاسعة والعشرون	31
85	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثلاثون	32
86	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الواحدة والثلاثون	33
87	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثانية والثلاثون	34
88	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثالثة والثلاثون	35
89	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الرابعة والثلاثون	36
90	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الخامسة والثلاثون	37
91	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السادسة والثلاثون	38
92	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السابعة والثلاثون	39
93	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثامنة والثلاثون	40
94	يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة التاسعة والثلاثون	41

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
54	يوضح توزيع العينة وفق متغير الجنس	01
55	يوضح توزيع العينة وفق متغير المستوى التعليمي	02
56	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 01	03
57	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 02	04
58	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 03	05
59	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 04	06
60	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 05	07
61	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 06	08
62	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 07	09
63	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 08	10
64	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 09	11
65	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 10	12
66	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 11	13
67	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 12	14
68	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 13	15
69	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 14	16
70	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 15	17
71	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 16	18
72	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 17	19
73	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 18	20
74	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 19	21
75	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 20	22
76	يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 21	23

التعريف بالبحث

تعد فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات المعروف أنها تسبب اعتلالات متنوعة بين الزكام وأمراض أكثر وخامة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس). وتم تحديد فيروس كورونا جديد في عام 2019، في مدينة ووهان، الصين. ويُمثّل هذا الفيروس سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل. (منظمة الصحة العالمية ، 2020)

وقد ادى انتشار هذا الفيروس الى أزمة إنسانية وصحية لم تعهدها البشرية من قبل. أحدثت مخاوف كبيرة في تحديد مدى حدته وطول المدة في التغلب عليه. وعلى غرار الدول الأخرى سجلت الجزائر 979 666 حالة منها 860 حالة جديدة ومن بينها 2 154 وفاة و633 44 حالة تعافٍ حتى 15 نوفمبر 2020. واحتلت الصدارة ولاية الجزائر بـ 491 8 حالة وتلتها ولاية وهران بـ 317 5 حالة وولاية البليدة بـ 569 5 حالة ثم رابعًا ولاية سطيف بـ 958 3 حالة؛ مما دفع صانع القرار في بلدنا الى اتخاذ قرارات إدارية تضمنت اغلاق المدارس و الجامعات وكذلك المنتزهات والملاعب. التي نرى ان من شأنها الاخلال بنمط حياة المواطن الاعتيادية قبل كوفيد. و التي نعتبرها كطلبة جزائريين مصدر لزيادة الضغط والارتباك والقلق، لدى مختلف طوائف مجتمعنا. (sparng & saliman, 2013)

ومن اعتبار ان تعرض الأفراد داخل مجتمعاتهم لمثل هذه الجوائح يؤدي الى تأثير سلبي في صحتهم النفسية والعقلية . (ابو عيشة زاهدة، وعبد الله تيسير، 2012)

تأتي اهمية هذه الدراسة في تقصي دلالة تباين مستويات أثر جائحة الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم. حيث اشتملت هذه الدراسة على جانبين:

نظري واشتمل على:

➤ الفصل الأول: تم التطرق فيه الى الكوفيد.

➤ الفصل الثاني: الحالة النفسية

والتطبيقي اشتمل على:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات

وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

2-الإشكالية:

عملا بتعليمات رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، القائد الأعلى للقوات المسلحة ووزير الدفاع الوطني، وعقب المشاورات مع اللجنة العلمية لمتابعة تطور جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) والسلطة الصحية، قررت السلطات العليا للبلاد الى إغلاق المؤسسات التعليمية بسبب جائحة كوفيد -19 التي فرضة على القطاع الجامعي استراتيجية توظيف تكنولوجيا التعليم عن بعد بالنسبة للمواد النظرية وتقويج الحضورى بالنسبة لطلبة الليسانس لكثرة المواد التطبيقية في هذا المستوى التكوني والتي دفعتنا الى صياغة الاشكال الموالي:

➤ ما هو فرق تباين مستويات أثر الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم؟ اعتمادا على استبيان سعود ملك البديري.

التساؤلات الفرعية:

➤ ما هي مستويات القلق الناجمة عن جائحة كورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم؟

➤ ما الاثار الناجمة عن قلق افراد العينة من جائحة كورونا؟

3-الفرضيات:

الفرضية العامة:

➤ مدى تأثير الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم كان كبيرا.

الفرضيات الجزئية:

➤ مستويات القلق الناجمة عن جائحة كورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم كانت منخفضة.

➤ هناك اثار ناجمة عن قلق افراد العينة من جائحة كورونا.

4- أهمية البحث:

تسليط الضوء على هذه الجائحة وتبعياتها على الحالة النفسية لدى طلبة الجامعة والتعرف على أهم التغيرات التي تطرأ على الجوانب النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

5- اهداف البحث:

➤ معرفة أثر الكوفيد على الحالة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم مع الكشف على مستويات تباينه استنادا على استبيان سعود ملك البديري.

6- تعريف مصطلحات البحث:

الكوفيد

التعريف الاصطلاحي: هو وباء ينتشر بين البشر في مساحة كبيرة مثل قارة وقد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم.(منظمة الصحة العالمية ، 2020)

التعريف الاجرائي: يعرف أيضا باسم المرض التنفسي الحاد، وهو مرض تنفسي حيواني المنشأ.

الحالة النفسية

التعريف الاصطلاحي: هي مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات.(محسن، 2012، صفحة 14)

التعريف الاجرائي: الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: جائحة كورونا وأثرها على درس التربية الدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي لشريط أسامة وحما دوش خالد بن الوليد

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان أثر جائحة كورونا على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة ،بحيث تمحورت اهداف هذا البحث في التعرف على اثر جائحة كورونا على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة ، وقد تم ان افترض ان لجائحة كورونا أثر سلبي على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة وتمثلت عينة دراستنا في 18 تلميذ اختيارها كان بطريقة عشوائية، كما تم استنتاج ان لجائحة كورونا أثر سلبي على درس التربية البدنية والرياضية واثرت ايضا على الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-17 سنة .وفي الأخير نقتح الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي لضرورة رفع الحماس والحافز والتفاعل لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية في الحالات العادية والاستثنائية خاصة كجائحة كورونا.

➤ الدراسة الثانية:

دراسة احمد يونس عماد الدين وعبد الحفيظ دراجي بجامعة باتنة 02، سنة 2020 - 2021

جاءت هذه الدراسة لتبيان التأثيرات النفسية للحجر الصحي على لاعبي الفرق والنوادي الرياضية التنافسية جراء التوقف عن المنافسة والتدريبات، وقد اعتمدنا على المنهجي الوصفي

التحليلي، حيث تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 623 لاعبا من صنف الأكاير بمختلف

الرياضات في التنافسية، ووزع عليهم استبيان، حيث سجلنا وجود تذبذب واضح الممارسة الرياضية، كما بينت النتائج عن وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق، ومستوى متوسط لكل من الإحباط والاكتئاب لدى عينة الدراسة، بسبب تفشي وباء كوفيد.

➤ الدراسة الثالثة: دراسة سمير مهدي كاظم لسنة 2021.

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التعليم عن بعد في الجامعات العراقية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة وهيئة التدريس، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية لواقع التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا متوسطة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة تقدير أعضاء هيئة التدريس تعزى لمتغيري " التخصص والرتبة الأكاديمية"، وتوصلت الدراسة إلى توصيات عدة أهمها تدريب أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة على كيفية استخدام التعليم عن بعد.

➤ الدراسة الرابعة:

اتجاهات الجامعات نحو التعلم الإلكتروني " الاردن نموذجا " ، أ.د. عبد الله محمد خطايبية ، جامعة اليرموك ، مركز الاعتماد و ضمان الجودة.

اهتمت الدراسة الى التعرف على مدى اتجاه الجامعات الى التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا، في الجامعة الاردنية كنموذج عن الجامعات العربية وذلك من وجهة نظر الطلبة، وقد استخدم فريق البحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من

(57018) طالبا و طالبة موزعين حسب طبيعة الجامعة، وتكونت أداة الدراسة من استبانة، أعدت من قبل خبراء في التعليم العالي و تم التأكد من صدقها و ثباتها، و تكونت بصورتها النهائية من 20 فقرة موزعة في خمسة مجالات وأظهرت نتائج الدراسة ترتيب إجابات طلبة الجامعات الاردنية على الاستبانة التي أعدت لأغراض هذه الدراسة، و قد تبين أن هناك

تفاوتا واضحا في اتجاهات الطلبة نحو التعلم عن بعد، و اظهرت النتائج وجود خوف لدى الطلبة من استخدام التعلم من بعد "هناك مشاكل و معوقات أواجهها عند دراسة المادة الكترونيا"، خاصة و انها التجربة الاولى التي يدرس بها الطلبة جميع المقاييس باستخدام التعلم من بعد.

➤ الدراسة الخامسة

القلق الناجم عن جائحة كورونا (كوفيد 19) لدى بعض أفراد المجتمع في سلطنة عمان: مستويات القلق محفزات وآثار. (مسعود مبارك البديري، 2022)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات ومحفزات وآثار القلق التي سببتها جائحة كورونا (كوفيد 19) لبعض أفراد المجتمع في سلطنة عمان، حيث تم تطبيق مقياس القلق COVID-19 على (113) فردًا ج. وأظهرت النتائج أن مستويات القلق التي سببها جائحة كورونا كوفيد 19 ذات مستوى متوسط. وبناءً على نتائج الدراسة، اوصى الباحث بتطبيق استبانة التي يحاول مستقبلا في تحويلها الى مقياس قلق الوبائي.

7-1- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

الجانب النظري:

الفرضيات: هناك تغير في صياغة فرضيات الدراسة لعدم تشابه جل المتغيرات " النشاط البدني الرياضي وفيروس كورونا والتعليم عن بعد"

الجانب التطبيقي:

المنهج المستخدم: معظم الدراسات المثابفة استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة:

- عددها: يتراوح حجم العينة في الدراسات من 30 الى 57018 فردا.
- نوعها: معظم العينات المختارة كانت تضم طلاب الجامعات.
- طريقة اختيارها: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- ادوات جمع البيانات: اعتمدت بعض الدراسات على استخدام الاختبارات البدنية واخرى على الاستبيان كأداة لجمع البيانات.
- الأدوات الاحصائية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة.

أهم النتائج:

- تأثر النشاط البدني الرياضي بجائحة كورونا،
- كيفية التمكن من اعادة الضبط والتخطيط للحصص التدريبية التطبيقية في ظل الكوفيد.

7-2-نقد الدراسات المشابهة:

الفرق بين الدراسات المتشابهة تكمن في ان دراستنا تبين أهمية الموضوع المدروس الا مدى أثر الكوفيد على الحالة النفسية لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم، فيمكننا القول ان هذه الدراسات تعتبر بمثابة خبرات علمية تمكن الباحث من انجاز بحثه بأقل تكلفة وفي اقل وقت ممكن، ومن خلال ما سبق يتضح لنا ان لهذه الدراسات علاقة مباشرة بموضوع بحثنا من حيث تناول الكوفيد والحالة النفسية، واستعمال المنهج الوصفي، كما ان هذه الدراسات ساهمت في:

- بناء الجانب النظري.
- تحديد خصائص أداة الاختبار.

➤ بناء الجانب المنهجي للدراسة وتحديد بعض فروض البحث.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الكوفيد

تمهيد

يعيش على سطح الكرة الأرضية حوالي 07 مليارات نسمة، جميعهم مهددون في أي لحظة من " آفة الموت"، الذي يحدق بهم وسط عالم تجتاحها الأمراض والأوبئة من حين إلى آخر، فكل جائحة تمر على البشر كان يجب أن تصيبهم بالهلع، لكن فيروس كورونا انتصر على كل أنواع الجوائح في مسابقة الهلع العالمية، لأنه ينتقل بالعدوى، ولأنه قد يسبب الموت.

لذلك سارعت منظمة الصحة العالمية في البحث عن وسيلة لمواصلة التحقيق في منشأ وباء كوفيد 19 في عملية دبلوماسية بالغة الحساسية، ويعتبر فهم كيفية انتقال الفيروس الذي تسبب في وفاة أكثر من ثلاثة ملايين شخص في العالم، أمراً جوهرياً في سبيل تدارك وباء جديد قد ينتشر في المستقبل، فوباء كوفيد 19 دفعنا إلى طرح عدة أسئلة، فالأوبئة على اختلافها تعد كموجة تضرب سفينة هائلة، إما أن تغرقها وإما أن تدفعها إلى الأمام نحو شاطئ الأمان.

فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى: تعريف فيروس كورونا وبداية ظهور العدوى وكيفية انتشاره، وأهم الأعراض التي يمكن أن يصاب بها الفرد، وعرضنا أيضاً أهم الإجراءات الوقائية وكيفية معالجة الفيروس.

1-تعريف الوباء:

جمعه أوبئة، وهو انتشار مفاجئ وسريع لمرض في رقعة جغرافية ما فوق معدلاته المعتادة في المنطقة المعنية، وينتج الوباء عن سبب محدد ليس موجودا في المجتمع المصاب.

ويقصد أيضا بالوباء الانتشار السريع أو الزيادة غير طبيعية في حدوث شيء ما والذي يكون سيئا عادة، ويؤثر الوباء على العديد من الأشخاص في الوقت ذاته في منطقة ما، ويمكن أن يكون الوباء معديا فينتقل من شخص إلى آخر و ينتشر بشكل أكبر بينهم .
(منظمة الصحة العالمية)

2-تعريف الكوفيد:

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان و الإنسان، و من المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب للبشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد و خامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة " السارس "، ويشبب فيروس كورونا مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد 19 . (الدليل التوعوي الصحي الشامل "الأونروا")

وقد عرفته وزارة الصحة و وقاية المجتمع بدولة الإمارات العربية المتحدة بأنه الفيروس التاجي الجديد ، المعروف أيضا باسم كوفيد 2019، وهو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي، وهذا يؤدي إلى التهاب و تراكم المخاط و السوائل في مجرى الهواء و في الرئتين " الالتهاب الرئوي"، هناك العديد من الفيروسات التاجية المختلفة و معظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات ، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير و تصيب البشر . (وزارة الصحة ووقاية المجتمع، 2020)

وعرف أيضا على أنه فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولكبر حجمه فان بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز الثلاث ساعات وهذه فترة كافية لالتقاط الفيروس ما لم نتبع طرق الوقاية والسلامة. (الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا "كوفيد 19")

3- بداية ظهور العدوى:

لا تزال تثار الكثير من الأسئلة حول فيروس كورونا من بينها تلك المرتبطة بتاريخ ظهوره، وتطرح في هذا السياق العديد من الفرضيات، علما أن عدة أطراف في العالم تتهم الصين التي أعلنت ظهور الفيروس نهاية ديسمبر كانون الأول بأنها أخفت الحقيقة أو جزءا من هذه الحقيقة، ولم تبلغ العالم بخطورة الوباء في الوقت المناسب حتى تتخذ بقية الدول احتياطاتها اللازمة.

لقد بدأ تسارع التطورات المرتبطة بالفيروس خلال النصف الثاني من شهر يناير كانون الثاني، ففي 20 يناير أعلن الرئيس الصيني شي جين بينغ أن فيروس كورونا مرض معد ينتقل بين البشر، وفي 21 من نفس الشهر بلغ عدد الوفيات في الصين إلى 06 وفيات، وقال متحدث باسم وزارة الخارجية الصينية قنغ شوانغ أن بلاده أطلع منظمة الصحة العالمية والدول المعنية حول الوباء منذ ظهوره لأول مرة.

و في 23 من يناير، تحدثت بكين عن إصابة 614 شخصا بالوباء توفي إثرها 17 شخصا، و فرضت الصين الحجر الصحي في ووهان، و مع ارتفاع عدد الضحايا، بدأت تتضح خطورة المرض، وانتاب العالم القلق والخوف من توسع انتشار الوباء، ثم الشك في المعلومات الصينية بخصوصه بينها تاريخ ظهوره . (france 24)

4- كيفية انتشار المرض:

ينتشر الفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا 2019 أساسا عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتحدث، وقد ينتقل الفيروس محمولا بالهواء، ولكن ذلك أقل شيوعا، ويحدث ذلك عندما تبقى جزيئات الفيروس الدقيقة عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات ن مما قد ينقل العدوى للمتواجدين في نفس المكان، حتى لو كان الشخص المصاب بعيدا أو قد غادر المكان أصلا.

يمكن أن ينتقل الفيروس أيضا من المصابين إلى الأسطح التي يلمسونها، ولكن يعتقد أن ذلك أقل شيوعا بكثير من الانتقال عبر المخالطة المباشرة، ولا يملك الخبراء جميع الإجابات حول كوفيد 19، ولكن فيما يلي ما نعرفه حتى الآن حول خطر الإصابة بالفيروس عن طريق الأسطح المشتركة والتفاعلات اليومية:

- صناديق وأغلفة المواد الغذائية،
- الخضار والثمار التي تشتري من البقالة،
- الأسطح داخل المنزل،
- مياه الشرب،
- المخالطة للصيقة مع الناس،
- برك السباحة وأحواض الاستحمام والملاعب،
- البراز و البول و سوائل الجسم الأخرى (مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي،

(2021)

5- أعراض الفيروس:

تختلف أعراض كورونا من مريض لآخر لكن أكثر الأعراض هي ارتفاع درجة الحرارة والإرهاق والسعال الجاف، وقد يعاني المريض من سيلان الأنف والتهاب الحلق كأعراض الأنفلونزا وأوجاع الظهر أو الإسهال.

فالفيروس التاجي الجديد يسبب أمراض الجهاز التنفسي التي يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب الرئوي، وقد تشمل أعراض الالتهاب الرئوي ما يلي:

- الحمى.
- الصداع.
- السعال.
- صعوبة التنفس.

➤ ألم في الحلق. (دليل الاتحاد الدولي للترايثلون للمدربين واللاعبين في فترة جائحة فيروس كورونا)

ويمكننا أيضا أن نتطرق إلى أعراض كورونا بالترتيب من اليوم الأول في هذه النقاط المهمة وهي:

- ترتيب أعراض كورونا في أول يومين، الحمى وآلام العضلات وألم الصدر.
- اليوم الرابع والخامس والسادس، السعال وآلام العضلات وفقدان حاسة الشم والتذوق وسيلان الأنف.
- اليوم السابع والثامن، الغثيان ثم الإسهال.
- اليوم التاسع والعاشر والحادي عشر، ضيق تنفس والحمى والسعال وآلام العضلات.

➤ اليوم الثاني عشر والثالث عشر والرابع عشر، يبدأ الجسم باستعادة عافيته بالتدرج وتبدأ مع زوال الحمى ثم عودة حاسة الشم والتذوق.

لكن يجب أن نعلم أنه لن يعاني كل المرضى كل الأعراض الأولية لمرض كورونا، فهذا الترتيب يساعد على تمييز الإصابة بفيروس كورونا المستجد من غيره من الأمراض الأخرى كالرشح أو نزلات البرد. (ilajek)

6- من الأكثر عرضة للخطر للإصابة بالفيروس:

يمكن أن يصاب الأشخاص من جميع الأعمار بالفيروس و يبدو أن كبار السن و الأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود مثل الربو و داء السكري و أمراض القلب هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

وقال العلماء أيضا أن العمر المتقدم والإصابة بطيف واسع من الأعراض يزيدان من احتمالات إصابة مرضى كوفيد 19 بكوفيد طويل الأمد.

وجاء في دراسة اطلعت عليها بي بي سي أن مصابا واحدا بكوفيد 19 من كل 20 شخص سيستمرون في المعاناة من آثاره ل 08 أسابيع على الأقل.

كما كشفت الدراسة التي أجريت في جامعة كينغز كوليدج في العاصمة البريطانية لندن أن مخاطر الإصابة بكوفيد طويل الأمد تزداد عند الإناث والبدناء والمصابين بالربو.

و تهدف الدراسة إلى التعرف على مؤشرات و علامات مبكرة يمكن من خلالها التعرف على المرضى الذين يحتاجون إلى عناية إضافية أو الذين قد يستفيدوا من العلاج المبكر.

(BBC NEWS)

7- كيفية الوقاية من الفيروس:

فيما يلي بعض التوصيات النموذجية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية للجمهور من أجل الحد من التعرض لمجموعة من الأمراض ونقلها بما يشمل نظافة اليدين والنظافة التنفسية وممارسات الغذاء المأمونة:

- نظف اليدين باستمرار بفركهما بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.
- عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثني أو بمنديل ورقي وتخلص من المنديل بعد ذلك فورا واغسل يديك،

- تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال،
- إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس العناية الطبية مبكرا واطلع الرعاية على أسفارك السابقة،
- عندما تزور أسواق المنتجات الحية في مناطق تشهد حالات عدوى بفيروس كورونا المستجد تجنب اللمس المباشر للحيوانات الحية والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات.
- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهورة جيدا، وينبغي التعامل مع اللحوم النيئة أو الحليب الخام أو أعضاء الحيوانات بعناية تامة لتفادي انتقال الملوثات من الأطعمة غير المطهورة، وفقا لممارسات السلامة الغذائية الجيدة. (منظمة الصحة العالمية ، 2020)

8- كيفية تجنب الإصابة بهذا الفيروس:

توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها ومنظمة الصحة العالمية بإتباع النصائح الآتية:

- ابق على بعد 06 أقدام " 02 متر " على الأقل عن أي شخص خارج نطاق المقيمين في منزلك،
- تجنب الازدحام والأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة،
- يجب غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر يدوي يحتوي على الكحول بنسبة 60 / على الأقل،
- ضع الكمامة في الأماكن العامة، خاصة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي،
- غط انفك بمرفقك عند السعال أو العطس، وتخلص من المنديل بعد استخدامه، واغسل يديك فورا.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.

➤ نظف و طهر يوميا الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر. (منظمة الصحة العالمية ،
2020)

9-الإجراءات الوقائية:

➤ ابتعد مسافة متر واحد على الأقل عن الآخرين للحد من مخاطر الإصابة بالعدوى عندما يسعلون أو يعطسون أو يتكلمون. ابتعد مسافة أكبر من ذلك عن الآخرين عندما تكون في أماكن مغلقة. كلما ابتعدت مسافة أكبر، كان ذلك أفضل.

➤ اجعل من ارتداء الكمامة عادة عندما تكون مع أشخاص آخرين. إن استعمال الكمامات وحفظها وتنظيفها والتخلص منها بشكل سليم أمر ضروري لجعلها فعالة قدر الإمكان.

➤ تجنب الميمات الثلاثة: الأماكن المغلقة أو المكتظة أو التي تنطوي على مخالطة لصيقة.

➤ تزداد مخاطر الإصابة بكوفيد-19 في الأماكن المزدحمة التي تفتقر إلى التهوية الجيدة والتي يقضي فيها الأشخاص المصابون فترات طويلة من الوقت معاً على مقربة من بعضهم البعض. وهذه البيئات هي التي يبدو أن الفيروس ينتشر فيها بمزيد من الكفاءة عن طريق قطرات الجهاز التنفسي أو الهباء الجوي، لذا تزداد فيها أهمية اتخاذ الاحتياطات.

➤ قابل الناس في الخارج. تُعد التجمعات في الهواء الطلق أكثر مأمونية من التجمعات في الأماكن المغلقة، ولاسيما إذا كانت الأماكن المغلقة صغيرة ولا يدخلها الهواء الخارجي.

➤ تجنب الأماكن المزدحمة أو المغلقة، ولكن إذا لم تتمكن من ذلك، فاتخذ الاحتياطات التالية: افتح نافذة. زد حجم "التهوية الطبيعية" عندما تكون في مكان مغلق.

➤ نظف يديك جيداً بانتظام باستخدام مطهر اليدين الكحولي أو اغسلهما بالماء والصابون. ويؤدي ذلك إلى إزالة الجراثيم بما في ذلك الفيروسات التي قد توجد على يديك.

➤ تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك. تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا ما تلوثت اليدين يمكنها نقل الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل جسمك عن طريق هذه المنافذ وأن يسبب لك العدوى بالمرض.

➤ غطِّ فمك وأنفك بفتي المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المنديل الورقي على الفور في صندوق قمامة مغلق. فباتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا وكوفيد-19.

➤ نظف الأسطح وطهرها بشكل متكرر ولاسيما تلك التي تُلمس بانتظام، مثل مقابض الأبواب والحنفيات وشاشات الهاتف. (منظمة الصحة العالمية ، 2020)

10- معالجة الفيروس:

قالت المنظمة، في بيان، إن مدى مساهمة هذه الأدوية في إنقاذ الأرواح يعتمد على مدى توفرها على نطاق واسع وبأسعار معقولة.

وأوصت المنظمة، بشدة، باستخدام العقار الأول المسمى باريسيتينيب (baricitinib) للمرضى الذين يعانون من حالات الإصابة الشديدة أو الحرجة.

ويعد هذا العقار جزءاً من فئة من الأدوية تسمى مثبطات جانوس كيناز (JAK) التي تثبط التحفيز المفرط لجهاز المناعة. توصي منظمة الصحة العالمية بإعطائه مع الستيرويدات القشرية.

يؤخذ هذا الدواء عن طريق الفم، ويستخدم في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي. وهو يوفر بديلا لأدوية التهاب المفاصل الأخرى تسمى حاصرات مستقبلات إنترلوكين-6، والتي أوصت بها منظمة الصحة العالمية في تموز/يوليو 2021.

أوصت المنظمة أيضا، بشكل مشروط، باستخدام دواء الأجسام المضادة أحادية النسيلة، سوتروفيماب، لعلاج الحالات الخفيفة أو المعتدلة بالنسبة للمرضى المعرضين لخطر عال من دخول المستشفى .

وتشمل هذه الفئة كبار السن ومن يعانون من ضعف المناعة والذين يعانون من حالات مزمنة مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة، والذين لم يتلقوا التطعيم.

سوتروفيماب هو بديل لـ casirivimab-imdevimab ، وهو مزيج من الأجسام المضادة أحادية النسيلة أوصت به منظمة الصحة العالمية في سبتمبر 2021 .

وتجري الدراسات لمعرفة مدى فعالية الأجسام المضادة وحيدة النسيلة ضد متغير أوميكرون، لكن الدراسات المخبرية المبكرة أظهرت أن سوتروفيماب يحتفظ بنشاطه. (منظمة الصحة العالمية ، 2020)

خلاصة

وفي نهاية هذا الفصل نتوصل إلى أن الوقاية خير من العلاج، فكلما اتبع الفرد الإجراءات الوقائية كلما أدى ذلك للحفاظ على صحته وصحة من حوله، لذلك نوصي بشدة احترام كل البروتوكولات الوقائية من تباعد اجتماعي بين الافراد وترك مسافة للأمان بين الاشخاص الوارد اصابتهم بالفيروس، ولا ننسى أهمية الكمامة الطبية التي تحمي الفرد بالدرجة الاولى وكذلك التعقيم الشخصي وحياسة كل فرد على معقم لاستخدامه كلما حدث احتكاك في مكان عام.

الفصل الثاني

الحالة النفسية

تمهيد

نظرا لأهمية الحالة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع، فإنها تعتبر أساسية من حيث أنها تساعد الفرد على التكيف والتوافق مع نفسه، ومع مجتمعه، فيكون قادرا على مواجهة الضغوطات، مما تجعله يتمتع بحالة خالية من الاضطرابات، وبهذا سنقدم في هذا الفصل كلما يتعلق بمفهوم الحالة النفسية ونسبتها ومظاهرها، والتعرف إلى مستوياتها ومناهجها، بالإضافة إلى معاييرها ومدى أهميتها على صحة ونفسية الفرد، والنظريات المفسرة للحالة النفسية والعوامل المؤثرة فيها.

1- مفهوم الحالة النفسية:

تعرف الحالة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وانفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكاناته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، وحسن الخلق، بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 1997، صفحة 9)

والحالة النفسية هي حالة عقلية، انفعالية مركبة، دائمة نسبيا، من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والسلامة العقلية.

كما تعرف الحالة النفسية بأنها أعلى مستوى من التكيف السلوكي والانفعالي، وليس مجرد الخلو من المرض أو الاضطراب. (Reben, 1985)

ويعرفها "مصطفى فهمي بأنها": التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية (صلاح الدين، 2000، صفحة 33)

كما يعرفها (الرفاعي، 1982) بأنها حالة إيجابية، توجد عند الفرد وتكون في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهامها، كما تبدو في عدد من المظاهر. (قاسم، 2004، صفحة 21)

بينما يعرفها أودولف ماير "Audolf Mayer" وهو أول من استعمل مصطلح الحالة النفسية، حيث استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية، فالحالة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به، بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. (الداهري، 2010، صفحة 25)

أما بالنسبة لـ "كانغيلهام" (Gangelhum 1943) الذي اعتمد على السواء والمرض في تعريفه للحالة النفسية، يرى أنها لا يتحدد سواء الفرد كوحدة متميزة إلا بالنسبة لشمولية الوسط الذي يعيش فيه، بحيث يستطيع أن يبسط فيه حياته بصفة أفضل، ويحافظ على معياره الخاص بطريقة أحسن. (سي موسى و بن خليفة، 2008، صفحة 28)

أما تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) "World Health Organization" هي حالة (State) من الرفاهية والسعادة (Well-Being) والكفاية الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف. (بطرس، 2008، الصفحات 17-29)

2- نسبة الحالة النفسية:

الحالة النفسية حالة إيجابية دائمة نسبياً، فهي نسبية وليست مطلقة، بل إنها نشطة متحركة ونسبية وتتغير من فرد إلى آخر ومن وقت لآخر عند الفرد، كما تتغير بتغير المجتمعات.

ويقصد بها أن الحالة النفسية ليست حالة ثابتة بل أنها حالة ديناميكية متحركة ونسبية، تتغير من فرد إلى آخر، ومن وقت لآخر، فمن الخصائص التي تميز الصحة النفسية أنها دوام نسبي. (الشاذلي ع.، 2001، صفحة 16)

بالإضافة إلى أنها لا تعرف خط فاصل بين الأصحاء والمرضى، ومنه يمكن التصور أن الناس يشغلون نقاط على متصل بين قطبي الصحة والمرض، وكلما قربت النقطة التي يستغلها فرد ما من قطب الصحة زاد حظه منه، وكلما قربت من نقطة المرض زاد نصيبه منه، ومع ملاحظة أنه ليس هناك من يشغل النقطتين المتطرفتين على المتصل فليس هناك صحة كاملة أو مرض كامل. (وفيق، 2001، صفحة 17، 18)

2-1- نسبية الحالة النفسية من فرد إلى آخر:

حيث يختلف الأفراد في درجة حالتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء والقلق، فالحالة النسبية غير مطلقة، فلا يوجد شخص كامل في حالته النفسية، كما هو الحال في الصحة الجسمية

لا يوجد شخص يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة، كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن طوال حياته غير موجود أيضا، فالشخص يمر بمواقف سارة وأخرى غير سارة، والشخص الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الحالة النفسية يتميز بأن لديه درجة مرتفعة من الثبات النسبي أيضا، في حين أن الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغير والتذبذب من وقت لآخر.

إن مفهوم السلوك السوي Normal Behavior يدل على الحالة النفسية، هو مفهوم نسبي أيضا مرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد، فقد يعد سلوك ما سويا في مرحلة عمرية معينة: (رضاعة ثدي الأم حتى السنة الثانية)، ولكنه غير سوي، إذا حدث في سن الخامسة، كما أن مص الإصبع سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل، ولكنه مشكلة سلوكية إذا حدث بعد السادسة. (بطرس، 2008، صفحة 36)

3- مظاهر الحالة النفسية:

للحالة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها وتشير هذه المظاهر إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الحالة النفسية، وهذه المؤشرات منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها، ومنها ما هو خارجي ويدركه الآخرون، ومنها:

3-1- الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة وهذه القدرة هي سمكة الحياة، ونعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه

الانفعالات، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المشابهة دليل على سلامة الحالة النفسية والاستقرار الانفعالي. (صبرة و شريت، 2005، صفحة 52)

3-2- التفوق العقلي: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (الخالدي، 2009، الصفحات 59-77)

3-3- الشعور بالسعادة وراحة البال: كالشعور بالطمأنينة، والأمن والرضا عن النفس وتقبلها والاستمتاع بالحياة، ورضا الفرد عنها وبما قسمه الله فيها.

3-4- التوافق الاجتماعي: ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد، وأهمها الأسرة والمدرسة والجامعة والمهنة، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية راضية، أي يرضى هو عنها ويرضى الآخرين بها. (بطرس، 2008، صفحة 39)

3-5- النضج الانفعالي: بحيث يغبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

3-6- غياب الصراع النفسي الحاد: الداخلي والخارجي.

3-7- التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (شحاتة، 2000، الصفحات 92-99)

كما تشير "عزة مبروك" (2001) إلى أنه يمكن اعتبار الحالة النفسية حالة من اللياقة النفسية والاجتماعية، ويتضمن هذا المعنى الإيجابي عددا من المؤشرات منها:

✓ الشعور بالراحة النفسية والسعادة.

✓ الخلو النسبي من مظاهر الاضطراب السلوكي كالقلق والاكتئاب ومشاعر الضيق.

✓ تقبل الذات والآخرين.

✓ القدرة على تكريم علاقات وملائمة مع الآخرين.

✓ اتخاذ أهداف واقعية سعياً لتحقيق الذات.

✓ الاستقلال المعرفي والوجداني. (سيد و مبروك، 2006، صفحة 80)

3-8- مواجهة الإحباط: حيث لا تخلو الحياة اليومية من الأزمات والشدائد أو الصعوبات التي يتعين على الفرد مواجهتها والصمود في وجهها، ومحاولة حلها والتغلب عليها، وكلما كانت درجة الإحباط مرتفعة أشار ذلك إلى قدرة مرتفعة لدى الفرد على تحمل الشدائد ومواجهتها.

3-9- الإقبال على الحياة: ويعني ذلك التحمس للحياة والرغبة الحقيقية في أن يعيشها الإنسان ويستمتع بما أحل الله له من الطيبات، ويكون مستبشراً متفائلاً، ويتوقع الخير، والاستمتاع بالجمال والانفعال به والتأثر به، وعكسها يكون الإحجام عن الحياة وتوقع الشر والتشاؤم، وتميز هذه الصفات الأخيرة مرضى الاكتئاب.

3-10- الخلو النسبي من الأعراض: فكلما قلت مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للشخص.

وهذه أهم وهذه أهم مظاهر الحالة النفسية، حيث من الممكن أن تساعدنا في الاستدلال على درجة الحالة النفسية للفرد، كما يمكن أن يستخدمها الفرد لتطوير شخصيته وتعميق شعوره بالحالة النفسية لديه، والوقاية من أمراضها.

3-11- حسن الخلق: فترى الإنسان ذو الحالة النفسية على خلق عظيم في أكثر ما يعرض له من أقوال ومواقف، لا يقترف الآثام، يبتعد عن الكبائر والصغائر ولا يقترب الفواحش، إذا تحدث صدق، إذا وعد وفى، وإذا أؤتمن أدى متواضعاً ولا يتكبر، يخالق الناس بخلق حسن.

وقد أكد الباحثون وبرهنوا على أهمية هذا الجانب لتحقيق الحالة النفسية فقالوا: "إنها حالة يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق مع الله ومع نفسه ومع الناس". (بطرس، 2008، صفحة 40، 41)

4- مستويات الحالة النفسية:

بما أن الحالة النفسية حالة غير ثابتة، تتغير من فرد إلى آخر، ومن وقت إلى آخر لدى نفس الفرد، ومن مجتمع إلى آخر، فإن ذلك يعني أن الحالة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة، وفيما يلي خمسة مستويات تميز الحالة النفسية، وهي كالتالي:

4-1- المستوى الراقى (العادي):

هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد، وهم الأفراد الذين يفهمون ذاتهم ويحققونها، وتبلغ نسبة هؤلاء (2,5%) تقريبا. (يقعون على أقصى الطرف الإيجابي في البعد والمنحى الاعتدالي).

4-2- المستوى فوق المتوسط:

وهم أقل من المستوى السابق، سلوكهم طبيعي وجيد، ونسبتهم (13,5%) تقريبا.

4-3- المستوى العادي (الطبيعي والمتوسط):

وهم في موقع وسط بيم الحالة النفسية المرتفعة والمنخفضة، لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، يظهر أحدهما أحيانا مكانه للآخر أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (6,8%).

4-4- المستوى أقل من المتوسط:

هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى حالتهم النفسية، وأكثر ميلا للاضطراب وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذاتهم وتحقيقها، يقع في هذا المستوى أشكال الانحرافات النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة، نسبة هؤلاء (13,5%) تقريبا.

4-5- المستوى المنخفض:

ودرجتهم في الحالة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة من الاضطرابات والشذوذ النفسي، إنهم خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين، ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، وتبلغ نسبتهم (2,5%) تقريبا. (بترس، 2008، صفحة 38)

5-مناهج الحالة النفسية:

توجد ثلاثة مناهج أساسية في الحالة النفسية وهي:

5-1- المنهج الإنمائي Developmental:

وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة الكافية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين، خلال رحلة نموهم، حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الحالة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا)، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا، بما يتضمن الفرص أمام المواطنين للنمو النمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

5-2- المنهج الوقائي Preventive:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية، بتعريفهم لها وإزالتها أولا بأول، ويرى نموهم النفسي السوي، ويهيئ الظروف التي تحقق الحالة النفسية.

وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان، ثم محاولة تقليل أثر إعاقته وزمان المرض. وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي، ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، والإجراءات الوقائية الاجتماعية السليمة، والإجراءات الوقائية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية، ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم "التحصين النفسي".

5-3- المنهج العلاجي Remedial:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي، وأعراضه، وتشخيصه، وطرق علاجه، وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية. (زهرا ح.، 1997، صفحة 12)

6- معايير الحالة النفسية:

هناك أربعة محطات أساسية نستطيع الاعتماد عليها في الحكم على تحقق الحالة النفسية ووجودها وهي:

6-1- الخلو من الاضطراب النفسي The Dsence of Disorder: وهو المعيار الضروي لتوافر الصحة النفسية ولكن مجرد غياب المرض لا يعني توافر الصحة النفسية، لأن هناك معايير وشروط أخرى يجب توافرها (هي الثلاثة التالية)

6-2- التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة: التكيف النفسي الذاتي Psychological Adaptation من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها، والتكيف الاجتماعي Social Adaptation بأشكاله المختلفة، المدرسي والمهني، والزواجي والأسري.

6-3- تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع): ويتداخل هذا المعيار مع سابقه، لأن عملية التكيف تجري حين يتفاعل الشخص مع بيئته الداخلية والخارجية، فالتفاعل مع المحيط الداخلي يتضمن: فهم الشخص ذاته ومعرفة قدراته ودوافعه واتجاهاته، والعمل على تتميتها وتطويرها وتحقيقها.

أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن: فهم الواقع وشروطه (متغيرات البيئة وظروفها)، والعمل على التوافق معه لإبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك، ليحدث الانسجام المطلوب، وأخيرا العمل على المنتج خلال سعي الفرد لتحقيق ذاته.

6-4- تكامل الشخصية **Personality Integration**: والتكامل بالمعنى العام هو الانسجام، ويقصد بتكامل الشخصية (التناسق والتكامل ضمن وحدة الشخصية)، فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية (دليل الصحة النفسية)، أما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهمي الشخصية المضطربة (دليل اختلال الصحة النفسية) (بطرس، 2008، صفحة 33، 34)

7- أهمية الحالة النفسية:

7-1- أهمية الحالة النفسية الفردية:

الحالة النفسية ومواجهة مشكلات الفرد:

حيث يسعى إلى البحث عن الحلول البديلة في إشباعه لدوافعه، حتى لا يكون عرضة للانهايار أمام الإحباطات وبالتالي الحيلولة دون استنزاف جهده وطاقته في الصراع الناشئ عن عدم إشباع رغباته.

الحالة النفسية والنمو النفسي:

فاللاتزان الانفعالي والهدوء في تصرفات الفرد مع الآخرين، يؤدي إلى قبوله لديهم، كما أنه يكون أقدر من غيره في تكوين العلاقات الاجتماعية والتفاعل الجاد مع الآخرين.

الصحة النفسية والتعلم:

فالتعلم يحتاج إلى قدر من التركيز والالتزان الانفعالي والهدوء النفسي، والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية.

الحالة النفسية والنجاح المهني:

فالتمتع بالحالة النفسية يعمل دائماً على تحقيق ذاته، ولذلك فهو يتقن الأداء في مهنته.

الحالة النفسية والصحة البدنية:

لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في هيئة أعراض مرضية جسدية مثل: ضغط الدم، الفرحة المعدية، وبالتالي الاستقرار النفسي والحالة النفسية ضروريان لتدعيم الصحة النفسية.

7-2- أهمية الحالة النفسية بالنسبة للمجتمع:

حيث أثبتت العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بحالة نفسية جيدة، عادة ما ترتفع إنتاجيتهم، مما يؤدي إلى زيادة الدخل القومي.

الحالة النفسية وتماسك المجتمع:

فالأفراد المتمتعين بالحالة النفسية يتسمون بالتعاون، وتكوين علاقات مع الآخرين، والانسجام معهم مما يجعلهم يدا واحدة.

الحالة النفسية السلوك السوي:

فوجود الحالة النفسية، تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والسرقة والقتل... إلخ. (الشاذلي ع.، 1999، الصفحات 27-31)

8- النظريات المفسرة للحالة النفسية:

8-1- نظرية التحليل النفسي:

تقوم هذه النظرية على تفسير الحالة النفسية في قدرة الفرد على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، مع القدرة على التوفيق بين مطالب الهو والأنا والأنا الأعلى. (الشرقاوي، 2004، صفحة 40)

فالإنسان السليم نفسياً في نظر فرويد هو الإنسان الذي يمتلك الأنا لديه قدرة كاملة على التنظيم والإنجاز، كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياة بناءة، وتتجلى الحالة النفسية من خلال القدرة على حل الصراعات ومواجهتها. (سامر، 2007، صفحة 49)

اعتبر أدلر (1870-1937) Adler العصاب على أنه شكل خاطئ من أسلوب الحياة و"الشذوذ الاجتماعي" وهو يرى أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها، فحسب أدلر "لا يمكن اعتبار الإنسان سليماً نفسياً إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع. كما يرى أن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى اضطراب الحالة النفسية. (Rychman, 1994, p. 93)

يعتبر أريكسون "Erikson" مؤسس النظرية النفسية الاجتماعية في النمو، يرى أن الحالة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح، كما أوضح أن حالة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية.

8-2- النظرية السلوكية:

يرى رواد هذه النظرية (واطسون، سكينر) أن السلوك من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدوافع والمثير والاستجابة، وبالتالي فإن مفهوم الحالة النفسية لديهم يتمثل في

الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة، أي استجابات بعيدة عن القلق، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في حالة نفسية سليمة. (العيس و شاهر، 2012، صفحة 7)

8-3- نظريات الذات:

وضع العالم "كارل روجرز" نظرية الذات في علم النفس، يرى أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات.

ولكن يحقق الإنسان ذاته، لا بد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا، وعليه فإن الإنسان المتمتع بالحالة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته. (العناني، 2000، صفحة 18)

أما ماسلو فيرى أن الإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى والأخرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان، وعندما سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة، والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات، الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو، وتتحقق الحالة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة، كما قدم قائمة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي:

✓ درجة عالية من تقبل الذات والآخرين.

✓ الإدراك الفعال للواقع والتعامل الإيجابي معه، ومجابهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الأوهام والأحلام.

✓ القدرة على إقامة علاقات حميمة.

✓ القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية. (حجازي، 2000، صفحة 41)

من خلال استعراض آراء ووجهة نظر كل من مدرسة التحليل النفسي (فرويد) ومنظري النظريات الإنسانية (روجرز، ماسلو) في تحقيق الفرد للحالة النفسية لنفسه.

9-العوامل المؤثرة في الحالة النفسية:

هناك عوامل تؤثر في الحالة النفسية نذكر منها:

9-1- الأسرة والحالة النفسية: يقوم علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي، والأسرة هي التي تضع نواه وأسس شخصية الفرد، وقد يعاني الطفل من عدم القدرة على التوافق الحسن، نتيجة ما اكتسبوه داخل أرتهم من صفات سلوكية شاذة، مما يؤدي إلى سوء حالته النفسية.

9-2- المدرسة: فالطفل الذي يعيش عددا من السنوات في المدرسة، يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية، يقوده معلمون، رأى فيهم نماذج الإخلاص والجدية وحب العمل، سيشب دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة، التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله، مما يدعم حالته النفسية، أما الذي يتربى في مدرسة يسودها الفوضى والاضطراب، فهذا يؤثر على حالته النفسية. (مشعان، 1993، الصفحات 329-332)

خلاصة

ما يمكن استخلاصه في نهاية هذا الفصل، أن للحالة النفسية أهمية في حياة الإنسان وضرورية، فهي تساعد على التوافق السليم والنجاح في شتى مجالات علم النفس إثارة، وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أم الحالة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير في دعم وتحقيق التكيف الإيجابي للفرد مع نفسه والبيئة المحيطة به، حتى يكون قادرا على التفاعل بالشكل المناسب.

الباب الثاني

الجانب ا لتطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه."

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها". (تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة "مدى تباين مستويات أثر الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم"

والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي بطريقة المسح في جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث. مستندين في ذلك على الدراسات السابقة واستبيان سعود الملك البدري.

كأداة قياس محكمة تخدم الموضوع الحالي استندنا مصممها على الأوضاع الاجتماعية، وتحليل تلك الأوضاع والوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها". (بوحوش، 1995، صفحة 46)

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب أداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995)

2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (مختار، 1995)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استندت الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي استندنا فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
 - التأكد من صلاحية أداة البحث (المقياس) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
 - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
 - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 8 طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم تم استبعادهم من التجربة الاساسية.

3- أدوات البحث:

3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

يعرف محمد حسن علاوي أن الاستبيان هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين وسائل هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهة والوقت كما أنها تساهم الحصول على عينات من البيانات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (راتب، 1999)

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

حيث اننا استخدمنا في الدراسة الحالية الاستبيان او استمارة معدة من 52 سؤال -انظر للملحقات، والتي تطرقنا منها الى الاسئلة المشار اليها اسفله:

الرقم	الفقرات
01	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة

02	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في وسائل المواصلات
03	اثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلي وبالتالي اثرت على تصرفاتي
04	اشعر بالقلق اثناء السير في الطرق العامة
05	اشعر بالقلق عند التعامل مع الاخرين
06	احرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل
07	استحم مباشرة بعد وصولي الى المنزل
08	عندما ادخل المنزل احرص على غسل الملابس فوراً بعد خلعيها
09	أحاول قدر الإمكان عدم الخروج من المنزل الا في حالة الضرورة القصوى
10	اتجنب الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء
11	لا اخرج من المنزل الا وانا ارتدي الكمامة ومعني زجاجة التعقيم
12	ارتدي القفازات اثناء تواجدي خارج المنزل
13	احرص على تعقيم المنزل بالمطهرات
14	احرص على تعقيم كافة المنتجات التي اشترتها بمجرد الوصول الى المنزل
15	اتجنب الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة
16	في حالة شعوري بأعراض شبيهة بأعراض جائحة كورونا اذهب الى المستشفى للكشف والاستشارة
17	احرص على غسل يدي او استخدام المعقم عقب مصافحة الاخرين
18	احرص على عدم التواجد في مكان سبق وان ظهرت به حالة إصابة
19	احرص على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابر
20	ينتابني شعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا
21	اتجنب حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي

يجاب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها. تم تصميمها من قبل الباحث مسعود مبارك البديري (مسعود مبارك البديري، 2022).

صدق وموضوعية الأداة:

الرقم	الفقرات	اكبر نسبة قبلية	اكبر نسبة بعدية
01	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة	90% حيانا	90% حيانا
02	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في وسائل المواصلات	90% حيانا	90% حيانا
03	اثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلي وبالتالي اثرت على تصرفاتي	90% حيانا	90% حيانا
04	اشعر بالقلق اثناء السير في الطرق العامة	90% حيانا	90% حيانا
05	اشعر بالقلق عند التعامل مع الاخرين	90% حيانا	90% حيانا
06	احرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل	90% حيانا	90% حيانا
07	استحم مباشرة بعد وصولي الى المنزل	90% حيانا	90% حيانا
08	عندما ادخل المنزل احرص على غسل الملابس فورا بعد خلعها	90% حيانا	90% حيانا
09	أحاول قدر الإمكان عدم الخروج من المنزل الا في حالة الضرورة القصوى	90% حيانا	90% حيانا
10	اتجنب الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء	90% حيانا	90% حيانا
11	لا اخرج من المنزل الا وانا ارتدي الكمامة ومعني زجاجة التعقيم	90% حيانا	90% حيانا
12	ارتدي القفازات اثناء تواجدي خارج المنزل	90% حيانا	90% حيانا
13	احرص على تعقيم المنزل بالمطهرات	90% حيانا	90% حيانا
14	احرص على تعقيم كافة المنتجات التي اشتريها بمجرد الوصول الى	90% حيانا	90% حيانا

			المنزل	
15	اتجنب الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة	90% حيانا	90% حيانا	
16	في حالة شعوري بأعراض شبيهة بأعراض جائحة كورونا اذهب الى المستشفى للكشف والاستشارة	90% حيانا	90% حيانا	
17	احرص على غسل يدي او استخدام المعقم عقب مصافحة الاخرين	90% حيانا	90% حيانا	
18	احرص على عدم التواجد في مكان سبق وان ظهرت به حالة إصابة	90% حيانا	90% حيانا	
19	احرص على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابر	90% حيانا	90% حيانا	
20	ينتابني شعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا	90% حيانا	90% حيانا	
21	اتجنب حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي	90% حيانا	90% حيانا	
قبلي	90% حيانا	ت	1,18	مستوى
بعدي	90% حيانا	ر	0,98	الدلالة 0,05 عينة 1-8

استخدمنا الصدق الذاتي حيث تم توزيع اختبار عينة قوامها 8 لمرتين في غضون اسبوع تم استبعادهم من التجربة الاساسية وبعد حساب ت للعينات المرتبطة والتي قدرت ب1,18 عند مستوى الدلالة 0,05 والتي هي اقل من الجدولية و التي تساوي 1,86. يؤكد الطلبة الباحثين ان الاجابات كانت تقريبا متشابهة في كل اسئلة الاستبانة بمعامل ارتباط قوي قدر ب 0,98 وهذا ما يؤكد لهم مدى موضوعية ومصداقية الاستبيان المطبق في هذه الدراسة.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1- تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: الكوفيد.

4-2- تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

5- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بولاية مستغانم.

6- عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي " أشخاص " والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، أي أننا لم نخص العينة بأية خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

➤ العينة العشوائية تعطي فرص متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تميز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

➤ اختيار العينة العشوائية لأنها هي ابسط طرق اختيار العينات.

وقد احتوى بحثنا على عينة تمثلت في 61 طالب وطالبة في معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.

7-2-المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر مارس 2022 عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الطلبة خلال الفترة الممتدة

ما بين 03 افريل 2022 إلى 10 بالنسبة للتجربة الاستطلاعية اما الأساسية فكانت في 19 افريل 2022.

8- الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون

ب. المتوسط الحسابي

ج. الانحراف المعياري

د. النسبة المئوية

هـ. ت ستيودنت

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض مناقشة وتحليل

النتائج

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري وتحديد منهجية البحث ووسائله نحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث، وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل خصائص بعض العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد جمع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ وترجمة النتائج المتحصل عليها بتفريغها في جداول إحصائية، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات بإتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة البحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة.

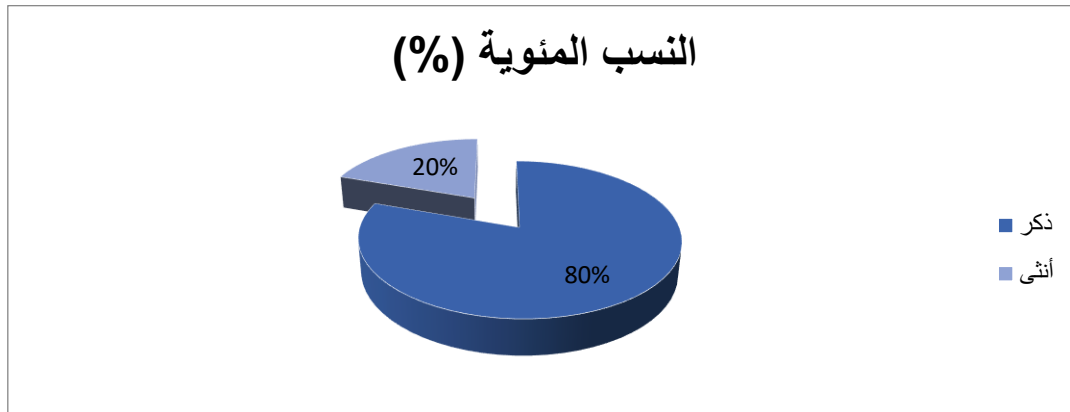
1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1- عرض وتحليل ومناقشة البطاقة التعريفية :

توزيع العينة وفق متغير الجنس:

جدول رقم 01: يبين توزيع العينة وفق متغير الجنس

النسب المئوية (%)	التكرارات	
19,67	12	ذكر
80,32	49	أنثى
100	61	المجموع



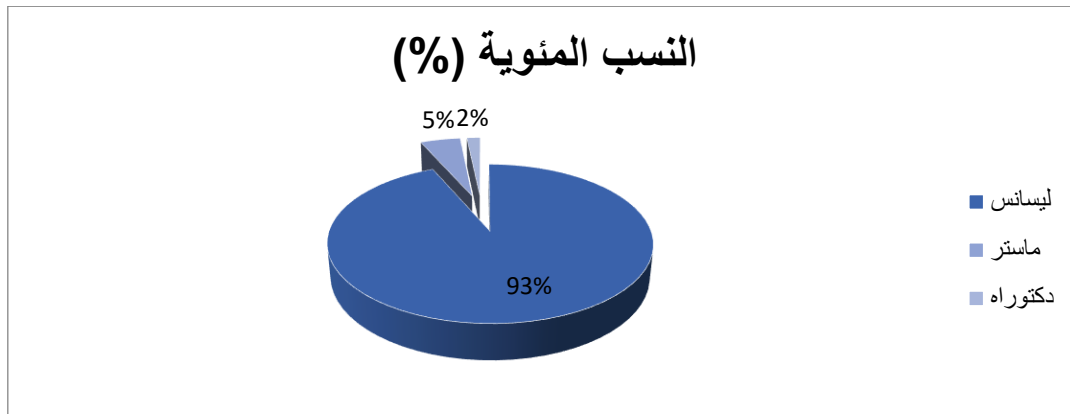
شكل رقم 01: يوضح توزيع العينة وفق متغير الجنس

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن نسبة الأكبر من الطلبة والبالغة 80% ذكور، أما النسبة الأقل من الطلبة والذين يمثلون نسبة 20% فمن جنس الإناث. ومن هنا نستنتج ان النسبة الأكبر التي اجابت على الاستبيان هي لمصلحة الذكور مقارنة بالإناث.

2-توزيع العينة وفق متغير المستوى التعليمي:

جدول رقم 02: يبين توزيع العينة وفق متغير المستوى التعليمي

التكرارات	النسب المئوية (%)
ليسانس	57
ماستر	03
دكتوراه	01
المجموع	61



شكل رقم 02: يوضح توزيع العينة وفق متغير المستوى التعليمي

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن نسبة الأكبر من الطلبة والبالغة 93% يدرسون في طور الليسانس، في حين أن نسبة 05% يدرسون في طور الماستر، أما النسبة الأقل من الطلبة والذين يمثلون نسبة 02% يدرسون في الطور الثالث دكتوراه.

نستنتج ان الطلبة الذين ملزمون بالحضور الجسدي بغرض الدراسة هم طور الليسانس مقارنة بالأطوار المتبقية. وهذا ما يؤكد الاجراءات المتخذة من قبل ادارة معهد التربية البدنية

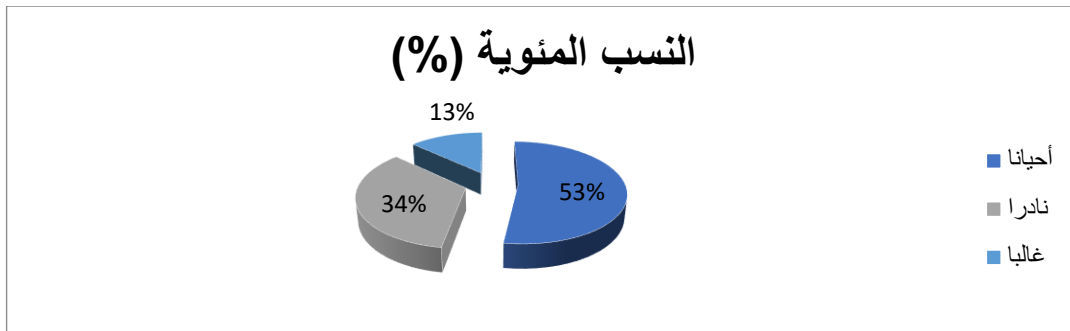
والرياضة فيما يخص الدروس الحضورية خاصة وان اغلبية مقاييس الليسانس هي دروس تطبيقية.

1-2- مناقشة وتحليل نتائج استبيان القلق الكوفيد:

العبارة الأولى: أشعر بالقلق اثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة.

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الأولى

التكرارات	النسب المئوية (%)
أحيانا	53
نادرا	34
غالبا	13
المجموع	100



شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 01

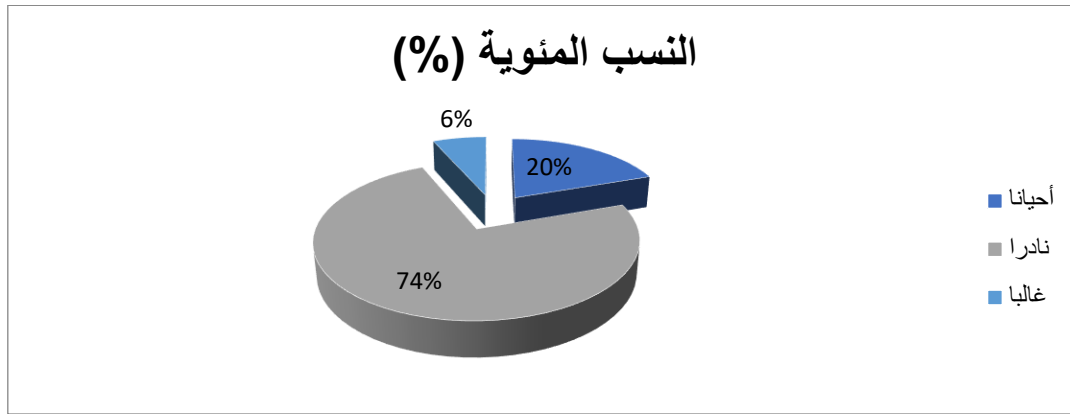
من خلال الجدول رقم 03 والشكل رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 53% يشعرون بالقلق أحيانا أثناء تواجدهم في الأماكن المزدحمة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% غالبا ما يشعرون بذلك. يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يشعرون بالقلق أحيانا أثناء تواجدهم في الأماكن المزدحمة.

نستنتج من هنا ان الطلبة يشعرون بالقلق أحيانا حين تواجدهم في الأماكن المزدحمة

العبارة الثانية: أشعر بالقلق اثناء تواجدي في وسائل المواصلات.

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثانية

التكرارات	النسب المئوية (%)	
12	20	أحيانا
45	74	نادرا
04	06	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 02

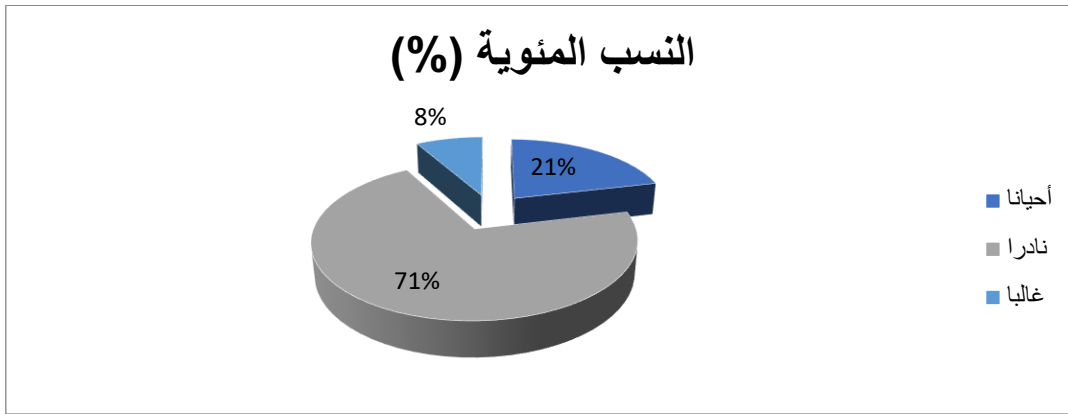
من خلال الجدول رقم 04 والشكل رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 74% نادرا ما يشعرون بالقلق اثناء تواجدهم في وسائل المواصلات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 06% غالبا ما يشعرون بذلك ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يشعرون بالقلق اثناء تواجدهم في وسائل المواصلات.

نستنتج ان الطلبة نادرا ما يشعرون بالقلق اثناء تواجدهم في وسائل المواصلات

العبارة الثالثة: أثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلي وبالتالي اثرت على تصرفاتي.

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثالثة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
13	21	أحيانا
43	71	نادرا
05	08	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 03

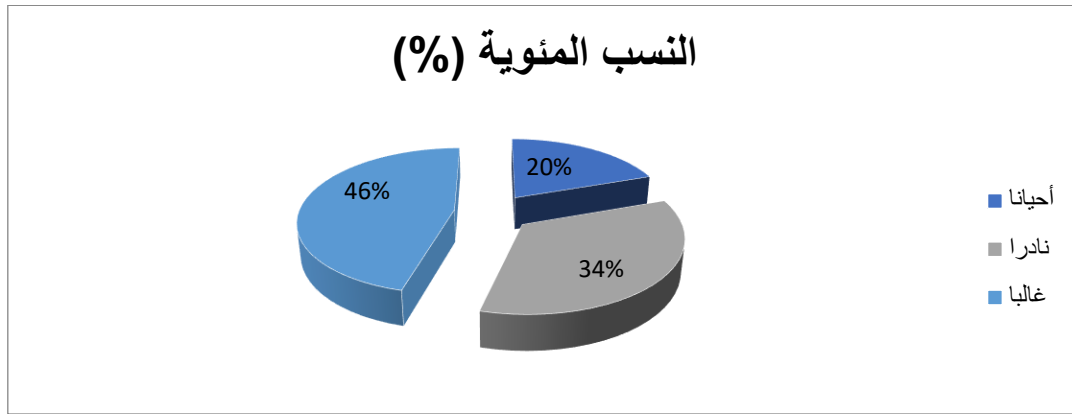
من خلال الجدول رقم 05 والشكل رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 71% نادرا ما أثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلهم ما أثر على تصرفاتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% غالبا ما أثرت جائحة كورونا على تصرفاتهم واهد ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما أثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلهم ما أثر على تصرفاتهم.

نستنتج انه نادرا ما تثار مشاعر القلق لدى الطلب بسبب جائحة كورونا

العبارة الرابعة: أشعر بالقلق اثناء السير في الطرق العامة.

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الرابعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
12	20	أحيانا
21	34	نادرا
28	46	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 04

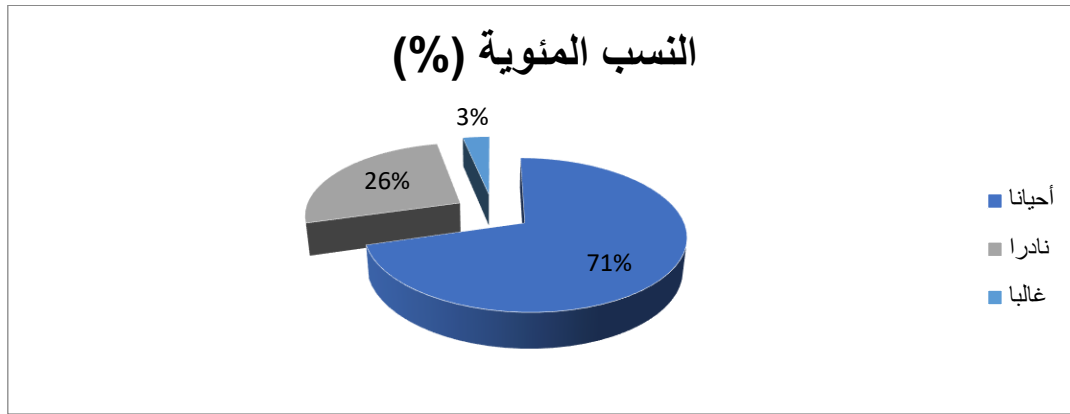
من خلال الجدول رقم 06 والشكل رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 46% غالبا ما يشعرون بالقلق اثناء السير في الطرق العامة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يشعرون بذلك في بعض الأحيان، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين غالبا ما يشعرون بالقلق اثناء السير في الطرق العامة.

ومن هنا نستنتج ان الطلبة غالبا ما يشعرون بالقلق اثناء السير في الطرق العامة

العبرة الخامسة: أشعر بالقلق عند التعامل مع الآخرين.

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبرة الخامسة

التكرارات	النسب المئوية (%)
أحيانا	71
نادرا	26
غالبا	03
المجموع	100



شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبرة رقم 05

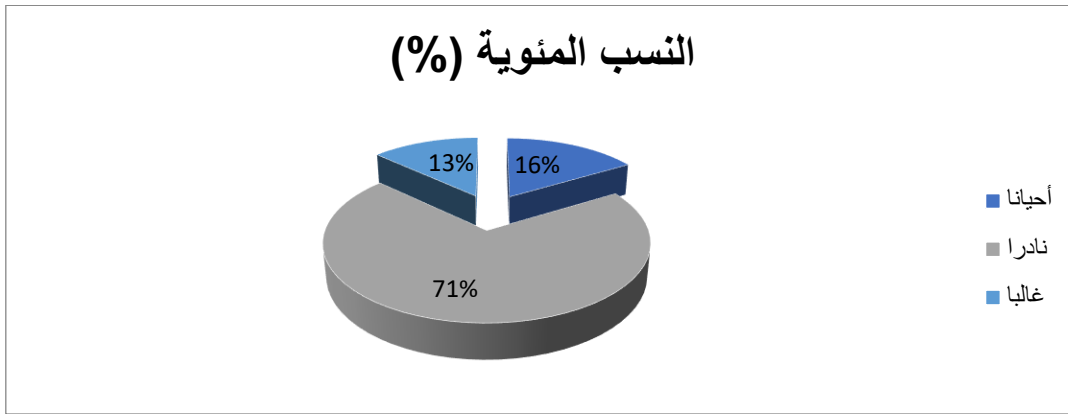
من خلال الجدول رقم 07 والشكل رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 71% يشعرون أحيانا بالقلق عند التعامل مع الآخرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 03% غالبا ما يشعرون بذلك، وهذه القيمة تعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يشعرون أحيانا بالقلق عند التعامل مع الآخرين.

من خلال قراءتنا للنتائج السالفة الذكر تبين لنا ان الطلبة يشعرون بالقلق أحيانا عند التعامل مع الآخرين

العبارة السادسة: أحرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل.

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السادسة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
10	16	أحيانا
43	71	نادرا
08	13	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 06

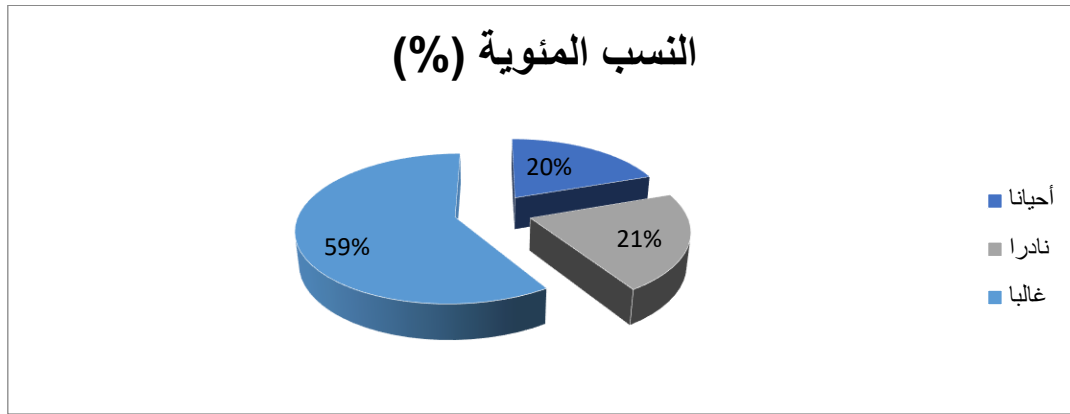
من خلال الجدول رقم 08 والشكل رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 71% نادرا ما يحرصون على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% غالبا ما يقومون بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل.

اتضح لنا انه نادرا ما يتم خلع الحذاء وتركه خارج المنزل من قبل طلبة المعهد

العبارة السابعة: أستحم مباشرة بعد وصولي الى المنزل.

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السابعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
12	20	أحيانا
13	21	نادرا
36	59	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 07

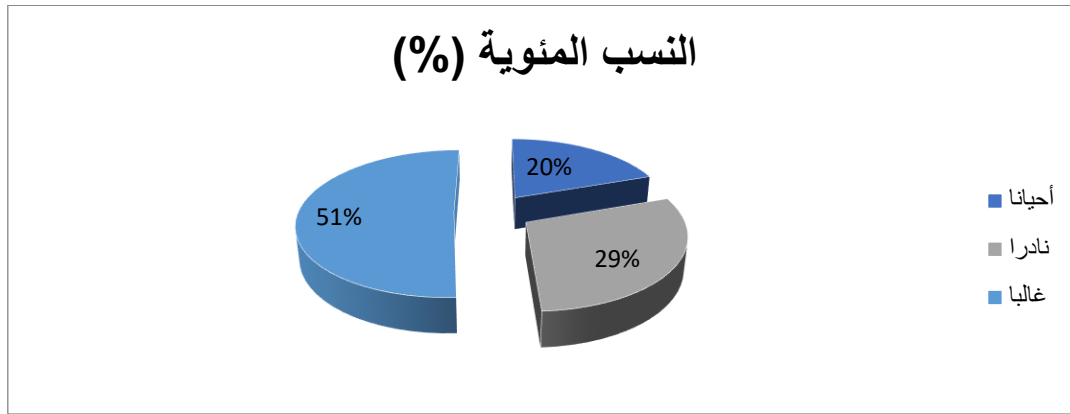
من خلال الجدول رقم 09 والشكل رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 59% يستحمون في الغالب مباشرة بعد وصولهم إلى المنزل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يقومون بذلك في بعض الأحيان، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يستحمون في الغالب مباشرة بعد وصولهم إلى المنزل.

نستنتج من إجابات الطلبة ومن الدالة الإحصائية ان الطلبة يستحمون في الغالب مباشرة بعد وصولهم الى المنزل

العبارة الثامنة: عندما ادخل المنزل احرص على غسل الملابس فوراً بعد خلعها.

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثامنة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
12	20	أحيانا
18	29	نادرا
31	51	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 08

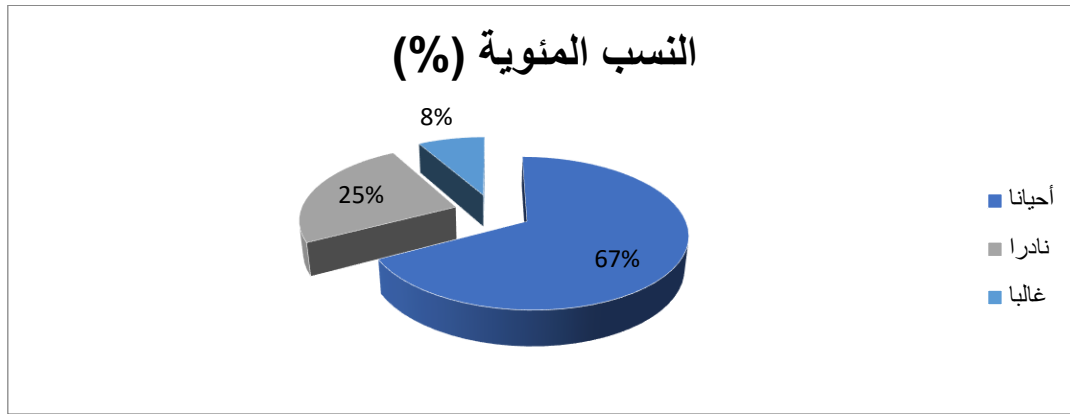
من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 51% يحرصون في الغالب على غسل الملابس فوراً بعد خلعها عند الدخول للمنزل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 20% يقومون بذلك في بعض الأحيان، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يحرصون في الغالب على غسل الملابس فوراً بعد خلعها عند الدخول للمنزل.

نستنتج ان الطلبة حريصون على غسل الملابس فوراً بعد خلعها عن الدخول الى المنزل

العبارة التاسعة: أحاول قدر الإمكان عدم الخروج من المنزل إلا في حالة الضرورة القصوى.

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة التاسعة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
41	67	أحيانا
15	25	نادرا
05	08	غالبا
61	100	المجموع



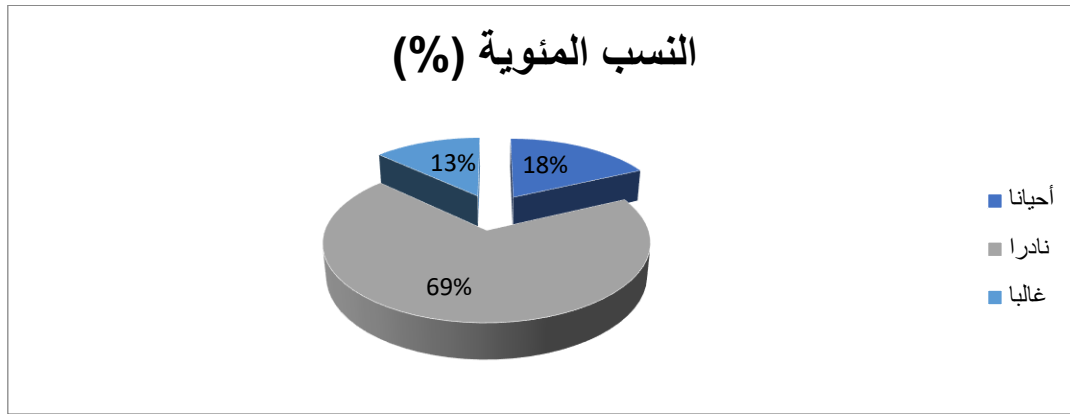
شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 09

من خلال الجدول رقم 11 والشكل رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يحاولون في بعض الأحيان عدم الخروج من المنزل إلا في حالة الضرورة القصوى، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% غالبا ما يقومون بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يحاولون في بعض الأحيان عدم الخروج من المنزل إلا في حالة الضرورة القصوى.

العبرة العاشرة: أتجنب الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء.

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبرة العاشرة

التكرارات	النسب المئوية (%)	
11	18	أحيانا
42	69	نادرا
08	13	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبرة رقم 10

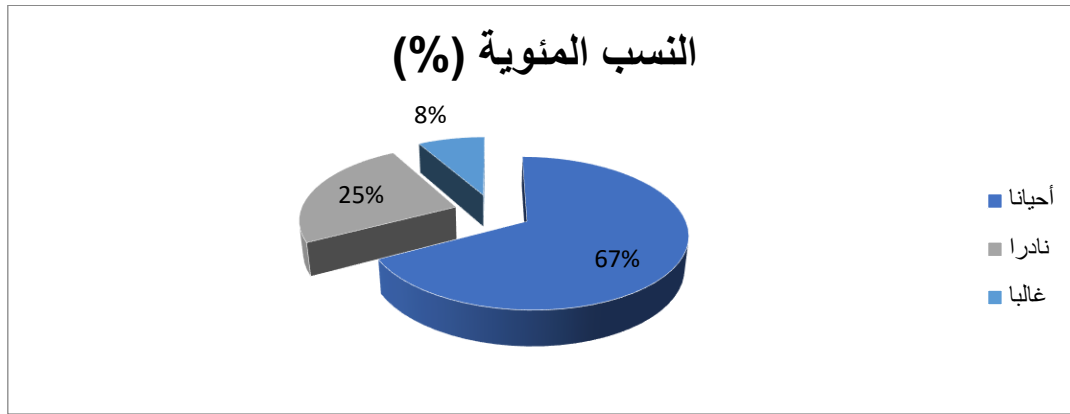
من خلال الجدول رقم 12 والشكل رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 69% نادرا ما يتجنبون الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% غالبا ما يقومون بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يتجنبون الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء.

من خلال قراءتنا للنتائج السابقة الذر يتبين لنا ان الطلبة نادرا ما يتجنبون الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء

العبارة الحادية عشر: لا أخرج من المنزل إلا وأنا أرتدي الكمامة ومعهم زجاجة التعقيم.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الحادية عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
41	67	أحيانا
15	25	نادرا
05	08	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 11

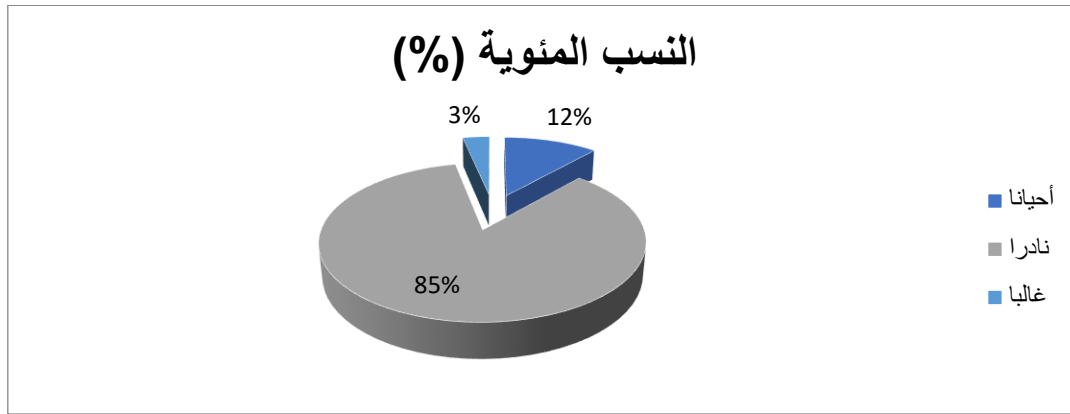
من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يخرجون في بعض الأحيان من المنزل مرتدين الكمامة ومعهم زجاجة التعقيم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 08% غالبا ما يقومون بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يخرجون في بعض الأحيان من المنزل مرتدين الكمامة ومعهم زجاجة التعقيم.

نستنتج ان الطلبة يخرجون في بعض الأحيان مرتدين الكمامة ومعهم زجاجة التعقيم

العبارة الثانية عشر: أرتدي القفازات أثناء تواجدي خارج المنزل.

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثانية عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
07	12	أحيانا
52	85	نادرا
02	03	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 12

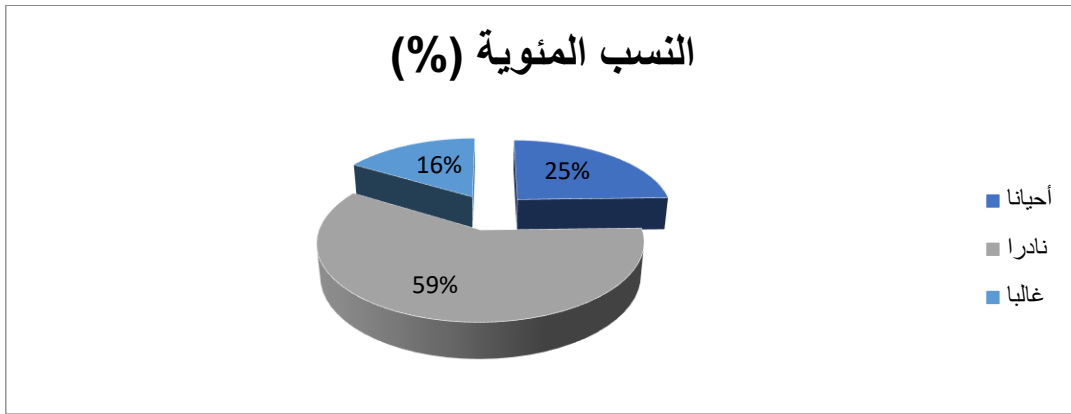
من خلال الجدول رقم 14 والشكل رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 85% نادرا ما يرتدون القفازات أثناء تواجدهم خارج المنزل، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يرتدون القفازات أثناء تواجدهم خارج المنزل.

فمن هنا نستنتج ان الطلبة نادرا ما يرتدون القفازات اثناء تواجدهم خارج المنزل

العبارة الثالثة عشر: أحرص على تعقيم المنزل بالمطهرات.

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثالثة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)
أحيانا	25
نادرا	59
غالبا	16
المجموع	100



شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 13

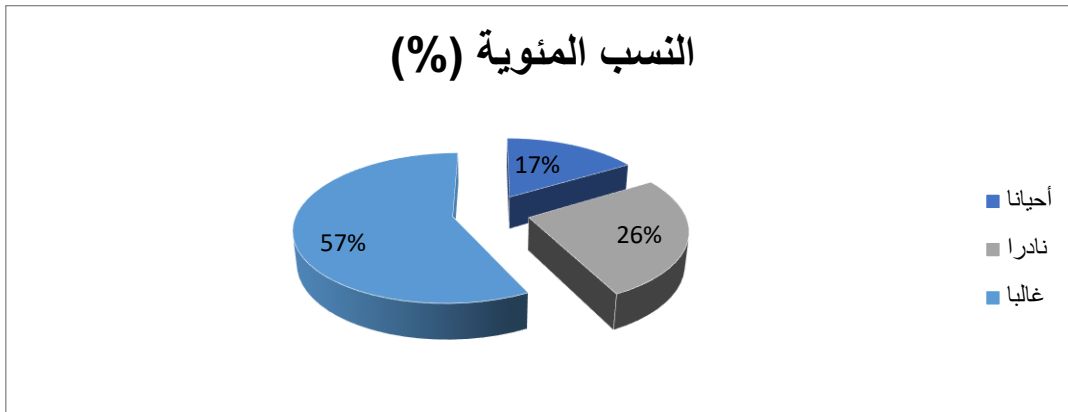
من خلال الجدول رقم 15 والشكل رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 59% نادرا ما يحرصون على تعقيم المنزل بالمطهرات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 16% غالبا ما يقومون بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على تعقيم المنزل بالمطهرات.

نستنتج ان الطلبة نادرا ما يحرصون على تعقيم المنزل بالمطهرات

العبارة الرابعة عشر: أحرص على تعقيم كافة المنتجات التي أشتريها بمجرد الوصول الى المنزل.

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الرابعة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
10	17	أحيانا
16	26	نادرا
35	57	غالبا
61	100	المجموع



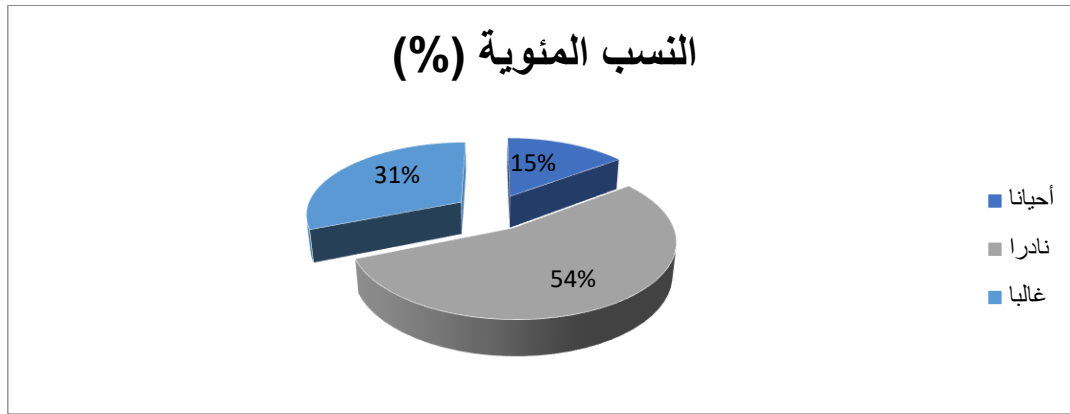
شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 14

من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 57% غالبا ما يحرصون على تعقيم كافة المنتجات التي يشترونها بمجرد الوصول الى المنزل، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يحرصون على تعقيم كافة المنتجات التي يشترونها بمجرد الوصول الى المنزل في غالب الأحيان.

العبارة الخامسة عشر: أتجنب الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة.

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الخامسة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
09	15	أحيانا
33	54	نادرا
19	31	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 15

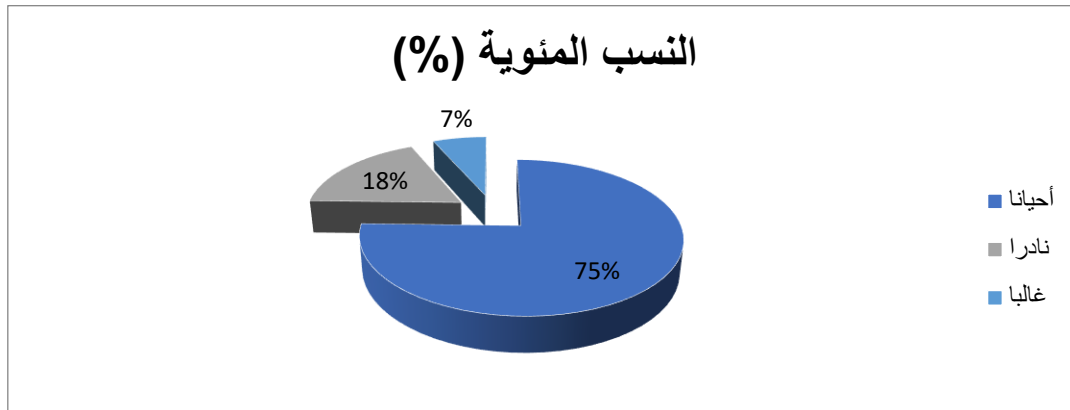
من خلال الجدول رقم 17 والشكل رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 54% غالبا ما يتجنبون الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يقومون بذلك في بعض الأحيان ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يتجنبون الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة في الغالب.

ومن هنا نستنتج انه غالبا ما يتجنب الطلبة الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة

العبارة السادسة عشر: في حالة شعوري بأعراض شبيهة بأعراض جائحة كورونا اذهب الى المستشفى للكشف والاستشارة.

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السادسة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
46	75	أحيانا
11	18	نادرا
04	07	غالبا
61	100	المجموع



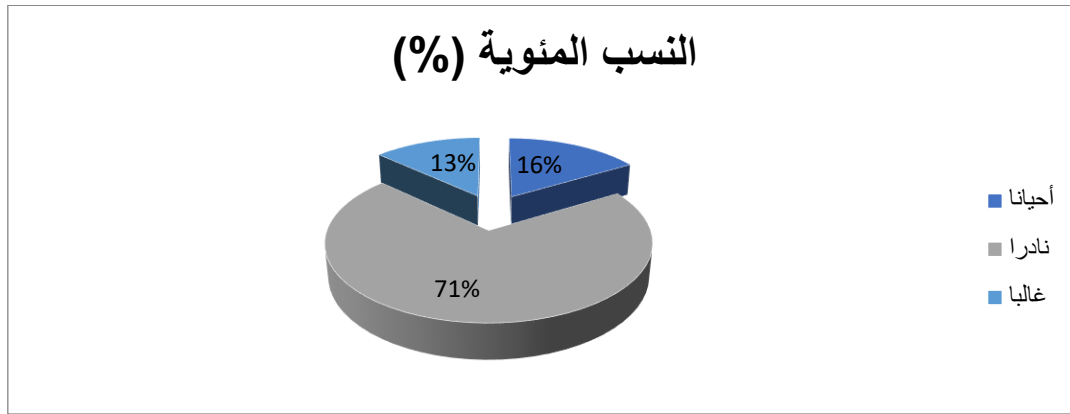
شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 16

من خلال الجدول رقم 18 والشكل رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 75% يذهبون الى المستشفى في بعض الأحيان للكشف والاستشارة عند شعورهم بأعراض شبيهة بأعراض كورونا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 07% غالبا ما يقومون بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يذهبون الى المستشفى في بعض الأحيان للكشف والاستشارة عند شعورهم بأعراض شبيهة بأعراض كورونا.

العبارة السابعة عشر: أحرص على غسل يدي أو استخدام المعقم عقب مصافحة الآخرين.

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة السابعة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
10	16	أحيانا
43	71	نادرا
08	13	غالبا
61	100	المجموع



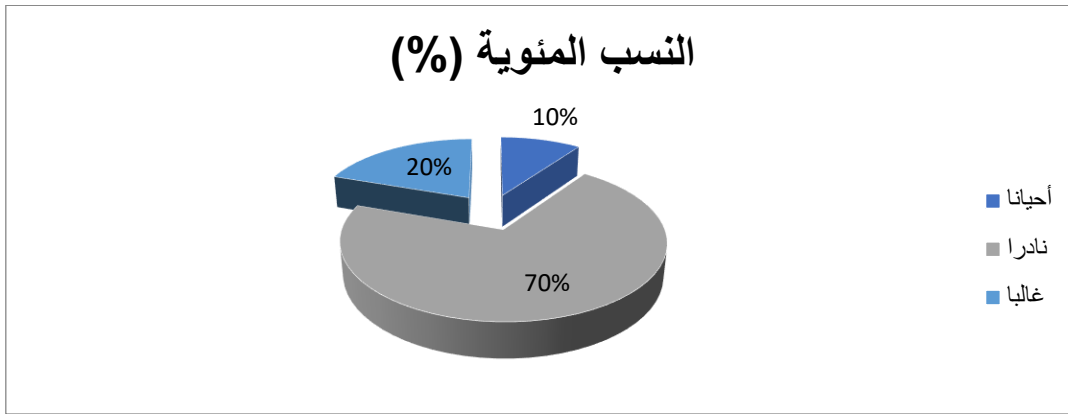
شكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 17

من خلال الجدول رقم 19 والشكل رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 71% يحرصون نادرا على غسل أيديهم أو استخدام المعقم عقب مصافحة الآخرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% غالبا ما يقومون بذلك ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يحرصون نادرا على غسل أيديهم أو استخدام المعقم عقب مصافحة الآخرين.

العبارة الثامنة عشر: أحرص على عدم التواجد في مكان سبق وأن ظهرت به حالة إصابة.

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الثامنة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
06	10	أحيانا
43	70	نادرا
12	20	غالبا
61	100	المجموع



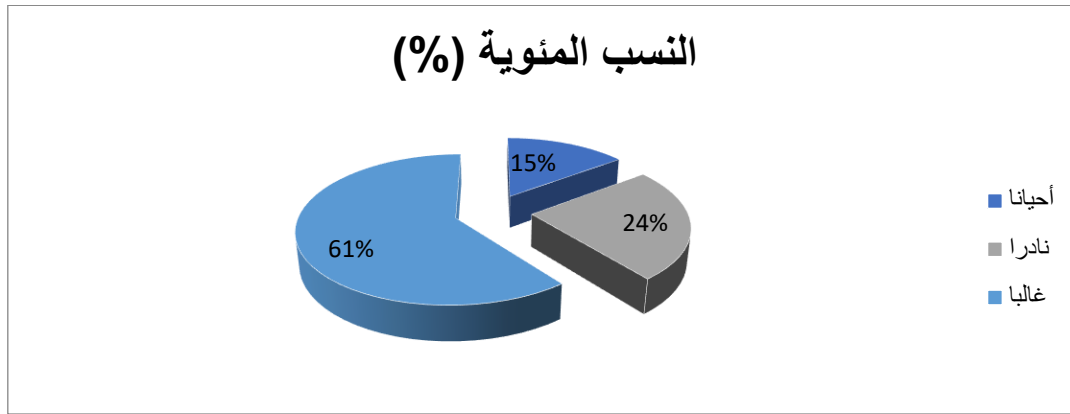
شكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 18

من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% نادرا ما يحرصون على عدم التواجد في مكان سبق وأن ظهرت به حالة إصابة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 10% يحرصون على ذلك في بعض الأحيان، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على عدم التواجد في مكان سبق وأن ظهرت به حالة إصابة.

العبارة التاسعة عشر: أحرص على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابز.

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة التاسعة عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	
09	15	أحيانا
15	24	نادرا
37	61	غالبا
61	100	المجموع



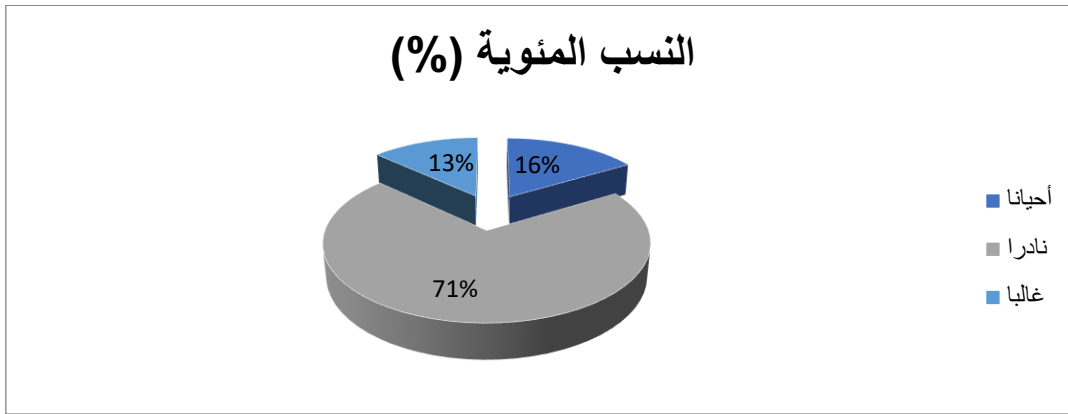
شكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 19

من خلال الجدول رقم 21 والشكل رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 61% غالبا ما يحرصون على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابز، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يحرصون على ذلك في بعض الأحيان، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين غالبا ما يحرصون على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابز.

العبارة العشرون: ينتابني شعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا.

جدول رقم 22: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة العشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	
10	16	أحيانا
43	71	نادرا
08	13	غالبا
61	100	المجموع



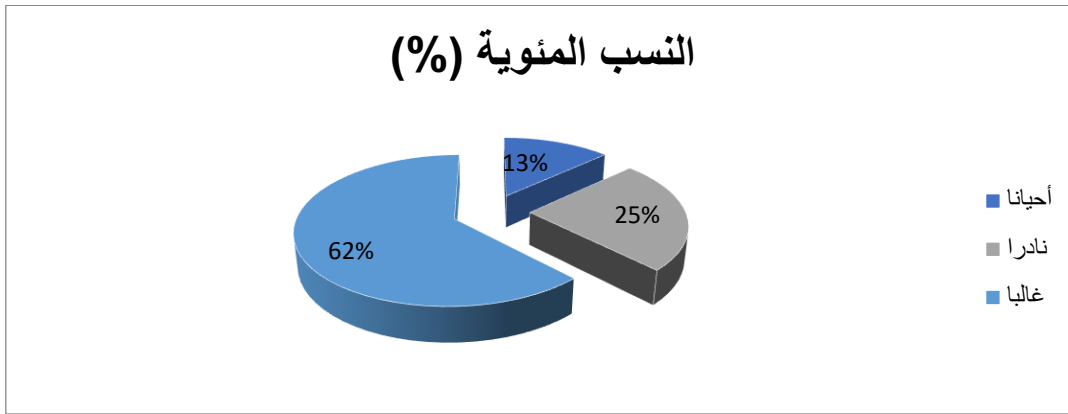
شكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 20

من خلال الجدول رقم 22 والشكل رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 71% ينتابهم نادرا الشعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% غالبا ما ينتابهم بذلك، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين ينتابهم نادرا الشعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا.

العبارة الواحدة والعشرون: أتجنب حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي.

جدول رقم 23: يبين التحليل الإحصائي لإجابات الطلبة على العبارة الواحدة والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	
08	13	أحيانا
15	25	نادرا
38	62	غالبا
61	100	المجموع



شكل رقم 23: يوضح النسب المئوية لإجابات الطلبة على العبارة رقم 21

من خلال الجدول رقم 23 والشكل رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 62% غالبا ما يتجنبون حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 13% يقومون بذلك أحيانا، ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يتجنبون حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي غالبا.

ومن هنا نستنتج ان الطلبة غالبا ما يتجنبون حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي

2-مناقشة الفرضيات:

الفرضية: والتي نلخصها ضمن الجدول الموالي:

الرقم	الفقرات	اكبر نسبة	دلالة القلق
01	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة	احيانا	متوسط
02	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في وسائل المواصلات	نادرا	ضعيفة
03	اثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلي وبالتالي اثرت على تصرفاتي	نادرا	ضعيفة
04	اشعر بالقلق اثناء السير في الطرق العامة	غالبا	مرتفع
05	اشعر بالقلق عند التعامل مع الاخرين	أحيانا	متوسط
06	احرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل	نادرا	ضعيفة
07	استحم مباشرة بعد وصولي الى المنزل	غالبا	مرتفع
08	عندما ادخل المنزل احرص على غسل الملابس فورا بعد خلعيها	نادرا	ضعيفة
09	أحاول قدر الإمكان عدم الخروج من المنزل الا في حالة الضرورة القصوى	نادرا	ضعيفة
10	اتجنب الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء	نادرا	ضعيفة
11	لا اخرج من المنزل الا وانا ارتدي الكمامة ومعني زجاجة التعقيم	احيانا	متوسط
12	ارتدي القفازات اثناء تواجدي خارج المنزل	نادرا	ضعيفة
13	احرص على تعقيم المنزل بالمطهرات	غالبا	مرتفع
14	احرص على تعقيم كافة المنتجات التي اشتريها بمجرد الوصول الى المنزل	غالبا	مرتفع
15	اتجنب الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة	نادرا	ضعيفة
16	في حالة شعوري بأعراض شبيهة بأعراض جائحة كورونا اذهب الى المستشفى للكشف والاستشارة	احيانا	متوسط

17	احرص على غسل يدي او استخدام المعقم عقب مصافحة الاخرين	احيانا	متوسط
18	احرص على عدم التواجد في مكان سبق وان ظهرت به حالة إصابة	نادرا	ضعيفة
19	احرص على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابز	نادرا	ضعيفة
20	يتتابني شعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا	نادرا	ضعيفة
21	اتجنب حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي	نادرا	ضعيفة
النسبة	11 ضعيفة	52,38	
المؤية العامة	5 متوسطة	23,809	
	5 مرتفعة	23,809	

من خلال تحليل نتائج الجداول من 3 الى 23 تبين لنا ان مستويات القلق من جائحة كورونا كانت متباينة لمصلحة القلق الضعيف او المنخفض حيث ان نتائج الدراسة الحالية لا تتفق مع نتائج شريط أسامة وحمدادوش خالد بن الوليد سنة 2021 في دراستهما تحت عنوان جائحة كورونا وأثرها على درس التربية الدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي، حيث انعكاس حجر الصحي كبروتوكول سلبا على سير التعليم في الانشطة البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا، يرجعه طاقم البحث الى فارق الاجراءات الامنية التي تصب في مصلحة معهد مستغانم الذي لم يسجل اي حالة عدوة خلال تواجد الطلبة في الدروس الحضورية حيث سهر طاقم البيداغوجي و الاداري للمعهد على تطبيق البرتوكول الصحي عكس دراسة احمد يونس عماد الدين وعبد الحفيظ دراجي بجامعة باتنة 02، سنة 2020-2021 التي أكدت وجود تذبذب واضح للممارسة الرياضية، كما بينت النتائج عن وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق، ومستوى متوسط لكل من الإحباط والاكتئاب لدى عينة الدراسة، بسبب نقشي وباء كوفيد، ومن هنا نصل الى تباين اثر الجائحة بين معاهد

التربية البدنية والرياضة الجزائرية يكمن في مقياس القلق المطبق. حيث يرى طاقم البحث ان نسبة القلق المرتفعة او المتوسط المسجلة في هذه الدراسة تعود بالأساس الى ظروف الاجتماعية لطالب اليومية خارج نطاق المتمدرس والتي نجد ان وعي الطالب في نقل الفيروس من تلك المواقف الاجتماعية يكمن في الاحتراز من نقل الفيروس الى البيت العائلي.

الاستنتاجات

في حدود هدف وتساؤلات البحث ومن واقع البيانات التي جمعها الطالبان الباحثان، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الطالبان الباحثان إلى:

- غالبا ما يشعر الطلبة بالقلق اثناء السير في الطرق العامة.
- نادرا ما تثار مشاعر القلق لدى الطلب بسبب جائحة كورونا.
- الطلبة حريصون على غسل الملابس فورا بعد خلعها عن الدخول الى المنزل.
- نادرا ما يتجنب الطلبة الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء.
- الطلبة يخرجون في بعض الأحيان مرتدين الكمامة ومعهم زجاجة التعقيم.
- نادرا ما يحرص الطلبة على تعقيم المنزل بالمطهرات.
- غالبا ما يتجنب الطلبة الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة.

التوصيات والاقتراحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية نوصي طلبة المعهد:

- الالتزام بتطبيق برامج المسطر من قبل ادارة معهد التربية البدنية والرياضية لمعهدنا ساهم في تخفيض نسبة القلق.
- إجراء دراسات للتعرف على أثر مدى الطويل لقلق كورونا (كوفيد19) على الطلبة الجامعيين بشكل عام و معهد التربية البدنية بشكل خاص.

➤ التفكير في بناء مقياس يقيس القلق في مختلف الظروف والمواقف فمنها الاحترافية التي يمكن ان تكون ايجابية رغم ارتفاعها.

الخلاصة

تأكد الدراسة الحالية تباين تأثير الخوف من الفيروس على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم، ويعزها طاقم البحث الى درجة الوعي النفسي للطلاب ومدى تقيدهم بالإجراءات الصحية المتخذة من قبل ادارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغانم.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 2) جمعة يوسف سيد، و عبد الكريم مبروك. (2006). الصحة الجسمية والنفسية للمسنين. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3) جميل سامر. (2007). الصحة النفسية. الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 4) حافظ بطرس بطرس. (2008). التكليف والصحة النفسية للطفل. عمان، الأردن: دار المسيرة والتوزيع.
- 5) حامد عبد السلام زهران. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: نشر وتوزيع وطباعة عالم الكتب.
- 6) حنان عبد الحميد العناني. (2000). الصحة النفسية. الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 7) ربيع محمد شحاتة. (2000). أصول الصحة النفسية. القاهرة: مؤسسة نبيل للطباعة.
- 8) صالح حسن الداھري. (2010). مبادئ الصحة النفسية. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 9) عبد الحميد الشاذلي. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- 10) عبد الحميد محمد الشاذلي. (2001). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. الاسكندرية: المكتب العلمي.
- 11) عبد الرحمان سي موسى، و محمود بن خليفة. (2008). علم النفس المرضي والتحليلي والإسقاطي - الأنظمة النفسية ومظاهرها في الاختلالات الإسقاطية-. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 12) عبد الغني صلاح الدين. (2000). في الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13) عمار بوحوش. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحث.
- 14) عويد سلطان مشعان. (1993). علم النفس الصناعي. بيروت: مكتبة الفلاح للنشر.

- 15) محمد عبد الله قاسم. (2004). *مدخل إلى الصحة النفسية*. الأردن: دار الفكر.
- 16) محمد علي صبرة، و أشرف محمد عبد الغني شريت. (2005). *الصحة النفسية والتوافق النفسي*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- 17) مختار صفوة و فيق. (2001). *سيكولوجية الطفولة (دراسة تربوية في الفترة من عامين إلى إثني عشر عاماً)*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 18) مصطفى حجازي. (2000). *الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة*. المغرب: المركبة العربي الثقافي.
- 19) مصطفى خليل الشرقاوي. (2004). *علم الصحة النفسية*. لبنان: دار النهضة العربي.

المجلات:

- 20) إسماعيل العيس، و خالد سليمان شاهر. (2012). *الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة*. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية (9).

الويبوغرافيا:

- 21) *BBC NEWS*. (بلا تاريخ).
- 22) *france 24* (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 04 15, 2021، من <http://www.france24.com>
- 23) *ilajek*. (بلا تاريخ). تاريخ الاسترداد 04 12, 2021، من <https://www.ilajek.com>
- 24) الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا "كوفيد 19". (بلا تاريخ).
- 25) الدليل التوعوي الصحي الشامل " الاونروا " . (بلا تاريخ).
- 26) منظمة الصحة العالمية . (2020). *مقدمة لكوفيد-19 : طرق الكشف والوقاية والاستجابة والمكافحة*.
- 27) مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي. (2021).

28) وزارة الصحة ووقاية المجتمع. (15 مارس, 2020). الإمارات العربية المتحدة.

29) دليل الاتحاد الدولي للترايثلون للمدربين واللاعبين في فترة جائحة فيروس كورونا . (بلا تاريخ).

المراجع باللغة الأجنبية:

30)Rychman .(1994) .*Psychology of personality* .new york: craw-hill ine.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



استمارة استبيان تحت عنوان

**مدى تباين مستويات أثر تأثير الكوفيد على الحالة النفسية لطلبة معهد التربية
البدنية والرياضية**

-دراسة ميدانية لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم-

الى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يسرني أن أضع هذه الاستمارة التي تتدرج في إطار بحثي الذي يخص نيلى لشهادة الليسانس، راجيا منكم ملاءمة هذه الاستمارة بكل صدق وموضوعية وبذلك تكونون قد ساهمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث.

ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

ملاحظة: توضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

الأستاذ المشرف:

اد/ زرف محمداد

إعداد الطالبين:

➤ زيان هشام

➤ صحراوي فؤاد

السنة الجامعية: 2021-2022

يرجى منكم وضع علامة (x) على الإجابة التي تعتبرها مناسبة

البطاقة التعريفية:

1-الجنس:

أنثى

ذكر

2-المستوى التعليمي:

دكتوراه

ماستر

ليسانس

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	غالبا
01	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة					
02	اشعر بالقلق اثناء تواجدي في وسائل المواصلات					
03	اثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلي وبالتالي اثرت على تصرفاتي					
04	اشعر بالقلق اثناء السير في الطرق العامة					
05	اشعر بالقلق عند التعامل مع الاخرين					
06	احرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل					
07	استحم مباشرة بعد وصولي الى المنزل					
08	عندما ادخل المنزل احرص على غسل الملابس فورا بعد خلعيها					
09	أحاول قدر الإمكان عدم الخروج من المنزل الا في حالة الضرورة القصوى					
10	اتجنب الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء					
11	لا اخرج من المنزل الا وانا ارتدي الكمامة ومعني زجاجة التعقيم					
12	ارتدي القفازات اثناء تواجدي خارج المنزل					

					احرص على تعقيم المنزل بالمطهرات	13
					احرص على تعقيم كافة المنتجات التي اشتريها بمجرد الوصول الى المنزل	14
					اتجنب الاختلاط بالجيران والزملاء في الدراسة	15
					في حالة شعوري بأعراض شبيهة بأعراض جائحة كورونا اذهب الى المستشفى للكشف والاستشارة	16
					احرص على غسل يدي او استخدام المعقم عقب مصافحة الاخرين	17
					احرص على عدم التواجد في مكان سبق وان ظهرت به حالة إصابة	18
					احرص على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابر	19
					ينتابني شعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا	20
					اتجنب حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي	21

وفي الأخير نشكركم على تعاونكم معنا.

الاستبيان كوفيد 19 تصميم

سعود مبارك البادري

البيانات الشخصية

- النوع الاجتماعي: ذكر أنثى
- المرحلة العمرية : أقل من 18 سنة 30-18 سنة 50-31 سنة
أكثر من 50 سنة
- الحالة الاجتماعية: أعزب متزوج مطلق أرمل
- المستوى التعليمي: مرحلة التعليم المدرسي مرحلة التعليم الجامعي مرحلة الدراسات العليا

م	مستويات القلق من جائحة كورونا ومحفزات القلق	1	2	3	4	5
1	أشعر بالقلق أثناء تواجدي في الأماكن المزدحمة					
2	أشعر بالقلق أثناء تواجدي في وسائل المواصلات					
3	أثارت جائحة كورونا مشاعر القلق بداخلي وبالتالي أثرت على تصرفاتي					
4	أشعر بالقلق أثناء السير في الطرق العامة					
5	أشعر بالقلق عند التعامل مع الآخرين					
6	أحرص على خلع الحذاء وتركه خارج المنزل					
7	استحم مباشرة بعد وصولي إلى المنزل					
8	عندما ادخل المنزل أحرص على غسل الملابس فوراً بعد خلعيها					
9	أحاول قدر الإمكان عدم الخروج من المنزل إلا في حالة الضرورة القصوى					
10	أتجنب الزيارات العائلية وزيارات الأصدقاء					
11	لا أخرج من المنزل إلا وأنا أرتدي الكمامة ومعني زجاجة التعقيم					
12	أرتدي القفازات أثناء تواجدي خارج المنزل					
13	أحرص على تعقيم المنزل بالمطهرات					
14	أحرص على تعقيم كافة المنتجات التي اشتريها بمجرد الوصول إلى المنزل					
15	أتجنب الاختلاط بالجيران والزلاء في العمل					

					16	في حالة شعوري بأعراض شبيهة بأعراض جائحة كورونا اذهب إلى المستشفى للكشف والاستشارة
					17	احرص على غسل يدي أو استخدام المعقم عقب مصافحة الآخرين
					18	احرص على عدم التواجد في مكان سبق وان ظهرت به حالة إصابة
					19	احرص على عدم شراء المأكولات الجاهزة من المطاعم والمخابز
					20	ينتابني شعور بالخوف من كثرة حالات الوفيات بسبب جائحة كورونا
					21	أتجنب حضور إجراءات ومراسم الدفن وتقديم التعازي
						محفزات القلق
					22	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة انتشارها الموسع في العديد
					23	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة كثرة الحديث عنها في وسائل
					24	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة لقرارات اللجنة العليا
					25	رؤيتي لارتداء الناس للكمامات زاد من شعوري بالقلق وصعوبة الجائحة
					26	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة كثرة الوفيات التي أسمع
					27	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة إصابة أو وفاة احد أفراد
					28	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة الآراء المتضاربة حول
					29	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة الاستغناء وتسريح الموظفين
					30	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة فرض الحظر الجزئي والتام
					31	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة الشائعات الكثيرة حول

1	2	3	4	5	الأثار الناجمة عن القلق من جائحة كورونا	
					32	ينتابني شعور بالإصابة بمجرد ان أقوم بالعطس أو السعال وارتفاع
					33	ينتابني شعور ببعض أعراض جائحة كورونا عند العودة إلى المنزل
					34	ازداد انفعالي وعصبيتي تجاه اتفه الأمور خلال فترة الجائحة
					35	اثر التفكير في جائحة كورونا على فقدان شهيتي للطعام
					36	اشعر بعدم الاستقرار النفسي مع ازدياد أعداد المصابين يوميا
					37	ينتابني الشعور بالشك في كافة تصرفاتي وسلوكياتي خلال فترة
					38	يلازمني الشعور بالخوف والتوتر الداخلي نتيجة انتشار الجائحة
					39	تراودني أحلام مزعجة نتيجة الخوف من جائحة كورونا
					40	ينتابني الخوف الدائم من فقدان احد أقاربي أو أصدقائي بسبب
					41	أثرت جائحة كورونا على علاقتي بأسرتي وانقطعت عن زيارتهم
					42	أميل إلى العزلة والبعد عن حضور المناسبات الاجتماعية مع الآخرين
					43	أتجنب الاتصال المباشر بأفراد أسرتي خوفا عليهم
					44	زاد شعوري بالقلق من جائحة كورونا نتيجة الاستغناء وتسريح

					45	اشعر بارتفاع ضغط الدم نتيجة التفكير والخوف من الإصابة
					46	يلازمني شعور بالصداع المستمر نتيجة كثرة التفكير بالجائحة
					47	أعاني من اضطرابات النوم نتيجة كثرة التفكير والخوف من الجائحة
					48	أعاني من آلام مستمرة في المعدة والقولون في فترة الجائحة
					49	اشعر بالتعب والإرهاق في هذه الفترة
					50	زاد وزني خلال فترة الجائحة
					51	أعاني من صعوبة اتخاذ القرارات المتعلقة بالحياة في الفترة الحالية
					52	ارتفاع فواتير استهلاك الكهرباء والماء أثناء فترة الجائحة

مفتاح الاستبانة

المستوى	سلم الإجابة	م
مرتفعة جدا	دائما	1
مرتفعة	غالبا	2
متوسطة	أحيانا	3
ضعيفة	نادرا	4
لا يوجد قلق	أبدا	5

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ