

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد  
الممارسات وغير الممارسات للرياضة

أ.م.د. عبير داخل السلمي ، أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد ، أ.د. سعاد سبتي الشاوي  
العراق. جامعة بغداد . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكلية التربية للبنات

suhad.h@copew.uobaghdad.edu.iq

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

Dr\_suad56@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على طبيعة المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة ، والتعرف على أهم المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة ، والتعرف على طبيعة الفروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة . مجتمع البحث وعينته تكون مجتمع البحث من طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة في (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكلية التربية للبنات) للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، وقد تم اختيار عينة عشوائية عددها (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكلية التربية للبنات ، كما تم اختيار (١٠٠) تدريسية عشوائيا من كلا الكليتين وبواقع (٥٠) تدريسية من كل كلية.

الكلمات المفتاحية: المشكلات النفسية ، جائحة كوفيد ١٩ .

Psychological problems arising from the Covid 19 pandemic among students and teachers of the University of Baghdad, practices and non-practices of sports

A.M.D. Abeer inside Al-Salami, Prof. Suhad Haseeb Abdel Hamid, Prof. Souad Sebti Alshawi, Iraq. Baghdad University . College of Physical Education and Sports Science for Girls and College of Education for Girls

suhad.h@copew.uobaghdad.edu.iq abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

Dr\_suad56@yahoo.com

---

### Summary

The research aims to identify the nature of the psychological problems resulting from the Covid 19 pandemic among students and teaching staff of the University of Baghdad, practices and non-practices of sports, and to identify the most important psychological problems arising from the Covid 19 pandemic among students and teaching staff of the University of Baghdad, practices and non-practices of sports, and to identify the nature of the differences in psychological problems arising On the Covid 19 pandemic among students of the University of Baghdad, practices and non-practices of sports.

The research community and its sample consist of female students and female teachers of the University of Baghdad, practicing and non-practicing sports in (College of Physical Education and Sports Science for Girls and College of Education for Girls) for the academic year 2021-2022. Physical Education and Sports Science for Girls and the College of Education for Girls. (100) female teachers were randomly selected from both colleges, and (50) female teachers from each college.

**Keywords: psychological problems, Covid-19 pandemic.**

١- المقدمة:

ان الانتشار السريع والهائل لفيروس كورونا خلف ضغوطات نفسية أهمها القلق والاكئاب لا شك أن جائحة كورونا والإجراءات التي اتخذت لمجابهتها تركت وامتزال آثاراً نفسية متنوعة على فئات كثيرة من المجتمع المتمثلة بالطالبة والتدريسيات وإن كان بدرجات متفاوتة وجذور الآثار النفسية تأتي من عاملين أساسيين ومتداخلين مع بعضهما البعض، حيث تعاني الطالبات في حالة من التوتر حيال الأشياء من حولهن والقلق من عبور المرحلة الدراسية الحالية من عدمها، والذي أدى إلى حالة من عدم اليقين حول المستقبل والقلق من إمكانية الإصابة بالمرض أو إصابة أفراد الأسرة والأحبة من حولهم يؤدي إلى حالة من التوتر الدائم وقد تؤدي إلى ضغوطات نفسية كبيرة مرتبطة بالسلوك الواجب اتباعه في هذه الحالات، تتفاقم الآثار النفسية نتيجة الانتشار السريع والكثيف للفيروس مع عدم وجود علاج محدد له أو إيجاد لقاح سريع للمرض مما يؤدي لحالات من الاكتئاب تتراوح حدتها من البسيط إلى المزمن، وتوقف الأنشطة الاعتيادية وخاصة الاقتصادية منها يفاقم من الآثار النفسية لا بل يصبح مصدراً جديداً للقلق والتوتر والخوف والاكتئاب الآثار الاقتصادية والدخول في حالة الإعسار المالي تؤدي إلى ضغوطات كبيرة جداً على أرباب الأسر لتلبية الاحتياجات الأساسية لهم ولأسرهم والذي من المرجح أن يوسع دائرة الآثار النفسية لأفراد الأسر جميعاً، ويفسح المجال الخصب لمزيد من المشاكل الأسرية كالعنف الأسري على سبيل المثال بالتأكيد ومن أكثر الفئات عرضة من غيرها للآثار النفسية السلبية للجائحة وتبعاتها طالبات الجامعات والتدريسيات وبالتالي هناك تفاوت بين هاتين الشريحتين على التكيف مع هذه الضغوطات والتي تؤثر على حدة هذه الآثار عليهم وتفاقم من الآثار النفسية السلبية كالقلق وعدم اليقين والخوف من المستقبل، ان آثار الجائحة والإجراءات المتبعة لمواجهتها تترك آثاراً كبيرة اقتصادية واجتماعية ونفسية على الطلبة والأساتذة البعد النفسي لهذه الآثار يكاد أن يكون مهملًا وذلك لضعف الخدمات النفسية بشكل عام. يمكن بيان مشكلة البحث الحالي في صورة السؤال التالي وما يتبعه من أسئلة فرعية على النحو التالي :

ماهي أهم المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدريسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة ؟

ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

- ١- ما طبيعة المشكلات النفسية التي تعاني منها طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة والمترتبة على جائحة فيروس كوفيد ١٩؟
- ٢- هل هناك فروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة؟
- ٣- هل هناك فروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين تدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة؟

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على طبيعة المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة .
- ٢- التعرف على أهم المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة.
- ٣- التعرف على طبيعة الفروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة.
- ٤- التعرف على طبيعة الفروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين تدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

٢- اجراءات البحث:

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

٢-١ مجتمع البحث وعينته : مجتمع البحث طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة في(كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكلية التربية للبنات) للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، وقد تم اختيار عينة عشوائية عددها (٢٠٠) طالبة بواقع (١٠٠) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وكلية التربية للبنات ، كما تم اختيار (١٠٠) تدريسية عشوائيا من كلا الكليتين وبواقع (٥٠) تدريسية من كل كلية .

٢-٢ أداة البحث: لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثات بما يلي:  
بعد مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة وجدت الباحثات مقياس المشكلات النفسية المعد من قبل (الفتحي وأبو الفتوح، ٢٠٢٠) ، تألف المقياس من (٦٠) فقرة وأشتمل على ٧ محاور هي:

١- محور المخاوف الاجتماعية (٩) فقرات .

٢- محور الوحدة النفسية (٨) فقرات .

٣- محور الاكتئاب (٩) فقرات .

٤- محور الضجر (٨) فقرات .

٥- محور اضطرابات الأكل (٩) فقرات .

٦- محور اضطراب النوم (٨) فقرات .

٧- محور الوسواس القهرية (٩) .

ووضعت الباحثات أمام كل فقرة خمسة استجابات طبقا لطريقة ليكرت هي موافق بشدة (٥) درجات ، موافق (٤) ، محايد (٣) ، غير موافق (٢) ، غير موافق بشدة (١) ، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على لجنة من المحكمين المتخصصين والصدق العاملي ، أما ثبات المقياس فقد تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الثبات بعد التصحيح ٠,٨٢٢ ، فضلا عن حسابه باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغ (٠,٨٣) .

٢-٣ الأسس العلمية للمقياس:

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

١- صدق المقياس: يعد الصدق من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس التربوية والنفسية ولأنه من الخصائص المهمة للحكم على صلاحية اداة القياس وقدرته على قياس ما وضع لأجله وقياس الصفة المراد قياسها (عودة ، ١٩٩٩ ، ص٢٤٨) وان

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما أعد لقياسه ، لذا قامت الباحثتان بعرضه على

(١٥) خبير متخصص في علم النفس والقياس والتقويم للتحقق من الصدق الظاهري والحكم على مدى ملاءمة المقياس لقياس ما وضع من أجله ولعينة البحث ، فضلا عن التعرف على فاعلية البدائل ، وقد وضعت الباحثات أمام كل فقرة بديلين هما (مدى صلاحية الفقرة ، التعديل المناسب) وبعد تفريغ إجابات الخبراء وملاحظاتهم على الفقرات تم:

- قبول جميع الفقرات وذلك لان قيم كاي المحسوبة كانت أكبر من قيمة كاي الجدولية ، أي ان الفقرات صالحة لمعرفة اهم المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لطالبات وتدريسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة .

- تعديل الفقرات التي تحتاج الى إعادة صياغة للفقرات (٢٧،١٧). وجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين آراء الخبراء في صلاحية فقرات المقياس

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

ت	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	عدد الخبراء		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة	الدالة
			الموافقون	غير الموافقون	المحسوبة	الجدولية		
١	١٠-١٩-٢١-١٨-٢٢-٢٤-٢٥-٢٧-٣٠-٣٥-٣٦-٤٤-٤٤-٤٥-٤٦-٤٩-٥٠-٥٥-٥٦-٥٩-٦٠	٢٢	١٣	٢	٨,٠٦	٣,٨٤	٠,٠٥	دالة
٢	١٥-١٦-١٤-٧-٣-١٧-٢٣-٢٦-٢٩-٣٢-٣٣-٣٧-٤٠-٤١-٤٧-٤٨-٥١-٥٢-٥٣-٥٨	٢١	١٤	١	١١,٢٦	٣,٨٤	٠,٠٥	دالة
٣	٦-١٢-٨-٢-١٣-١١-٩-٢٠-٢٨-٣١-٣٤-٣٨-٣٩-٤٢-٤٣-٥٤-٥٧	١٨	١٥	صفر	١٥	٣,٨٤	٠,٠٥	دالة

وقد اعتمدت الباحثات على الصدق الذاتي الذي يستخرج من الجذر التربيعي لثبات المقياس وقد بلغ (٠,٩٣).

٢- ثبات المقياس: أن الثبات يشير الى درجة استقرار الاختبار والتناسق بين اجزائه وكذلك يعني ان الاختبار يعطي تقديرات ثابتة في حالة تكرار القياس (النصاري ، ٢٠٠٠ ، ص١٢)

وقد تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، أذ طبقت الباحثات المقياس على (٢٠) طالبة وتدرسية من تدريسيات جامعة بغداد بواقع (١٠) طالبة وتدرسية من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات و(١٠) طالبة وتدرسية من تدريسيات كلية التربية للبنات ، معامل الثبات (٠,٧٧) وبعد تصحيحه بمعادلة سييرمان- براون بلغ (٠,٨٧) وهو معامل ارتباط جيد إذ يشير (عودة ، ١٩٩٩) الى ان الثبات العالي يعني أتساق النتائج

(عودة ، ١٩٩٩ ، ص٣٩١)

٣- موضوعية المقياس: أن الموضوعية هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية

(فرحات ، ٢٠٠١ ، ص٥٠)

ولغرض التعرف على موضوعية المقياس فقد استخدمت الباحثات معامل ارتباط بيرسون لموضوعية الاختبارات بين الحكم الاول والحكم الثاني وبعد معالجة النتائج إحصائياً بين نتائج المحكمين تبين ان المقياس يتمتع بموضوعية عالية .

٢-٤ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث وبعد توزيع استمارات المقياس تم توضيح ما هو مطلوب منهن ولأجابه عن استفساراتهن ، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها على وفق مفتاح التصحيح الخاص بها ثم معالجتها إحصائياً لاستخراج النتائج .

٢-٥ الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثات الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

عرض وتحليله ومناقشته نتائج الهدف الاول :لغرض تحقيق الهدف الأول والذي يرمي الى التعرف على طبيعة المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة، من أجل تحديد درجة أنتشار المشكلات النفسية بين عينة البحث(طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة) ثم تقدير درجة المشكلات النفسية وتم توزيعها على ثلاث مستويات(مرتفع ، توسط ، منخفض) وبنسبة ٣٣% لكل مستوى من المستويات وحساب عدد تكراراتها ، وتم حساب النسبة المئوية التي تمثلها كل مجموعة من المجموعات من إجمالي عدد أفراد عينة البحث ولحساب دلالة الفروق بين المستويات تم استخدام كا<sup>٢</sup>، وجدول (٢) (٣) يبين نسبة أنتشار المشكلات النفسية المترتبة على فيروس كوفيد ١٩ بين أفراد عينة البحث .

جدول (٢) يبين نسبة أنتشار المشكلات النفسية المترتبة على فيروس كوفيد ١٩ لدى عينة البحث

(طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة)

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

المشكلات النفسية	المستوى	التكرار	النسبة المئوية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	كا	مستوى الدلالة
اللاكتئاب	مرتفع	٨١	%٤٠,٥	٣٣,٢٥	٩,٢١	٢	٢٠٦,٨	٠,٠١
	متوسط	١٠٥	%٥٢,٥					
	منخفض	١٤	%٧					
المخاوف الاجتماعية	مرتفع	٤٢	%٢١	٣١	٧	٢	١٩٣,٤	٠,٠١
	متوسط	١٤٤	%٧٢					
	منخفض	١٤	%٧					
الضجر	مرتفع	١١١	%٥٥,٥	٢٩	٧,٩٥	٢	٢٨١,٤	٠,٠١
	متوسط	٧٩	%٣٩,٥					
	منخفض	١٠	%٥					
الوساوس القهرية	مرتفع	٥٣	%٢٦,٥	٢٧	٧,١٦	٢	٢١١,٨	٠,٠١
	متوسط	١٣٢	%٦٦					
	منخفض	١٥	%٧,٥					
اضطرابات الأكل	مرتفع	٦٧	%٣٣,٥	٢٤,٧٨	٧,١٣	٢	١٥٧,٦	٠,٠١
	متوسط	١١٠	%٥٥					
	منخفض	٢٣	%١١,٥					
الوحدة النفسية	مرتفع	٣٦	%١٨	٢٤,٧٥	٦,٧٠	٢	١٧١,٤	٠,٠١
	متوسط	١٤٢	%٧١					
	منخفض	٢٢	%١١					
اضطراب النوم	مرتفع	٨١	%٤٠,٥	٢٣,٧٥	٦,٦٩	٢	١٠٧,٥	٠,٠١
	متوسط	٩٧	%٤٨,٥					
	منخفض	٢٢	%١١					

جدول (٣) يبين نسبة انتشار المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى عينة البحث (تدريسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة)

المشكلات	المستوى	التكرار	النسبة	الوسط	الانحراف	درجة	كا	مستوى
----------	---------	---------	--------	-------	----------	------	----	-------

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

الدلالة		الحرية	المعياري	الحسابي	المئوية			النفسية
٠,٠١	١٥٩,٤	٢	٨,٣٩	٣٣,٦٤	%٥٥ %٣٩ %٦	٥٥ ٣٩ ٦	مرتفع متوسط منخفض	الضجر
٠,٠١	٢٨٢,٥	٢	٥,٩٥	٢٨,٨٧	%٣٣ %٥٥ %١٢	٣٣ ٥٥ ١٢	مرتفع متوسط منخفض	اضطراب الأكل
٠,٠١	١٥٨,٣	٢	٨,٣٩	٢٧,٨٩	%٤٠ %٥٢ %٨	٤٠ ٥٢ ٨	مرتفع متوسط منخفض	الاكتئاب
٠,٠١	٢١٢,٩	٢	٦,٩٤	٢٧,٤٣	%٢٦ %٦٥ %٩	٢٦ ٦٥ ٩	مرتفع متوسط منخفض	الوساوس القهرية
٠,٠١	١٩٣,٢	٢	٦,٤٧	٢٦,٦١	%٢٠ %٧١ %٩	٢٠ ٧١ ٩	مرتفع متوسط منخفض	المخاوف الاجتماعية
٠,٠١	١٩٦,٥	٢	٧,٧١	٢٤,٥٣	%٤٠ %٤٨ %١٢	٤٠ ٤٨ ١٢	مرتفع متوسط منخفض	اضطراب النوم
٠,٠١	١٠٨,٩	٢	٤,٧٦	٢١,٤٧	%١٧ %٧١ %١٢	١٧ ٧١ ١٢	مرتفع متوسط منخفض	الوحدة النفسية

٢-٣ عرض وتحليله ومناقشته نتائج الهدف الثاني:

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

لغرض تحقيق الهدف الثاني والذي يرمي الى التعرف على أهم المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة للتحقق من ذلك استخرجت الباحثات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمشكلات النفسية التي تعاني منها أفراد العينة (طالبات وتدرسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة) وترتيبها في كل مجال من المجالات وكما مبين في جدول (٤) و(٥).

جدول (٤) يبين ترتيب المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى عينة البحث (طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة) حسب المجالات

الترتيب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة	المجال
١	١,١٢	٤,٣	ليس لدي طاقة للمذاكرة مرة أخرى في ظل معدلات انتشار كوفيد ١٩	اللاكتئاب
٢	١,٠٩	٤,٠٢	المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية عن جائحة كوفيد ١٩ كاذبة .	
٣	١,٣١	٣,٨٧	وسائل الاعلام لا تساهم في نشر الوعي بفيروس كوفيد ١٩ بين المواطنين.	
٤	١,٢	٣,٨	أتعجب من ممارسة الناس حياتها بشكل طبيعي رغم معدلات الوفيات .	
٥	١,٣	٣,٣	أعتقد أن أهدافي في الحياة غير جديرة بالتنفيذ	
٦	١,٣	٣,٢	مناعتي النفسية لمواجهة جائحة كوفيد ١٩ ضعيفة	المخاوف الاجتماعية
٧	١,٢	٣,١	لم يعد هناك شيء يدخل السرور على قلبي .	
٨	١,٢٨	٣,٠٦	ما تعلمته في حياتي لا يفيدني في أنقاذ نفسي من جائحة كوفيد ١٩ .	
٩	١,٣١	٢,٧٩	تنتابني فكرة أن أقتل نفسي بدلا من قتلي بواسطة جائحة كوفيد ١٩ .	
١	٠,٩	٤,٨	أخاف بشدة على صحتي وصحة أسرتي من وباء جائحة كوفيد ١٩ .	
٢	١,١	٤,١	لا أصافح أي شخص خوفا من التقاط عدوى جائحة كوفيد ١٩ .	الضجر
٣	١,٣	٣,٣	أشعر بالصداع عند تلقي أخبار جديدة عن جائحة كوفيد ١٩ .	
٤	١,٢	٣	عند وفاة أحد أقاربي لا أقدم واجب العزاء خوفا من التقاط العدوى .	
٥	١,٤	٢,٩	أشعر بأن فيروس كوفيد ١٩ ساعدني في تصفية علاقاتي الاجتماعية .	
٦	١,٢٧	٢,٨	أمتنع عن الخروج من غرفتي عندما أستمع بأن الجائحة تقترب من بلادنا	
٧	١,٣٢	٢,٥٦	أشعر بالغثيان عندما يفكر صديق لي بزيارتي في ظل أنتشار جائحة كوفيد ١٩	الضجر
٨	١,٢	٢,٢	أصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب لجلب طلب ضروري للأسرة .	
٩	١,٠٨	١,٩٨	أستخدم ألفاظ قاسية عند التواصل مع من حولي حتى لا يفكر أحد في زيارتي	
١	١,٢	٤,٢	في ظل أزمة كوفيد ١٩ تحول الجميع لمجموعة خائفة .	

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

٢	١,٣	٤,١	جميع الامور حولي متشابهة لا جديد في الحياة .	
٣	١,٤	٤,٠١	عندما يطلب مني المذاكرة استعدادا لعودة الدراسة يمتلكني الصداح .	
٤	١,٣٦	٤	ثقافة المجتمع لا تدربنا على كيفية التعامل مع الوبئة .	
٥	١,٢	٣,٧٧	يزعجني متابعة أخبار جائزة كوفيد ١٩ في العالم .	
٦	١,٣٦	٣,٧	لم يهتم الاعلام بتوعيتنا عن كيفية الوقاية من الالصابية .	
٧	١,٣	٣,٥	أصبح الاشخاص من حولي سيء الطباع .	
٨	١,١٢	٢,٨	ليس لدي فلسفة واضحة في الوقاية من جائزة كوفيد ١٩ .	
١	١,١٩	٣,٩٩	تسيطر علي فكرة لماذا نتعلم رغم نسب الوفيات المرتفعة من كوفيد ١٩ .	الوساوس القهرية
٢	١,٤	٣,٥	تتناهني فكرة أن جائزة كوفيد ١٩ لعبة سياسية .	
٣	١,٢	٣,٢	عندما يصاب شخص بالفيروس أشعر أنني لم أقم بدوري نحوه لإنقاذه .	
٤	١,٣	٣,١	يجب تعقيم المنطقة التي أقيم فيها	
٥	١	٣	فكرة استخدام المنصات التعليمية لنقل المحاضرات لن تفيد .	
٦	١	٢,٩٩	أقوم بالاطمئنان عل كميات المنظفات في منزلنا عشرات المرات يوميا .	
٧	١	٢,٩٨	أغسل يدي سبعين مره بالكحول للوقاية من جائزة كوفيد ١٩ .	
٨	١,٢	٢,٩٨	أنزل على السلم مرات ولا أستطيع استكمال مشواري خوفا من العدوى .	
٩	١,١	٢,٧	جائزة كوفيد ١٩ سيقتل الجميع فلماذا نقوم من أماكننا ؟	
١	١,٢	٤,٢	أشعر براحة نفسية عندما أتناول الأكل بكميات كبيرة .	اضطرابات الأكل
٢	١,٣	٣,٨٨	أوجل قرار الحمية حتى تنتهي جائزة كوفيد ١٩ .	
٣	١,١	٣,٧٨	أتوقع أن الجميع قد زاد وزنه عما كان عليه من قبل أنتشار جائزة كوفيد ١٩ .	
٤	١,٢	٢,٨٩	أتناول كميات كبيرة جدا من الطعام خوفا من عدم وجود الطعام مرة ثانية	
٥	١,٢٣	٢,٧٢	ليس لدي رغبة في الطعام خاصة بعد سماع أخبار أنتشار كوفيد ١٩ .	
٦	١,٢٢	٢,٥٨	الأكل متعه وعلينا الاستمتاع بها قبل نهاية العالم .	
٧	١,٢٦	٢,٥٦	أشغل نفسي بصنع العديد من الأكلات هروبا من سماع أخبار جائزة كوفيد ١٩	
٨	١,٠٩	٢,٤٩	استهلكنا للمواد الغذائية أزداد اضعف عما كان قبل أنتشار جائزة كوفيد ١٩	
١	٠,٨٧	٤,٣٧	أصبحت أبتعد عن الناس وأجلس في البيت بعد أنتشار كوفيد ١٩ .	الوحدة النفسية
٢	١,٩٢	٢,٩٤	لا أحد يهتم بحياتي أو وفاتي من جائزة كوفيد ١٩ أو غيره .	
٣	١,٢٨	٢,٦٧	لا أهتم بمعرفة نسب الوفيات أو المتعافين من جائزة كوفيد ١٩٨ .	
٤	١,٠٥	٢,٦٢	لا أشارك في المناقشات حول جائزة كوفيد ١٩ أو أي موضوع آخر .	
٦	١,٢٩	٢,٥٥	فيروس كوفيد ١٠ مكافأة لنا حتى نعيش بمعزل عن العالم .	

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

٧	١,٣٤	٢,٣٤	أعتقد أن السعادة في الابتعاد عن كل ما يقال عن جائحة كوفيد ١٩ .	اضطراب النوم
٨	١,٢٨	٢,٢٩	لا أحد يستحق المساعدة في هذا العالم وخاصة بعد أنتشار جائحة كوفيد ١٩	
١	١,١٣	٤	الهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من يموت جراء جائحة كوفيد ١٩ .	
٢	١,٢٤	٢,٧٤	أجد صعوبة في الدخول بالنوم بعد مشاهدتي لاخبار جائحة كوفيد ١٩ .	
٣	١,٣٧	٢,٣٥	أعاني من الأرق بسبب خوفي على أسرتي من الإصابة بجائحة كوفيد ١٩	
٤	١٦	٣,٣٠	نومي متقطع من كثرة تفكيري في احتمالية إصابتي جائحة كوفيد ١٩ .	
٥	١,٤	٣,١	أركز قبل انوم على عدد الوفيات أكثر من عدد المتعافين من جائحة كوفيد ١٩	
٦	١,٥	٢,٩	تسيطر عي الرغبة في النوم هروبا من سماع أخبار جائحة كوفيد ١٩ .	
٧	١,٣	٢,٨	أخاف أن أغمض عيني حتى لا أسمع أخبار موت من أحب .	
٨	١,٣٣	٢,٧٥	أشعر بأنهاك نتيجة تفكيري طوال الليل بما سمعته عن جائحة كوفيد ١٩ .	

جدول (٥) يبين ترتيب المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى عينة البحث  
 تدريسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة) حسب المجالات

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

الترتيب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة	المجال
١	١,١	٤,٢	في ظل أزمة كوفيد ١٩ تحول الجميع لمجموعة خانقة .	الضجر
٢	١,٣	٤,٠١	جميع الامور حولي متشابهة لا جديد في الحياة .	
٣	١,٢	٣,٧٥	عندما يطلب مني الاستعداد لعودة الدراسة يمتلكني الصداق .	
٤	١,٢	٣,٥	ثقافة المجتمع لا تدرنا عل كيفية التعامل مع الوبئة .	
٥	١,٢	٣,٤	يزعني متابعة أخبار جائحة كوفيد ١٩ في العالم .	
٦	١,١	٣,٣	لم يهتم الاعلام بتوعيتنا عن كيفية الوقاية من الصابة	
٧	١,٢٦	٣,٠٢	أصبح الأشخاص من حولي سيء الطباع .	
٨	١,٣	٢,٩	ليس لدي فلسفة واضحة في الوقاية من جائحة كوفيد ١٩.	
١	١,١	٤,١١	أشعر براحة نفسية عند تناول الكاكل بكميات كبيرة .	اضطراب الأكل
٢	١,٣	٣,٨٧	أوجل قرار الحمية حتى تنتهي جائحة كوفيد ١٩ .	
٣	١,٢	٣,٧٦	أتوقع أن الجميع قد زاد وزنه عما كان عليه من قبل أنتشار جائحة كوفيد ١٩ .	
٤	١,٢	٢,٩	أتناول كميات كبيرة من الطعام خوفا من عدم وجود الطعام مرة ثانية .	
٥	١,٢٥	٢,٧	ليس لدي رغبة في الطعام خاصة بعد سماع أخبار جائحة كوفيد ١٩ .	
٦	١,٢٦	٢,٥٩	الأكل متعه وعلينا الاستمتاع بها قبل نهاية العالم .	
٧	١,٢	٢,٥	أشغل نفسي بصنع العديد من الكاكلات هروبا من سماع أخبار جائحة كوفيد ١٩	
٨	١,٠٩	٢,٤٩	استهلكنا للمواد الغذائية أزداد الضعف عما كان قبل أنتشار جائحة كوفيد ١٩ .	
١	١,١٢	٤,٢١	ليس لدي طاقة للتواصل مع الطالبات مرة أخرى في ظل معدلات انتشار كوفيد ١٩ .	الاكتئاب
٢	١,٠٨	٤,٠٥	المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية عن جائحة كوفيد ١٩ كاذبة .	
٣	١,٣١	٣,٧٨	أتعجب من ممارسة الناس حياتها بشكل طبيعي رغم معدلات الوفيات .	
٤	١,١	٣,٧	وسائل الاعلام لا تساهم في نشر الوعي بفيروس كوفيد ١٩ بين المواطنين .	
٥	١,٣	٣,٥	أعتقد أن أهدافي في الحياة غير جديد بالتفعيل .	

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

٦	١,٢	٣,٢	مناعتي النفسية لمواجهة جائحة كوفيد ١٩ ضعيفة .	الوساوس القهرية
٧	١,٣	٣,١	لم يعد هناك شيء يدخل السرور على قلبي .	
٨	١,٢٩	٣,٠٣	ما تعلمته في حياتي لا يفيدني في انقاذ نفسي من جائحة كوفيد ١٩	
٩	١,٣٣	٢,٨	تتناوبني فكرة أن أقتل نفسي بدلا من قتلي بواسطة جائحة كوفيد ١٩	
١	١,١٢	٤	تسيطر علي فكرة لماذا نتعلم رغم نسب الوفيات المرتفعة من كوفيد ١٩	
٢	١,٢٢	٣,٩	تتناوبني فكرة أن جائحة كوفيد ١٩ لعبة سياسية .	
٣	١,٣٥	٣,٧٢	عندما يصاب شخص بالفيروس أشعر انني لم اقم بدوري نحوه لإنقاذه .	
٤	١,٤	٣,٣٢	يجب تعقيم المنطقة التي أقيم فيها .	
٥	١,٣	٣,٢٠	فكرة استخدام المنصات التعليمية لنقل المحاضرات لن تفيد .	
٦	١,١	٣	أقوم بالاطمئنان على كميات المنظفات في منزلنا عشرات المرات يوميا	
٧	١,٣	٢,٨	أغسل يدي سبعين مرة بالكحول للوقاية من جائحة كوفيد ١٩ .	
٨	١,٢٣	٢,٧٨	أنزل على السلم مرات ولا استطيع استكمال مشواري خوفا من العدوى	
٩	١,٣٢	٢,٤٥	جائحة كوفيد ١٩ سيقتل الجميع فلماذا نقوم من أماكننا ؟	
١	٠,٧	٤,٨	أخاف بشدة على صحتي وصحة أسرتي من وباء جائحة كوفيد ١٩	المخاوف الاجتماعية
٢	١	٤,٢	لا أصفح أي شخص خوفا من التقاط عدوى جائحة كوفيد ١٩ .	
٣	١,٣	٣,٢	أشعر بالصداع عند تلقي أخبار جديده عن فيروس كوفيد ١٩ .	
٤	١,٤	٣	عند وفاة أحد أقاربي لا اقدم واجب العزاء خوفا من التقاط العدوى	
٥	١,٢	٢,٨	أشعر أن جائحة كوفيد ١٩ ساعدني في تصفية علاقاتي الاجتماعية.	
٦	١,٢٦	٢,٧	أمتنع عن الخروج من غرفتي عندما اسمع بأن الجائحة تقترب من بلادنا .	اضطراب النوم
٧	١,٢٣	٢,٥٤	أشعر بالغثيان عندما يفكر صديق لي بزيارتي في ظل أنتشار جائحة كوفيد ١٩	
٨	١,١	٢,١	أتصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب لطلب طلب ضروري للأسرة	
٩	١,٠٥	١,٩٤	أستخدم ألفاظ قاسية عند التواصل مع من حولي حتى لا يفكر أحد في زيارتي .	
١	١,١٢	٣,٨	الهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من يموت جراء جائحة كوفيد ١٩ .	
٢	١,٢٣	٣,٧٢	أجد صعوبة في الدخول بالنوم بعد مشاهدتي لا أخبار جائحة كوفيد ١٩	
٣	١,٣٥	٣,٤٣	أعاني من الارق بسبب خوفي على أسرتي من الإصابة بجائحة كوفيد ١٩ .	

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

٤	١,١	٣,٣٣	نومي منقطع من كثرة تفكيري في احتمالية إصابتي بجائحة كوفيد ١٩ .	الوحدة النفسية
٥	١,٤	٣,٢	أركز قبل النوم على عدد الوفيات أكثر من عدد المتعافين من جائحة كوفيد ١٩ .	
٦	١,٢	٣	تسيطر علي الرغبة في النوم المستمر هروبا من سماع أخبار جائحة كوفيد ١٩	
٧	١,٤	٢,٨	أخاف أن أغمض عيني حتى لا اسمع أخبار موت من أحب .	
٨	١,٣٢	٢,٧٢	أشعر بإنهاك نتيجة تفكيري طوال الليل بما سمعته عن جائحة كوفيد ١٩	
١	٠,٨٩	٤,٣٥	أصبحت أبتعد عن الناس وأجلس في المنزل بعد أنتشار كوفيد ١٩ .	
٢	١,٢٩	٢,٩٩	لا أحد يهتم بحياتي أو وفاتي من جائحة كوفيد ١٩ أو غيره .	
٣	١,١	٢,٧٦	لا أهتم بمعرفة نسب الوفيات أو المتعافين من جائحة كوفيد ١٩ .	
٤	١,٠٤	٢,٦١	لا أشارك في المناقشات حول جائحة كوفيد ١٩ أو أي موضوع آخر .	
٥	١,٢١	٢,٥٤	فيروس كوفيد ١٩ مكافأة انا حتى نعيش بمعزل عن العالم .	
٦	١,١١	٢,٣٢	أعتقد أن السعادة في الابتعاد عن كل ما يقال عن جائحة كوفيد ١٩ .	
٧	٠,٨٥	١,٧٦	لا أحد يستحق المساعدة في هذا العالم وخاصة بعد أنتشار جائحة كوفيد ١٩ .	

يتبين من جدول (٤) أن المشكلات النفسية الأكثر حده والتي تشعر بها طالبات جامعة بغداد (الممارسات وغير الممارسات للرياضة) هي تلك المشكلات التي تكون متوسطاتها الحسابية عالية، وقد تم ترتيبها في كل مجال من المجالات السبعة وهي : في مجال الاكتئاب ليس لدي طاقة

للمذاكرة مرة أخرى في ظل معدلات انتشار كوفيد ١٩ ، والمعلومات المقدمة عبر وسائل الأعلام العالمية عن جائحة كوفيد ١٩ كاذبة ، أما في مجال المخاوف الاجتماعية فهي أخاف بشدة على صحتي وصحة أسرتي من جائحة كوفيد ١٩ ، لا أصافح أي شخص خوفا من التقاط عدوى جائحة كوفيد ١٩ ، بينما في مجال الضجر فهي في ظل أزمة كوفيد ١٩ تحول الجميع لمجموعة خائفة ، جميع الأمور حولي متشابهة لا جديد في الحياة ، عندما يطلب مني المذاكرة استعدادا للعودة للدراسة يمتلكني الصداق ، ثقافة المجتمع لا تدربنا على كيفية التعامل مع الأوبئة ، أما في مجال الوسواس القهري فكانت فقرة تسيطر علي فكرة لماذا نتعلم رغم نسب الوفيات المرتفعة من كوفيد ١٩ ، أما في مجال اضطرابات الأكل فكانت الفقرة أشعر براحة نفسيه عندما أتناول الأكل بكميات كبيرة ، بينما في مجال الوحدة النفسية فقد جاءت الفقرة أصبحت أبتعد عن الناس وأجلس في البيت بعد أنتشار كوفيد ١٩ ، وأخيرا في مجال اضطراب النوم فقد كانت فقرة الهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من يموت من جراء جائحة كوفيد ١٩ ، أما الفقرات التي حصلت على متوسطات حسابية ضعيفة فهي في مجال المخاوف الاجتماعية أتصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب لجلب طلب ضروري للأسرة ، أستخدم ألفاظ قاسية عند التواصل مع من حولي حتى لا يفكر أحد في زيارتي ، أما في مجال الوحدة النفسية لا أحد يستحق المساعدة في هذا العالم وخاصة بعد أنتشار جائحة كوفيد ١٩ .

كما يتبين من جدول (٥) أن المشكلات النفسية التي تشعر بها تدريسيات جامعة بغداد (الممارسات وغير الممارسات للرياضة) والتي حصلت على متوسطات حسابية عالية فهي في مجال الضجر فهي في ظل أزمة كوفيد ١٩ تحول الجميع لمجموعة خائفة ، جميع الامور حولي متشابهة لا جديد في الحياة ، أما في مجال اضطراب الأكل فكانت فقرة أشعر براحة نفسية عند تناول الأكل بكميات كبيرة بينما في مجال الاكتئاب فقد كانت الفقرات ليس لدي طاقة للتواصل مع الطالبات مرة أخرى في ظل معدلات أنتشار جائحة كوفيد ١٩ ، المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية عن جائحة كوفيد ١٩ كاذبة .

٣-٣ عرض وتحليله ومناقشته نتائج الهدف الثالث:

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصنوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

لغرض تحقيق الهدف الثالث والذي يرمي الى التعرف على طبيعة الفروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات وتدرسيات جامعة بغداد (الممارسات وغير الممارسات للرياضة)، لقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الجدول (٦) يبين دلالة الفروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات جامعة بغداد (الممارسات وغير الممارسات للرياضة)

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	العينة	المشكلة النفسية
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	١,٩٦	٧,٩٠	٢,١٦	٢١	١٠٠	الممارسات للرياضة	الوحدة النفسية
			٣,٨٧	١٧,٥	١٠٠	غير الممارسات للرياضة	
معنوي	١,٩٦	٣٤,٠٢	٠,٩٥	٢٢,٢٥	100	الممارسات للرياضة	اضطراب النوم
			١,٩١	١٦,٥	100	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	١,٩٦	١,٢٧	٠,٨١	٢٣,٢	100	الممارسات للرياضة	اضطرابات الأكل
			٢,١٦	٢٣	100	غير الممارسات للرياضة	
معنوي	١,٩٦	١٢,٨٠	٣,٨٧	٥٠	100	الممارسات للرياضة	الاكتئاب
			٢,٩٨	٢٢,٢٥	100	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	١,٩٦	١,١٤	٢,٩٤	٢٤,٤	100	الممارسات للرياضة	الضجر
			١,٩١	٢٤	100	غير الممارسات للرياضة	
معنوي	١,٩٦	١٩,٦٣	٢,٠٨	٢٤,٥	100	الممارسات للرياضة	الوساوس القهرية
			٢,٥٨	١٨	100	غير الممارسات للرياضة	
معنوي	١,٩٦	٢٠,٠٨	٢,٦٢	٢٦,٧٥	100	الممارسات للرياضة	المخاوف الاجتماعية
			٣,٩٤	١٧,٢٥	100	غير الممارسات للرياضة	
معنوي	١,٩٦	١٥,٠١	١٣,١٤	١٧٢	100	الممارسات للرياضة	الكلبي
			١٦,٨٣	١٢٨	100	غير الممارسات للرياضة	

درجة الحرية = ١٩٨ مستوى الدلالة = ٠,٠٥ .

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشتها نتائج الهدف الرابع:

## المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

لغرض التعرف على طبيعة الفروق في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين تدريسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

جدول (٧) يبين دلالة الفروقي المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين تدريسيات جامعة بغداد

(الممارسات وغير الممارسات للرياضة)

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المشكلة النفسية
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	٢	٢,٤٨-	٥٠	٥,٣١	٢١,٧٥	الممارسات للرياضة	الوحدة النفسية
			٥٠	٦,٧٠	٢٤,٧٥	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	٢	٤,٦٢-	٥٠	٦,٢٩	١٧,٧٥	الممارسات للرياضة	اضطراب النوم
			٥٠	٦,٦٩	٢٣,٧٥	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	٢	٣,٥٨-	٥٠	٧,٥٩	١٩,٥	الممارسات للرياضة	اضطرابات الاكل
			٥٠	٧,١٣	٢٤,٧٨	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	٢	٤,٥٧-	٥٠	٨,٢٦	٢٥,٢٥	الممارسات للرياضة	الاكتئاب
			٥٠	٩,٢١	٣٣,٢٥	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	٢	٤,٧٩-	٥٠	٧,٦٨	٢١,٥	الممارسات للرياضة	الضجر
			٥٠	٧,٩٥	٢٩	غير الممارسات للرياضة	
غير معنوي	٢	٣,٣٢-	٥٠	٧,٢٧	٢١,٢٥	الممارسات للرياضة	الوساوس القهرية
			٥٠	٧,١٦	٢٧	غير الممارسات للرياضة	
	٢	٦,٠٥-	٥٠	٨,٩٩	٢١,٢٥	الممارسات للرياضة	المخاوف الاجتماعية
			٥٠	٧	٣١	غير الممارسات للرياضة	
	٢	٢٣,٧٦-	٥٠	٥,٤٣	١٤٥,٧٥	الممارسات للرياضة	الكلي
			٥٠	٦,٥٢	١٨٣,٢٥	غير الممارسات للرياضة	

درجة الحرية = ٩٨ مستوى الدلالة = ٠,٠٥

٣-٥ مناقشة النتائج: يتبين من نتائج الجداول السابقة أن نسبة أنتشار المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى تدريسيات وطالبات جامعة بغداد (الممارسات وغير الممارسات للرياضة) في مجال الاكتئاب والمخاوف الاجتماعية والوساوس القهرية والوحدة النفسية

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

واضطراب النوم والوحدة النفسية واضطراب النوم هي بدرجة متوسطة أما بالنسبة للضجر فكان بدرجة مرتفعة ، وهذه ردود أفعال طبيعية نشعر بها جميعا في مرحلة ما في حياتنا عامة ومن الطبيعي أن نشعر بالقلق والخوف في وقت اللازمة ، وقد نتفاعل مع خوفنا بطرق مختلفة ، إذ تختلف طرق التفاعل مع الوباء من شخص لآخر إذ قد يتفاعل البعض بشكل مبالغ به بينما قد لا يتفاعل آخرون على الإطلاق وخاصة إذا فهم الافراد ردود أفعال الاشخاص المحيطين به ، وذلك لان فيروس كوفيد ١٩ قد أحدث نوع من الارهاب النفسي على جميع البشر وبجميع أعمارهم وأصاب وفتك العديد من الاشخاص مما جعل الكثيرين يقعون فريسة لهواجس الخوف من العدوى وسوء التكيف (قريري ، ٢٠٢٠ ، ص ٤٦)

وقد أدى ذلك الى ظهور مصطلح جديد يسمى بفوبيا الكورونا (Coronaphobia) الذي تجلت أثارة بقدر كبير من أعراض المشكلات النفسية المختلفة والتي ظهرت بين أفراد المجتمع بصورة عامة وهنا يأتي دور تصريحات المختصين بعدم التهويل والمبالغة والتناقض وعدم الدقة في التصريحات لان ذلك يفاقم من الأثار النفسية السلبية كالقلق وعدم اليقين والخوف من المستقبل ، وان الشفافية والمصارحة تزيد من ثقة الافراد وتساعدهم على تخطي الجائحة وإعطاءهم الأمل بأنهم قادرين على تجاوز هذه الجائحة والتعامل معها باتجاه بث روح الطمأنينة وتخفيف منسوب التشاؤم واليأس والقنوط ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الفقي وأبو الفتوح ، ٢٠٢٠) ودراسة (خلف وآل سعيد ، ٢٠٢١) ودراسة (الربدي ، ٢٠٢٠) ودراسة (أميطوش وسكاي ، ٢٠٢٠)

كما يتبين من الجداول السابقة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح طالبات جامعة بغداد الممارسات للرياضة في مجال الوحدة النفسية ، واضطراب النوم ، والاكئاب، الوسواس القهري ، المخاوف الاجتماعية وفي الدرجة الكلية للمقياس. ولصالح الطالبات الممارسات للرياضة ، ويمكن

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

تفسير ذلك لان ممارسة التمارين بانتظام يساعد في تخفيف الاكتئاب والقلق من خلال إفراز الإندورفينات التي تمنحك مشاعر طيبة، وهي مواد كيميائية طبيعية موجودة في الدماغ التي يمكن أن تعزز إحساسك بالعافية فضلا عن انها تتمكن من الابتعاد عن دورة الأفكار السلبية واكتساب الثقة لان ممارسة التمارين أو التحديات حتى الصغير منها يعزز الثقة بالنفس. كما يتبين من الجداول السابقة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة في مجال اضطرابات الأكل التي تتميز إما بالإفراط في تناول الطعام أو التقليل منه، الهوس بالوزن أو شكل الجسم، أو اتباع نظام غذائي صارم/أو التقيؤ المتعمد بعد الأكل وهذا أمر طبيعي لا نه منذ بداية فترة الوباء تعود أساسا إلى "الحصار المطبق" الذي أصبحوا يعيشون فيه، حيث أغلقت أبواب المدارس والكليات وتوقفت الأنشطة الترفيهية بشكل تام أو جزئي. فيميلون الى الأكل ويدمنون عليه وليس للجوع أو الشهية أو المتعة دور في هذا.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- أن نسبة انتشار المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات جامعة بغداد

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

(الممارسات وغير الممارسات للرياضة) هي بدرجة متوسطة في مجال الاكتئاب والمخاوف الاجتماعية والوساوس القهرية والوحدة النفسية واضطراب النوم والوحدة النفسية واضطراب النوم ، أما بالنسبة للضجر فكان بدرجة مرتفعة.

٢- أن نسبة أنتشار المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى تدريسيات جامعة بغداد

(الممارسات وغير الممارسات للرياضة) هي بدرجة متوسطة في مجال اضطراب الأكل ، الاكتئاب ، الوسواس القهرية ، المخاوف الاجتماعية ، اضطرابات الأكل ، الوحدة النفسية ، أما فيما يخص الضجر فكان بدرجة مرتفعة

٣- أن ترتيب المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات جامعة بغداد

(الممارسات وغير الممارسات للرياضة) هي اضطرابات الأكل ، الوسواس القهرية ، اضطراب النوم ، المخاوف الاجتماعية ، الضجر ، الاكتئاب ، وأخيرا بعد الوحدة النفسية .

٤- أن ترتيب المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى تدريسيات جامعة بغداد

(الممارسات وغير الممارسات للرياضة) هي اضطرابات الأكل ، الوسواس القهرية ، اضطراب النوم ، المخاوف الاجتماعية ، الضجر ، الاكتئاب وأخيرا الوحدة النفسية.

٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح طالبات جامعة بغداد الممارسات للرياضة في مجال الوحدة النفسية ، واضطراب النوم ، والاكتئاب ، الوسواس القهرية ، المخاوف الاجتماعية وفي الدرجة الكلية للمقياس. ولصالح الطالبات الممارسات للرياضة.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة في مجال اضطرابات الأكل وفي مجال الضجر .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تدريسيات جامعة بغداد الممارسات وغير الممارسات للرياضة في المشكلات النفسية (الوحدة النفسية ، اضطرابات الأكل ، واضطراب النوم ، والاكتئاب ، واضطراب النوم ، والاكتئاب ، الوسواس القهرية ، المخاوف الاجتماعية، والضجر ، الوسواس القهرية والدرجة الكلية للمقياس .

٤-٢ التوصيات:

١- تقديم برامج توعوية لمساعدة الطالبات على كيفية تجاوز مشكلات الضجر واضطراب النوم .

٢- تقديم برامج تثقيفية للتعريف بمخاطر فيروس كوفيد ١٩ وكيفية التعامل مع المصابين

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

- ٣- تقديم برامج إرشادية وتوعوية لنفي الشائعات المغلوطة التي تصدر عن فئات غير متخصصة عند مختلف أفراد المجتمع .
- ٤- تقديم برامج توضيحية لمناقشة آخر المستجدات والظروف الحالية لفيروس كوفيد ١٩ وعرض طرق الوقاية من المرض .
- ٥- تقديم برامج صحية توعوية للوقاية الشخصية من خلال النظافة والوقاية المجتمعية والتي تتعلق بمناعة القطيع والتباعد الاجتماعي .
- ٦- ضرورة تفعيل دور الوحدات النفسية والارشاد التربوي في الكليات لمساعدة الطالبات على التخفيف من مستوى المشكلات النفسية لديهن المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ ولتوفير برامج إرشادية للطالبات للتعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهن والتكيف مع اللامات المختلفة .
- ٧- أقامه مؤتمرات محلية ودولية حول فايروس كوفيد ١٩ لا جراء بحوث ودراسات مختلفة.
- ٨- أجراء دراسة مشابهة للتعرف على المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طلبة وتدريسي جامعة بغداد (الممارسين وغير الممارسين للرياضة) .
- ٩- أجراء دراسة مشابهة للتعرف على المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ لدى طلبة الجامعة في الريف والحضر .
- ١٠- اجراء دراسة مقارنة في المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كوفيد ١٩ بين تدريسي وتدرسيات الجامعات العراقية (الممارسين وغير الممارسين للرياضة) .

المصادر

المؤتمر العلمي الدولي الاول لعلم النفس الرياضي لكلية الصفوة الجامعة

بالتعاون مع الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (مكتب العراق) ٢٦-٢٨/٩/٢٠٢٢

- خلف ، مصطفى علي وال سعيد ، تغريد تركي (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على فيروس كورونا المستجد وعلاقتها بضغط التعلم والتقييم الالكتروني لدى عينة من طلبة كلية التربية . الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس.
- قريري ، رشدي. (٢٠٢٠). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه في اصابتهم بفيروس كورونا . المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية
- الربادي ، سفيان بن أبراهيم. (اكتوبر ، ٢٠٢١). المشكلات النفسية الناجمة عن جائحة فيروس كورونا المستجد لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية.
- الفقي ، امال ابراهيم ، ابو الفتوح ، محمد كمال (٢٠٢٠). المجلة التربوية لكلية التربية - جامعة بنها . المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد
- عودة ، احمد سليمان. (١٩٩٩). القياس والتقويم في العملية التدريسية . جامعة اليرموك.
- فرحات ، ليلي السيد. (٢٠٠١). القياس المعرفي الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- A Khalaf. (2020). Psychological Consequences of COVID- 19 and challenges for post- traumatic interventions . Journal of Psychology .Research