

## الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية

م.د/ إيمان مصطفى الشنواني

مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

### المقدمة ومشكلة البحث:

منذ زمن بعيد وانتشار الأمراض المعدية والأوبئة يؤرق الجنس البشري كله وفي هذه الفترة التي يمر بها العالم والتي يعاني فيها من أزمة عالمية جراء أحداث فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والذي نتجت عنه آثار سلبية عديدة، والتي أصابت العالم كله بهلع جراء سرعة انتشاره وعدم وجود مصل للحماية منه أو دواء للشفاء من أعراضه رغم كل هذا التقدم العلمي في المجال الطبي الذي شهده العالم خاصة في الأونة الأخيرة، والان وبعد أن أصبح الإجراء الأسلم للوقاية من العدوى الفيروسية هو الالتزام بالمنزل وعدم مغادرته إلا للضرورات الحتمية لاستمرار الحياة فقد أدى انعكاس هذا الأمر بدوره على أفراد المجتمع سلبيا من الناحية النفسية والإجتماعية والإقتصادية أيضاً.

وتعتبر الأمراض وخاصة المعدية منها من أهم المواضيع التي تشغل حيزاً كبيراً من اهتمام العلماء والأطباء لسرعة انتشارها من المصاب إلى غير المصاب، فإذا كان هذا المرض من الأمراض التي تضعف المريض وتعال منه وتؤثر على مناعته فإن انتشارها في المجتمع حتمياً يحمل خطورة كبيرة تتجاوز الخطر الذي يكون على مستوى الفرد ليصبح الخطر مهدداً للمجتمع بأكمله وقد ينتهي الأمر بعجز اجتماعي يعيق مسيرة تطور المجتمع كله (٢٧)، (٢٩). وفي حال انتشار المرض ينتقل العجز من المستوى الفردي إلى مستوى المجتمع بأكمله لذلك كان التركيز ومنذ القدم على دراسة واستخدام كافة الوسائل الممكنة لمقاومة المرض لأن الوقاية منه لاتعني تجنب الوقوع في المرض فحسب بل تعني أيضاً وقاية المجتمع بأكمله من خطورة الوقوع فيه وتنتهي به إلى الهلاك. (٢ : ٦)

وإن ماشهده العالم من تغيرات لاسيما في السنوات الأخيرة قد أثر في مختلف النواحي الإقتصادية والسياسية والإجتماعية والتعليمية، لذلك دفع كثير من الباحثين إلى القول أن إنسان اليوم يعيش في عصر يتسم بالتوترات النفسية لكثرة المصادر الضاغطة عليه. (١٥ : ٦٧) ومع كثرة ما يشهده العالم من تغيرات وتطورات متسارعة في كافة مجالات الحياة المختلفة وتعدد المصادر الضاغطة على أفراد المجتمع وسرعة وتلاحق التطورات المختلفة في شتى المجالات أصبحنا نعيش في عصر يتسم بالتعب والارهاق وكثرة العمل بالإضافة إلى جائحة كورونا التي أطاحت بالعالم أجمع وأدت إلى كساد إقتصادي وإجتماعي وخسائر ماله

ومادية فادحة لكافة المؤسسات في جميع انحاء العالم بالإضافة إلى حالة العزله والتباعد الاجتماعي الذي فرضه علينا لطبيعة سرعة انتشار الفيروس.(٢٠: ٢٧)

وقد ظهر فيروس كورونا المستجد للمرة الأولى في ديسمبر (٢٠١٩ م)، في مدينة "ووهان الصينية" وفي الحادى عشر من شهر مارس (٢٠٢٠ م)، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن تفشي مرض (COVID- 19) الناتج عن فيروس كورونا المستجد قد بلغ مستوى الجائحة، أو بمعنى اخر قد أصبح وباء عالمي ، وقد دعت المنظمة خلال المؤتمر الصحفي الحكومات وجميع المسؤولين حول العالم إلى القيام باتخاذ خطوات عاجلة وسريعة وصارمة لوقف انتشار الفيروس، مشيراً إلى الإحصائيات التي قامت بها منظمة الصحة العالمية والتي اشارت إلى مستويات مقلقة لانتشار الفيروس وشدته. (٢٨)

ولقد أدت جائحة فيروس كورونا إلى تعرض كافة فئات المجتمع لتغيير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة، تغيراً طرأ قهراً على نمط حياتهم، فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر على أنظمة الرعاية الصحية في جميع دول العالم، ومنع التنقلات وأوقفت رحلات الطيران، وبات العالم أسيراً لفيروس كورونا (٢٥).

وقد تصاعد بعد ذلك تبعاً للخوف والتوتر المرتبطين بالإصابة بفيروس كورونا المستجد ، وأصبح من الملاحظ في جميع أنحاء وفي التفاز بنشرات الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي والمحادثات الجماعية، حيث الجميع قلقون وعاجزون عن استيعاب تبعات هذا الوباء الجديد الذي هو في تزايد متسارع في أعداد المصابين بالمرض وأعداد من ماتوا على إثر اصابتهم بذلك الفيروس. (٣: ٢)

ونظراً لتناول الإعلام في جميع أنحاء العالم لموضوع فيروس كورونا وتأثيراته السلبية المختلفة على كافة القطاعات والأفراد والجماعات بصورة توعوية لوتجيه الأفراد والجماعات نحو طرق الوقاية من الإصابة وكذلك قيام الإعلام بصورة يومية بنشر أعداد الإصابات وحالات الوفاة مما أدى إلى حدوث حالة من الخوف والتي قد وصلت إلى حد الذعر لدى بعض الاشخاص والذي من ضمنهم أبنائنا من الطلاب والطالبات وأسرهـم حيث أنهم جزء لايتجزء من المجتمع الذي يعيشون فيه.

ولقد تركت جائحة كورونا ولا تزال آثارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية على العالم أجمع بطريقة كبيرة، ما تسبب في شلل وتعطيل مفاصل حياة المجتمع، ونتجت عنها مهددات وآثار نفسية ناجمة عن اضطرار الناس للحجر المنزلي وعدم قدرتهم على الخروج إلا للضرورة، ومن أهم هذه المهددات القيود المفروضة على أفراد الأسرة وانعكاساتها النفسية، والتباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الأفراد بما يتعارض مع التواصل الذي يعتبر عملية

اجتماعية مهمة في حياة الإنسان. ( ٨ : ٣٣ )

كما أن الاهتمام بالصحة النفسية للفرد من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل، ومن أهم الأهداف التي يسعى علماء النفس والطب النفسي لتحقيقها، حيث تتجلى أهميتها في جعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه، وسلام مع الناس وتوافق وتوافق نفسي واجتماعي يجعله يستطيع مواجهة الضغوط الحياتية، وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته وتدفعه نحو تحقيق غايته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات وماتؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية. (١ : ١٠)

وتعد الصحة النفسية عملية معقدة ومتشابكة وتتأثر بالظروف والمواقف البيئية التي يواجهها الفرد، فلذلك فهي حالة مكتسبة تزيد وتقص وتتغير حسب أحوال الفرد الداخلية والخارجية والزيادة والنقصان مسألة نسبية تختلف من فرد لآخر حسب أحوالهم. (١٨ : ٤١)

وتضيف الباحثة في نفس الخصوص أن الصحة النفسية تختلف من فرد لآخر على حسب التنشئة الاجتماعية والبيئة المحيطة وما يتعرض له الفرد من خبرات نجاح وإخفاق، وما تعرض له في نشأته وصغره وماترسخ لديه من ردود أفعال وقيم ومعتقدات وطرق مجابهة المواقف المختلفة وكيفية التأقلم والتكيف عليها والإختيار مابين البدائل و إيجاد الحلول البديلة، وايضا على مقدار ما يتمتع به الفرد من صلابة نفسية.

وبعد أن تعرضنا للناحية السلبية فلكل أمر إيجابياته وسلبياته ولا بد وأن لله سبحانه وتعالى حكمته في هذا الأمر فدعونا أيضا نذكر الأمور الإيجابية لجائحة كورونا والتي قد تلخصت في عدة النقاط الآتية:

- التقارب الأسري ووجود الأسرة في المنزل لفترة طويلة بسبب أزمة انتشار فيروس كورونا عزز من العلاقات بين الأزواج والأبناء وزاد من تقوية الروابط الأسرية وتهيئة جو عائلي مليء بالقبول والمحبة وهو ما يساعد على توفر حالة من الرضا النفسي لدى أفراد الأسرة وشعورهم بجودة الحياة الأسرية والذي ينعكس إيجابيا بدوره على الجانب النفسي لدى جميع أفراد الأسرة.
- تجمع الأسرة في المنزل وقضاء أفراد الأسرة أوقات طويلة معا وتواصل الوالدان بفاعلية مع الأبناء عن قرب وتعريفهم بأسباب تواجدهم في المنزل وعدم الخروج في هذه الفترة بطريقة لا تثير مخاوفهم كل ذلك قد يساعد على عدم شعور الأسرة بالتوتر أو القلق وهو ما يعمل على تعزيز صحتهم النفسية.
- تغذية الجانب الروحي عند الفرد والذي يعتبر من اهم جوانب الصحة النفسية بالرجوع إلى الله تعالى ومراجعة النفس وتزكيتها.

- يمنح الفرد الوقت لكي يطور ذاته ويمارس هوايته ويقراً ويحضر دورات وغيرها وهذا لهو الأثر الكبير على زيادة تقدير الفرد لذاته.
  - استشعار الفرد للنعم التي تعود وجودها وهذا يزيد من شعور الفرد بالرضا ومن ثم يزيد من شعوره بالراحة النفسية.
  - تدريب الفرد على تحمل الضغوط النفسية والتوتر والعزلة وهذا يزيد من قدرته على مواجهة هذه الضغوط كما يزيد الحصانة والمناعة النفسية للفرد ومن قدرته على مواجهة الازمات.
  - منح الفرد الوقت للتفكير في مستقبله ووضع الأهداف والخطط التي يحتاجها من أجل تحقيق أهدافه وهذا يعطي الفرد المزيد من الأمن النفسي.
  - منح الفرد الوقت للتواصل مع الآخرين من خلال شبكات التواصل المختلفة وهذا يزيد من مهارات الفرد الاجتماعية ويوطد من العلاقات الإجتماعية بين أفراد المجتمع.
  - يتيح الحجر الصحي للفرد ادارة وقته بطرق إيجابية وتنظيمه بفاعلية واستغلاله في أمور تعود بالنفع والفائدة على الفرد نفسه وعلى أسرته ومجتمعه ويمكنه من انجاز المهام المطلوبة والمشاريع العالقة التي تم تتجز بعد والتخلص من الكثير من المشكلات النفسية والحياتية الناجمة عن سوء ادارة الوقت وعدم انجاز الفرد لمهامه وواجباته.
  - الحجر الصحي يمكن الفرد من تناول الطعام الصحي وممارسة كثير من السلوكيات الغذائية الصحيحة ويؤدي ذلك إلى زيادة مناعة جسمه ومقاومته للأمراض وينعكس ذلك ايجابا على صحته النفسية.
  - الحجر يمكن الفرد المحجور من أخذ قسطا كافية من النوم وبالتالي راحة الجسد والقلب والدماغ والتخلص من التوترات والحالات النفسية والأجواء الاعتيادية والروتينية .
  - يمنح الحجر الصحي الفرصة والوقت الكافي لممارسة الفرد لبعض الألعاب الرياضية المنزلية الخفيفة والمشي ان امكنه ذلك وصقل هواياته أو تعلم لغات أو برامج هادفة أو الرسم ومحاولة اكتشاف أية طرق ووسائل تساعده على محاربة الملل والتخفيف منه بوسائل تعود بالنفع عليه وعلى أسرته ومجتمعه وبالتالي تحسين الصحة النفسية له.
  - خلال الحجر الصحي يجد الفرد الوقت الكافي للقراءة وتوسيع المعرفة وزيادة الثقافة وبالتالي المخزون المعرفي والخبرات الحياتية التي تساعده مستقبلا على حل المشكلات المختلفة.
  - يمنح الفرد الفرصة لتنمية امكانياته وطاقاته فيما يتعلق بالتفكير الحدسي والتنبؤي والتفكير الإبداعي والناقد وحل المشكلات والتفكير ما وراء المعرفي.(١٩: ٥ - ٨)
- ويبدو واضحا أن المرحلة الجامعية مرحلة نمو وتطور تحدث تغيرا في الجانب النفسي والجانب الإجتماعي والعقلي المعرفي بشكل واضح وملحوظ، ويؤكد "جودانف Jodanf" بأن الجامعة في عصرنا لم تعد مجرد وسيلة إعداد للحياة وإنما أصبحت الحياة ذاتها.(٥: ٦٩١)

وتبرز مشكلة البحث في التغيرات التي وقعت في المجتمع بأكمله بصفه عامة وفي البيئة التعليمية بصفة خاصة والتي أثرت فيهم كل على حسب طبيعته واستيعابه للكوارث والقدرة على التكيف وحسن التصرف مع المواقف المختلفة والتعايش معها والضغوطات والقلق والمخاوف التي تعرضت لها الطالبات قد أثرت في الحياه الاكاديميه للطالبات ومدى الإلتزام بالنظام التعليمي والأهداف المرجوه المراد تحقيقها فى ظل الاجراءات الجديدة التي اتخذتها المؤسسات التعليمية لاستمرار العملية التعليمية والتي أثرت على الطالبات بأشكال مختلفة.

ومن الطبيعي أن تتعرض طالبات الكلية إلى الأزمات والضغوط النفسيه في مختلف مجالات الحياه سواء كان في إطار الكلية أو في المجتمع الخارجي وذلك يمثل خطراً على صحتهم وتوازنهن وكيانهن النفسي ومستوى مقدرتهن على التحصيل الدراسي والتركيز الذهني. وهنا تجدر الإشارة إلى أن طلاب الجامعة عندما يتعرضون بشكل مستمر للضغط النفسي فهذا يجعلهم في حالة من الإجهاد.(٢٢)

ويشير "روبرت Robert" (٢٠٠٠ م)، أن التوتر يؤثر تأثيراً واضحاً على الأفراد الذين يمارسون أعمالاً معينة تتطلب جهوداً ذهنية غير اعتيادية، فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ فنقوم إحدى الهرمونات بتحفيز منطقة مسئولة عن التحصيل والتي تقوم بحل المشكلة، ولكن استمرار ورود هذه الهرمونات إلى الدماغ يؤدي إلى نتائج معكوسة مما يؤدي لضعف الذاكرة.

(٢٤: ٣٠ - ٣٢)

وتوصل عدد من الباحثين أن الأفراد يختلفون بالدرجة التي يتأثرون بها بالأحداث الضاغطة، وافترض "باندورا Bandora" أن الناس يتفاعلون مع المواقف الضاغطة عندما يتعرضون لها، ولكن المهم في عملية التفاعل هذه هي مدى تأثير فاعليتهم الذاتية على الضغط وهل باستطاعتهم السيطرة عليه أولاً؟ (٢٦: ٣٥٩)

وعليه فإن هذا البحث يناقش الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية باعتبارها أحد عناصر تهديد الأمن العام الصحي والنفسي، كما أن له آثاره الاجتماعية والنفسية والصحية على الطالبات.

#### أهمية البحث:

ترتبط أهمية البحث والحاجة إليه بمشكلة البحث ومدى تأثيرها على أفراد المجتمع ومن بين هؤلاء الأفراد الطالبات الجامعيات اللاتي تأثرن بالأحداث الجارية، ووجدن أنفسهن وبدون سابق إنذار أمام تعليق الدراسة وغلق القاعات التدريسية مما أدى إلى ارتباك أفكارهن وتشتت ذهنهن وزيادة قلقهن وتوترهن بشأن مستقبلهن الدراسي ووجدن أنفسهن وبدون استعداد مسبق أمام ما يسمى بالتعليم الإلكتروني، خاصة أن الكلية لها طبيعة خاصة بها فهي تتضمن الجانب النظري والجانب العملي البدني، الذي تكون فيه الطالبة تحت ضغط نفسي وإرهاق بدني مقارنة بباقي الكليات النظرية فقط، فيتطلب منها مجهود بدني

يبدل خلال المحاضرات العملية بالإضافة إلى المجهود الذهني المبذول خلال المحاضرات النظرية، والتدريبات المطالبة بالتدريب عليها بعد الإنتهاء من اليوم الدراسي، كل هذا يجعل الطالبة تحت ضغط وعبء نفسي وأهداف مطلوب الوصول إليها وتحقيقها، وجاءت جائحة فيروس كورونا زادت الأعباء والضغوط النفسية على طالبات كلية التربية الرياضية، ومن خلال عمل الباحثة كمدرس دكتور بكلية التربية الرياضية لاحظت مدى توتر الطالبات المقيدات في ذات الكلية ومدى قلقهن على مستقبلهن الدراسي والضغوطات التي تقع عليهن نتيجة اختلاف طريقة التعليم جراء أحداث فيروس كورونا وتحولها للتعليم عن بعد في المواد العملية والنظرية على حد سواء، مما انعكس على مدى استيعابهن - تركيزهن - سلوكياتهن - ومدى التحصيل الدراسي، وأيضا على حالتهم النفسية وردود أفعالهن.

#### هدف البحث:

دراسة الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية، ويتطلب ذلك وضع الأهداف التالية:

- ١- بناء مقياس الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
- ٢- التعرف على الأهمية النسبية لمقياس الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

#### تساؤلات البحث:

- ١- مامدى تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية؟
  - ٢- مامدى درجة الفروق في الآثار النفسية لجائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية؟
- المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### الآثار النفسية Psychological effects

" الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس قيد البحث (إعداد الباحثة) "\*

#### فيروس كورونا Corona Virus

- عرفته منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ م) ، " فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب للبشر طيف من الإعتلالات، تتراوح ما بين نزلات البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة سارس". (٣٠)

- " مجموعة من الفيروسات تُسبب أمراضًا للثدييات والطيور، ويُسبب الفيروس في البشر عدوى في الجهاز التنفسي والتي تتضمن الزكام وعادةً ما تكون طفيفةً، ونادرًا ما تكون قاتلةً مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ولا توجد لقاحاتٍ أو مضاداتٍ فيروسية موافقٌ عليها للوقاية أو العلاج من هذه الفيروسات حتى الان". (٣١)

• تعريف إجرائي

## خطة وإجراءات البحث:

## منهج البحث

إتبعته الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لتحقيق أهداف البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

## مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على الفرق الأربع لطلاب كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان، اللائي تتراوح أعمارهن ما بين (١٨ - ٢٢) سنة، بواقع (١٨٨٦) طالبة، للعام الجامعي (٢٠١٩-٢٠٢٠م).

## عينة البحث:

تم اختيار عينه البحث الأساسية بالطريقة الطبقيّة العشوائية من نفس مجتمع البحث، واشتملت على (٣٥٠) طالبة، بنسبة مئوية قدرها (١٧٪)، من مجتمع البحث. كما تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث وعددهم (١٥٠) طالبة بنسبة مئوية (٨ ٪)، من مجتمع البحث، بهدف تقنين أداة القياس، وقد تم تطبيق المقياس المستخدم في هذا البحث بشكل إلكتروني من خلال تصميم المقياس باستخدام نماذج Google drive، وتم إرسال النموذج لعينة البحث عبر التطبيقات المختلفة وعليه تم إرسال الإستجابات إلكترونياً على المقياس، ويوضحه ذلك جدول (١).

## جدول (١)

التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات

للعام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م

الفرقة	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
الأولي	468	82	41
الثانية	595	75	34
الثالثة	488	77	33
الرابعة	104	27	13
	163	45	18
	68	19	11
العدد الكلي	1886	325	150
%		17%	8%

\* جدول (1) العدد الكلي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (475) بنسبة مئوية قدرها (٢٥ ٪)

## خطوات بناء المقياس:

أ- الصورة الأولية للمقياس: تحديد عبارات المقياس، توصلت الباحثة من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث إلى تحديد عبارات المقياس بواقع (٣٦) عبارة، وتم عرضها على تسع خبراء من أساتذة علم لنفس الرياضي بكليات التربية الرياضية ملحق (أ)، ممن تتوافر فيهم الشروط الآتية:

- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن عشر أعوام في مجال التدريس الجامعي بكليات التربية الرياضية .
- أن تكون لديه خبرة في مجال علم النفس الرياضي والقياس النفسي وذلك في الفترة مابين ( ٤-٩ / ٤ / ٢٠٢٠ م)، بهدف التعرف على:
- مدى مناسبة العبارات لقياس الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا.
- كفاية الاستجابات تحت كل عبارة بالحذف أو بإضافة استجابات أخرى.

كانت النتيجة بعد العرض على الخبراء الإبقاء على جميع العبارات مع تعديل صياغة في عبارات (١٢-٢٥)، جدول (٢)، ملحق (ب)

## جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات مقياس "الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" في صورته الأولية (ن = ٩)

م	عدد الموافقين	%	تعديل	م	عدد الموافقين	%	تعديل	م	عدد الموافقين	%	تعديل
1	٩	100%		25	٩	100%		13	٩	100%	صياغة
2	٩	100%		26	٩	100%		14	٩	100%	
3	٩	100%		27	٩	100%		15	٩	100%	
4	٩	100%		28	٩	100%		16	٩	100%	
5	٩	100%		29	٩	100%		17	٩	100%	
6	٩	100%		30	٩	100%		18	٩	100%	
7	٩	100%		31	٩	100%		19	٩	100%	
8	٩	100%		32	٩	100%		20	٩	100%	
9	٩	100%		33	٩	100%		21	٩	100%	
10	٩	100%		34	٩	100%		22	٩	100%	
11	٩	100%		35	٩	100%		23	٩	100%	
12	٩	100%	صياغة	36	٩	100%		24	٩	100%	

يوضح جدول (٢)، النسبة المئوية لموافقة الخبراء على عبارات مقياس "الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، وتعديل العبارات أرقام ( ١٢ ، ٢٥ ) وقد استخدمت الباحثة ميزان تقدير ثلاثي وهو (دائماً = ثلاث درجات - أحياناً = درجتان - مطلقاً = درجة واحدة ) وذلك للعبارات السلبية، والعكس في العبارات الإيجابية.

ب- الدراسة الإستطلاعية ، قامت الباحثة بتوزيع عبارات المقياس المكون من (٣٦) عبارة، على (١٥٠) طالبة وذلك في الفترة مابين ( ١١-١٢ /٤/ ٢٠٢٠م)، وتم إعادة التطبيق بعد مرور خمسة عشر يوماً على نفس العينة مع مراعاة كافة شروط التطبيق الأول وذلك في الفترة مابين (٢٥-٢٦ /٤/ ٢٠٢٠م)، بغرض إستخراج المعاملات العلمية والتحقق من سلامته السيكومترية ومعرفة مدى مناسبة المقياس للعينة قيد البحث. ملحق (د)

### ج - حساب معاملات الصدق Validity

إستعانت الباحثة بعدة طرق لحساب الصدق هي :

- صدق المحتوى، حيث قامت الباحثة بتحليل الدراسات والمراجع العلمية لتحديد عبارات المقياس.
- صدق المحكمين، قامت الباحثة بعرض المقياس المقترح على سبع محكمين وفقاً للمعايير السابق ذكرها ، جدول (٢)
- صدق الإتساق الداخلي، تم حساب معامل صدق المقياس باستخدام صدق الإتساق الداخلي للتحقق من مدى الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية التي قوامها (١٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م، وبينت جميع فقرات المقياس انها تتمتع بمعامل ارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال. ويوضحه ذلك جدول (٣).

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين كل عبارته والمقياس ككل لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس

"الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" (ن = ١٥٠)

م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة	م	الارتباط	الدلالة
١	0.40*	0.00	13	0.16*	0.05	25	0.57*	0.00
٢	0.64*	0.00	14	0.18*	0.03	26	0.59*	0.00
٣	0.45*	0.00	15	0.29*	0.00	27	0.45*	0.00
٤	0.62*	0.00	16	0.31*	0.00	28	0.62*	0.00
٥	0.72*	0.00	17	0.48*	0.00	29	0.72*	0.00
٦	0.55*	0.00	18	0.32*	0.00	30	0.55*	0.00
٧	0.57*	0.00	19	0.53*	0.00	31	0.57*	0.00
٨	0.41*	0.00	20	0.54*	0.00	32	0.18*	0.03
٩	0.72*	0.00	21	0.35*	0.00	33	0.29*	0.00
١٠	0.43*	0.00	22	0.16*	0.05	34	0.31*	0.00
١١	0.45*	0.00	23	0.45*	0.00	35	0.65*	0.00
١٢	0.45*	0.00	24	0.57*	0.00	36	0.45*	0.00

\*الدلالة عند قيمة (0.05)  $\geq (P-(Value))$

تشير نتائج جدول (٣)، إلى وجود معاملات ارتباط دال إحصائياً بين كل عبارة ومجموع مقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، مما يؤكد صدق المقياس

#### د- حساب معاملات الثبات Reliability

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ جدول (٤)، وطريقتي التطبيق وإعادة التطبيق جدول (٥)، على العينة الاستطلاعية التي قوامها (١٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م.

#### جدول (٤)

معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" في الصورة النهائية (ن = ١٥٠)

عدد العبارات	معامل ألفا كرون بخ
36	0.91

تشير نتائج جدول (٤)، إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، وهي تزيد عن (٧٥ %) مما يدل على ثبات المقياس

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات مقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" (ن = ١٥٠)

الدالة	الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		عبارات المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	0.46*	11.55	81.46	10.88	81.95	المقياس ككل

\*الدالة عند قيمة (0.05)  $(P-(Value)) \geq$

تشير نتائج جدول (٥)، إلى وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني المقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" مما يدل على ثبات المقياس.

#### هـ - تطبيق البحث:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس ملحق (د)، على عينة قوامها (٣٢٥) طالبة، في الفترة ما بين (٢٨ - ٤ - ٢٠٢٠ م إلى ٥ - ٥ - ٢٠٢٠ م) المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية:-

• المتوسط الحسابي

- الإنحراف المعياري (S)
- معامل الارتباط Spearman (r)
- معامل ألفا كرونباخ
- اختبار الأهمية النسبية Friedman Test
- اختبار كا<sup>٢</sup>

## جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث لمقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" (ن = ٣٢٥)

العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
المقياس ككل	درجة	81.32	10.75	-0.46

يوضح جدول (٦)، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في مقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية"، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (+3) مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها إلتواءات موجبة أو سالبة.  
عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (٧)

دلالة الفروق والأهمية النسبية لكل استجابة (دائماً، أحياناً، مطلقاً)، لمقياس "الأثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية" (ن = ٣٢٥)

الدلالة	كا <sup>٢</sup>	الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	الدرجة المقدره	مطلقاً		أحياناً		دائماً		م
					%	ك	%	ك	%	ك	
0.00	166.71*	23.26	86%	840	4	12	34	111	62	202	1
0.00	48.74*	19.39	76%	739	15	49	43	138	43	138	2
0.00	192.86*	23.38	87%	848	7	24	24	79	68	222	3
0.00	48.63*	11.90	59%	577	38	124	46	150	16	51	4
0.00	50.78*	19.29	76%	745	15	48	41	134	44	143	5
0.00	40.64*	11.40	57%	558	46	149	37	119	18	57	6
0.00	81.64*	9.26	53%	517	54	175	33	108	13	42	7
0.00	98.24*	16.11	64%	622	16	53	59	191	25	81	8
0.00	50.78*	19.29	76%	745	15	48	41	134	44	143	9
0.00	60.56*	15.56	69%	674	20	64	53	173	27	88	10
0.00	241.34*	24.80	45%	434	7	22	20	65	73	238	11
0.00	16.71*	16.74	70%	684	24	77	42	137	34	111	12
0.00	91.21*	12.32	73%	709	31	101	56	182	13	42	13
0.00	15.51*	22.04	87%	848	-	-	39	127	61	198	14
0.00	212.83*	27.09	97%	944	-	-	19	31	91	294	15
0.00	75.84*	17.18	75%	734	-	-	74	241	26	84	16

0.00	88.10*	17.58	61%	597	14	45	56	182	14	98	17	
0.00	158.92*	23.59	86%	835	6	20	31	100	63	205	18	
0.00	95.34*	20.92	81%	793	13	41	31	100	57	184	19	
0.00	125.71*	22.24	50%	486	7	21	37	119	57	185	20	
0.00	31.76*	18.53	75%	731	47	154	30	98	23	73	21	
0.00	157.56*	22.20	50%	491	17	56	17	54	66	215	22	
0.00	236.54*	23.94	44%	429	4	12	25	80	72	233	23	
0.00	17.45*	16.56	62%	600	23	73	40	129	38	123	24	
0.00	40.10*	11.70	76%	743	47	153	35	112	19	60	25	
0.00	22.55*	15.42	65%	630	24	79	45	147	31	99	26	
0.00	192.86*	23.38	87%	848	7	24	24	79	68	222	27	
0.00	48.63*	11.90	59%	577	38	124	46	150	16	51	28	
0.00	50.78*	19.29	76%	745	15	48	41	134	44	143	29	
0.00	40.64*	11.40	57%	558	46	149	37	119	18	57	30	
0.00	81.64*	9.26	53%	517	54	175	33	108	13	42	31	
0.00	15.51*	22.04	87%	848	-	-	39	127	61	198	32	
0.00	212.83*	27.09	97%	944	-	-	10	31	91	294	33	
0.00	75.84*	17.18	75%	734	-	-	74	241	26	84	34	
0.00	48.74*	19.39	76%	739	15	49	43	138	43	138	35	
0.00	192.86*	23.38	87%	848	7	24	24	79	68	222	36	
0.00	156.08*	37.50	71%	24911	المجموع الاستمارة							

\*الدلالة عند قيمة (0.05)  $(p) \geq$ 

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختيار دائماً في العبارات أرقام (١، ٢، ٣، ٥، ٩، ١١، ١٤، ١٥، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٦)، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختيار أحياناً في العبارات أرقام (٤، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٤)، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختيار مطلقاً في العبارات أرقام (٦، ٧، ٢١، ٢٥، ٣٠، ٣١).

## مناقشة النتائج:

لتفسير التساؤل الأول والذي ينص على " مامدى تأثير جائحة كورونا على الجانب النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية؟" وبالنظر إلى جدول (٧)، يتضح استجابات الطالبات حول أزمة جائحة كورونا التي أثرت سلبياً على النظام اليومي وروتين النوم العميق، فأصبحوا قلقين حتى في وقت النوم، وأكثر توتراً، وهذا من منطلق أنهم يهين الأزمات والشدائد ولم يتعرضوا لمثل هذا الحدث من قبل، كما أنهم لم يتدربوا على كيفية التعامل مع الأزمات والشدائد وإيجاد الحلول البديلة والتكيف مع المتغيرات، كما أنهم أصيبوا بقلق من المحاضرات التعليمية عن بعد وترجع الباحثة ذلك أن هذا النظام مستحدث لديهن ولم يتعرضن له خلال المشوار التعليمي بأكمله، فبالتالي لم يتدربوا من قبل على النظام التعليمي عن بعد من قبل، بالإضافة إلى الخوف والقلق والضغط النفسي السلبى من جراء أزمة جائحة كورونا حتى أن بعض أسر الطالبات والطالبات أصبن بالفيروس مما زاد من حالة الهلع لديهن.

وهذا يتفق مع " جوليان هدز كوفيتز" رئيسة برنامج علاج الخوف بنيويورك أن أكثر أنواع الخوف هو الخوف من الإصابة بأي أزمة صحية، مما يجعل الإنسان يخشى تكرار المواقف التي يشعر فيها بالخوف، وتصف الأفراد المصابون بالخوف بأنهم عادة حساسون قلقون ويقترب سلوكهم من الكمال وعندهم حاجة جديدة للقبول الاجتماعي ويشعرون أنهم دائماً تحت السيطرة كما أنهم يكتمون أحزانهم وغضبهم (١٧ : ٥١)

ويتفق مع "ماجدة اسماعيل" ( ٢٠٢٠ م) أن مظاهر الضغوط النفسية السلبية تتمثل في عدة أشكال كاضراب النوم، والتشتت الذهني، النسيان، فقدان الحماس، عدم تسلسل الأفكار، تشتت الانتباه، العصبية الزائدة وغيرها من المظاهر البدنية والسلوكية. (١٧٧: ١٤ - ١٧٨)

كما يتفق مع " حامد زهران" (٢٠٠٥ م)، أن للقلق أسباب منها ما هو استعداد وراثي ومنها نابع من البيئة، وقد تختلط العوامل الوراثية مع العوامل البيئية والاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والاحباطات والصراعات ما بين الدوافع والاتجاهات ، بالإضافة إلى التوتر النفسي الشديد والصدمات النفسية والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة، ومشاعر الذنب والنقص والعجز، ومواقف الحياة الضاغطة والخسائر والأزمات المفاجئة. (٧ : ٣٠)

أيضا يتفق مع دراسة " سلوى عبد الحميد" (٢٠١٥ م)، أن المرض أثر على المرضى والمقربين من المريض في نفسيتهم وعلاقتهم الاجتماعية واختلف أشكال هذا التأثير ما بين الغضب أو الشعور بالعزلة والإنطوائية والإكتئاب وغيرها. (٩ : ٤٧١)

ويتفق مع دراسة "خضر وعبد الغني" (٢٠١٣ م)، حيث أوضحت نتائج دراستهما أن النوم مطلب ضروري للحياة ولا يمكن مجافاته، فهو وظيفة طبيعية وجانب حيوي يؤدي العديد من الوظائف، والحرمان من النوم لفترات طويلة يؤدي إلى تفكك الأنا وشيوع الهلاوس وتدهور الحالة الصحية والنفسية واضطراب الوعي و الإدراك، وضعف القدرة على العمل وسرعة الاستثارة والغضب وغيوم البصر والنسيان. (٤٨ - ٦٥)

ويتفق مع دراسة "براء حسن" (٢٠٠٨ م)، حيث ذكرت أن التوتر يصبح مشكلة عندما لا يستطيع الفرد التخلص منه ومع استمرارية المكوث في التوتر يؤدي إلى تدمير الجسم بإضعاف المناعة، حيث أدرك العلم الحديث ذلك خلال الآلية العصبية والكيميائية المعقدة التي ترافق التوتر. (٦ : ٩)

كما أن خوف الطالبات على مستقبلهن الدراسي خاصة وقت تطبيق البحث كانت الطالبات متذبذبين جراء القرارات التعليمية المتغيرة على حسب الوضع الراهن والتي تغيرت أكثر من مرة، أيضا تباين المستوى الاجتماعي والمادي والثقافي ما بين الطالبات جعلت بينهم فروق في استيعاب الأزمة حيث أن البعض لم يتوافر لديهم أجهزة موبايل حديثة ومتطورة وأجهزة كمبيوتر حديثة ولم يتوافر لديهم الانترنت لمتابعة المحاضرات النظرية والعملية on line، كما أن بعض أولياء الأمور لم يقدروا الموقف التعليمي الجديد مما زاد من الضغط عليهم وزاد من حداثتهن الإنفعالية.

وهذا يتفق مع دراسة "شوكت" (٢٠٠٠ م)، "محروس" (٢٠٢٠ م)، "دياب" (٢٠٠٦ م)، حيث بينت نتائج أبحاثهم أنه يوجد علاقة عكسية قوية دالة إحصائياً ما بين عدم الإلتزان الإنفعالي والضغط الدراسي، وما بين الضغوط النفسية والسواء النفسي للطلاب الجامعيين، وما بين الحالة الصحية للطلاب ومستوى الضغوط النفسية، وما بين الصحة النفسية والأحداث الضاغطة للطلبة. (١٦: ٥٦)

وهذا ما ذكره "الخميسي" (٢٠٢٠ م)، حيث أضاف أن من التحديات التي تواجه الدور التربوي والتعليمي من خلال التعليم الإلكتروني عن بعد، ما يصعب وصول الخدمة التعليمية للطلاب في بيته مثل ضعف البنية التحتية التكنولوجية في المنازل مثل الانترنت والأجهزة المستخدمة في الإتصال لدى أغلب المصريين، والتدريب على هذا النوه من التعليم لدى الطلاب والمعلمين. (١٠: ٦٣)

كما ترجع الباحثة ذلك أيضاً إلى اختلاف الأنماط البشرية بين الطالبات فهم ما بين السعي والبصري والحسي جعلت أيضاً اختلاف في الآراء حول تقبل واستيعاب التعليم عن بعد أو لا.

ولتفسير التساؤل الثاني والذي ينص على "ما مدى درجة الفروق في الآثار النفسية لجائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية؟" وبالنظر إلى جدول (٧)، توضح نتائج البحث الحالي أن هناك جوانب إيجابية لأزمة فيروس كورونا المستجد، وهذا يتضح في استجاباتهم على عبارات المقياس حيث أظهرت بعض الطالبات حماسها للتعليم عن بعد وأن المعلومات الدراسية والمحاضرات أصبحت متوفرة وميسرة بالنسبة لديهن، وتفسر الباحثة ذلك إلى أن النظام التعليمي عن بعد للجامعات المصرية وضع منصة إلكترونية ترفع عليها المحاضرات النظرية والعملية مما سهل على الطالبات توافر المادة العلمية لها بصفة دائمة والرجوع إليها كلما دعت الحاجة لذلك، خاصة الجانب العملي من المادة العلمية الذي مع تكرار النموذج للطالبات يرسخ في أذهانهن ويسهل تطبيقه مقارنة بالسابق حيث كان يؤدي النموذج التطبيقي لمرتين أو ثلاث مرات فقط.

أيضاً ترجع الباحثة ذلك إلى أن هناك ضغوط إيجابية وقلق إيجابي يجب توافره للفرد حتى يستثير دوافعه ومستوى الإنجاز لديه مما يزيد من حماسه للحدث المراد فعله، كما أن طبيعة الدراسة في الكلية والإحتكاك الدائم ما بين الطالبات والأساتذة خاصة أنهن يقضين نظام اليوم الكامل للدراسة بالكلية حتى يتناسب مع طبيعة الدرس كونها تشمل شقين العملي والنظري، واشتراكهن في الأنشطة الخدمية والإجتماعية بالكلية والجامعة جعل العلاقات الإجتماعية بين الطالبات وأساتذتهن علاقة طيبة ووطيدة مما خفف من الشعور بجدّة الأزمة، أيضاً التواصل المستمر ووجود أكثر من وسيلة إتصال ما بين الطالبة والأستاذ جعل العملية التعليمية أكثر مرونة وسهولة وقابلة للتعديل على حسب المتغيرات الطارئة .

وهذا ما ذكرته دراسة "نادية خليفي" (٢٠١٨ م)، أن مشاركة الطلبة الجامعيين في الأنشطة الجماعية نقصت لديهن الضغوط النفسية والإجتماعية والإنفعالية و الشخصية، وجعلت المعاملة ما بين الطلاب والأساتذة علاقة مريحة، كما أنها جعلت الطلاب يشاركون في الأنشطة الجماعية ويتبادلون الآراء بينهم مما ينعكس إيجابياً على ثقتهم في أنفسهم وكفائتهم ، فيخفف ذلك من أثر الضغوط النفسية والإجتماعية والإنفعالية

والشخصية، وتؤدي علاقات الطالب الحسنة مع أفراد الوسط الجامعي إلى تأدية الأعمال بشكل جيد، فوجود المشاركة الإجتماعي بين الطلبة يمكنهم من توظيف طاقتهم وإمكانياتهم والاستفادة منها في أعمال تعود بالفائدة عليهم، وهذا من شأنه يخفف مستوى ضغوطهم الإجتماعية. (١٨: ٥٩)

أيضا ذكرت "براء حسن" (٢٠٠٨ م)، في نفس الصدد أن التوتر حالة ملازمة للحياة وهذا ما يطلق عليه بالتوتر المقبول، فالتوتر في ظروف الفرد الإعتيادية هو طريقة طبيعية لعلاج المشاكل، حيث يتعرض الفرد لحالات مؤقتة من التوتر كاستجابة لمشكلات مختلف تحتاج إلى درجة من التركيز، فالتوتر في تلك الحالة هو ضروري لإبقاء الفرد على حالة من الإستعداد واليقظة. (٦: ٩)

وترى الباحثة أيضا اختلاف طبيعة الطالبة وصلابتها ومناعتها النفسية الجيدة تجعلهم يتمتعون بصحة نفسية سليمة وعلى قدر جيد، تستطيع من خلاله مجابهة الأزمات والتصرف في المواقف المختلف وإيجاد الحلول والإختيار مابين البدائل والاستفادة من الحدث بصورة إيجابية وبأقل قدر من الخسائر.

وهذا يتفق مع دراسة "نادية خليفي" (٢٠١٨ م)، الطلبة الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم وقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصورة إيجابية وينظرون إليها كعوامل نمو وتحدي أكثر منها عوامل إحباط وقلق ويعود ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية للطلاب الجامعي والذي يتصف فيها بالنشاط والحيوية. (١٨: ٦٦)

مما سبق عرضه يتضح أن الآثار النفسية لفيروس كورونا على طالبات كلية التربية الرياضية منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، وتباين الفروق في الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا على لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

#### الاستخلاصات والتوصيات:

##### أولا : الاستخلاصات :

- من خلال نتائج البحث وفي حدود العينة أمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية :
- توصلت الباحثة الى وجود فروق داله احصائيا بين استجابات الطالبات لمقياس الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
- كانت فروق الاستجابات لصالح العبارات الإيجابية والسلبية.
- هناك تأثيرات إيجابية نتيجة جائحة كورونا مما استثار حماس الطالبات ودافعيتهم ورغبتهم في تجربة وسيلة تعليمية جديدة.
- الضغوط النفسية والقلق والتوتر الإيجابيين لابد من توافرهم للطالبات لزيادة دافعيتهم والتنافس الشريف بين الأقران.
- هناك تأثيرات سلبية نتيجة نفشى فيروس كورونا والذي أدى الى قلق الطالبات على دراستهن ومستوى تحصيلهن ومستقبلهن الدراسي.

## ثانيا : التوصيات :

- قيام المؤسسات الإعلامية والتعليمية بتكوين قيم واتجاهات إيجابية نحو الحجر المنزلي والتعليم عن بعد.
- زيادة الوعي الصحي وكيفية التعامل مع المواقف والأزمات المختلفة بصفة دورية مستمرة ولانتظر حدوث الأزمة.
- إقامة برامج إرشادية نفسية تربوية للدعم النفسي ومساعدة الطالبات في تخطي الأزمة.
- إتاحة الفرصة للطب النفسي في نشر الوعي ورفع الروح المعنوية وزيادة الصلابة النفسية للطالبات.
- عقد دورات وورش عمل تطبيقية للتثقيف الإلكتروني والدعم المعرفي لاستخدام برامج الكمبيوتر والانترنت .
- إقامة ندوات لكسب السلوك الإيجابي للطالبات.
- الاهتمام ببرامج التعزيز النفسي للطالبات في هذه الفترة.
- عمل تنسيق شامل لمواعيد المحاضرات التي تبث عبر الانترنت للطالبات يعلن في جدول موحد وتكون مواعيده متناسبه مع مواعيد الدراسه في الظروف العادية.
- الاهتمام بالماده العلمية والمحتوى العلمى لما يقدمه الساده اعضاء هيئة التدريس فى المحاضرات التى تبث عن طريق الانترنت وذلك لترغيب المتعلم فى متابعتها والعمل على تحصيلها.
- استغلال الجانب الايجابى لظروف الجائحة للعمل على تطوير وسائل التواصل الالكترونى مع الطالبات لتدريس المادة العلمية.
- عمل برامج توعيه لشرح مميزات وفوائد المحاضرات عن بعد on line.

## قائمة المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم معتز محمد (٢٠١٣ م): "أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
٢. أحمد حمدي الرملاوي: (٢٠١٩م) الأمراض المعدية وطرق إدارته، كلية العلوم، الجامعة الإسلامية، المجلد (١)، العدد (٤)، غزة، فلسطين
٣. أكرم عبد الرزاق المشهدانى (٢٠٢٠): " الأمن الشامل في مواجهة الأزمات والكوارث جائحة كورونا"، كلية الشرطة العراقية ،بغداد،العراق.
٤. امال إبراهيم الفقي، محمد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠ م): "المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد"، المجلة التربوية، ع ٧٤، يونيو، جامعة سوهاج، مصر.

٥. أنور حمودة البنا(٢٠٠٨ م): "المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة"، مجلة جامعة الأقصى، مجلد ١٢، عدد ٢، غزة، فلسطين.
٦. براء محمد حسن(٢٠٠٨ م): "التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة"، مجلة العلوم النفسية، العدد ١٣، مركز البحوث النفسية، جامعة بغداد، العراق
٧. حامد عبد السلام زهران(٢٠٠٥ م): "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، ط٤، القاهرة، مصر
٨. سعيد سالم بن محسن الاسمرى (٢٠٢٠م): "مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي أثر فيروس كورونا المستجد"، المجلة العربية للدراسات الامنية، مجلد(٣٦)، العدد(٢)، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٩. سلوى محمد عبد الحميد (٢٠١٥ م): " المتغيرات النفسية والاجتماعية المؤثرة في الأمراض السرطانية"، مجلة الآداب، العدد ١١٢، جامعة بغداد، العراق.
١٠. السيد سلامة الخميسي (٢٠٢٠ م): " التعليم في زمن الكورونا-تجسير الفجوة بين البيت والمدرسة"، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، مجلد ٣، ع ٤.
١١. عادل كمال خضر، خالد محمد عبد الغني (٢٠١٣ م): " إعداد مقياس أنماط اضطرابات النوم لدى الراشدين والمسنين في المجتمع المصري"، مجلة الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٦ (٩٢).
١٢. عبد الحميد محمد شانلى:(٢٠٠١م)الصحة لنفسية وسيكولوجيا الشخصية، ط٢، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
١٣. عبد الناصر السيد عامر:(٢٠٢٠م): "الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من جائحة كورونا في المجتمع العربي"،ورقه بحثيه،كلية التربية،جامعة قناة السويس،مصر.
١٤. ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٢٠ م): "التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
١٥. محمود شمال حسن(٢٠٠٠ م): " ضغوط الحياة العصرية"، دراسات اجتماعية، ع ٧، السنة ٢، بيت الحكمة، بغداد، العراق
١٦. مرزوق بن احمد العمري (٢٠١٢ م): "الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
١٧. منى مختار المرسي(٢٠٢٠ م): "سيكولوجية المنافسات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
١٨. نادية خليف(٢٠١٨ م): "الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، مجلة الجامع للدراسات النفسية والعلوم التربوية، مارس، العدد ٨، الجزائر.

١٩. ولاء عبد الله ناصر الشهراني (٢٠٢٠م): "الآثار النفسية الايجابية لجائحة كورونا والحجر المنزلي على الاسرة والفرد"، جامعة الملك خالد، أبها، المملكة العربية السعودية.

٢٠. يحيى علي جابر (٢٠٢٠م): " تقدم البحوث المتعلقة بفيروس كورونا الجديد"، مجلة العلوم الطبية والصيدلانية، المجلد (٤)، العدد (١)، كلية الصحة العامة، جامعة جوانجشى الطبية، الصين.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 21- Cao, W. ; Fang, Z. ; Hou, G. ; Han, M. ; Xu, X. ; Dong, J. and Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Res. 2020 Mar 20;287:112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934. [Epub ahead of print].
- 22- Dong, L. and Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. Emerg Infect Dis, 2020 Mar 23;26 (7). doi: 10.3201/eid2607.200407. [Epub ahead of print].
- 23- Kang, L. ; Ma, S. ; Chen, M. ; Yang, J. ; Waing, Y. ; Ruiting, L. et al., (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Brain, Behavior, and Immunity, Available online 30 March 2020, In Press, Corrected Proof.
- 24- Robert ,E(2000) effects of stress psychology today, April, record20f3.
- 25- Viswanath, A. and Monga, P. (2020). Working through the COVID-19 outbreak: Rapid review and recommendations for MSK and allied health personnel. Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma. DOI:https://doi.org/10.116/j.j14
- 26- Worchel, S .&Wayne, S.(1986) psychology pineapples and application, prentice hall. (359)
- 27- World Health Organization. (1992). The ICD-10 Classification of Mental And Behavioral Disorder: Clinical Descriptions And Guidelines. Geneva: world health organization.

ثالثا: المواقع الإلكترونية:

- 28- [www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/about-covid-19.html](http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/about-covid-19.html).
- 29- [www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019).
- 30- [www.who.int/ar/2020](http://www.who.int/ar/2020)
- 31- [www.Wikipedia.com](http://www.Wikipedia.com)