

دور النشاط الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا (19 covid) – covid)

د/ عزمة محمد الحراري اللافي

المستخلص:

يهدف البحث للتعرف على دور النشاط الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا covid_19 ، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة من المتعافين من فايروس كورونا covid_19 وبلغ عددهم (70) من الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي (35) شخص لكل فئة ، تم التوصل إلى أن للنشاط الرياضي دور إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا (19 - covid) والممارسين للنشاط الرياضي والعكس صحيح للغير ممارسين ، كما أنه هناك فروق دالة إحصائية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا covid_19 للممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الممارسين .

The role of sports activity in alleviating psychological stress among those recovering from the Corona virus – COVID 19

Dr : Azma Mohammed al-Hariri al-Lafi

Abstract:

The research aimed to identify the role of sports activity in alleviating psychological stress among those recovering from the Corona virus – COVID 19.

The descriptive approach was used on a sample of those recovering from the Corona virus – COVID 19, and their number reached (70) practitioners and non-practitioners of sports activity (35) people for each category.

It was concluded that sports activity has a positive role in alleviating psychological stress among those recovering from the Corona virus (COVID 19) and those practicing sports activity and vice versa for non-practitioners,

The results also showed that there are statistically significant differences between practitioners and non-practitioners of sports activity in alleviating psychological stress among those recovering from the Corona virus – COVID 19, these statistically significant differences were in favor of the group of practitioners of sports activity.

المقدمة وأهمية البحث:

إن النشاط البدني والرياضي أصبح أمراً ضرورياً مما له دوراً مهماً في حياة النسان ، حيث أنه يعمل على التقليل من الضغوط النفسية والاجتماعية وتحقيق التوازن النفسي من خلل ضبط وتعديل بعض السلوكيات من خلال ممارسة التمارين الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية . اللائق من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية (13: 30) .

إن الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن ويعرف النشاط الرياضي هو النشاط المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد أعداداً متكاملً بدنياً واجتماعياً وعقلياً ونفسياً كما يعتبر كنشاط مفعم باللعب التنافسي (1: 33) .

ويذكر رمضان ياسين (2008) في ان ممارسة النشطة البدنية من اهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية فقد تنبن ان افضل طريقة لغللق الطريق امام هرمونات الضغط النفسي هو من خلال مادة الندرالفين التي تفرز اثناء التمرينات البدنية ، كما يمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم مقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.(4: 64_65).

ويري سيالي Sealy (1996) أن لدى معظم الفراد ردود فعل للعوامل الضاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية كآلام والقلق والاحباط (17) . ويعتبر الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد عندما يلقي الفرد موقفا ضاغطا فانه يحاول أن يتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من حدته (16) .

إن مثل هذه البحوث العلمية تتجلي أهميتها في اقتحامها لقضايا المجتمع فالضغوط النفسية تتضمن الجوانب النفسية والجسمية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية ، وتتفاعل هذه الجوانب من خلال ردود فعل نفسية وانفعالية أو فسيولوجية لذلك فإن جميع الضغوط النفسية تعتبر عامل أساسي للتأثير على صحة الفرد ، تكمن أهمية هذا البحث في كونها تسلط الضوء على فئة المتعافين من فيروس كورونا (19_covid) ، الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ونظراً لما مرو به من ضغوط نفسية من جهة ومن جهة أخرى لفت الانتباه الى دور النشاط الرياضي في التقليل من هذه الضغوط .

مشكلة البحث:

تعتبر جائحة كورونا (19_covid) وباء عالمي مما جعلها جزءاً من حياة الناس ، حيث ظهر بطريقة مفاجئة وانتشر بسرعة فائقة مما أدى الى قلق وعدم الشعور بالارتياح نظرا لصعوبة السيطرة عليه وقلة

المعلومات العلمية الموثوق بها عنه ، وعدم التوصل للعلاج واللقاح المناسب له ، وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن جائحة كورونا وباء عالمي يمس كل شعوب العالم دون استثناء مما يؤكد خطورته ، فهذا الفيروس له تأثير سلبي على حياة وسلوكيات بعض الناس حيث جعل أغلب المصابين يحجرون أنفسهم داخل بيوتهم وفي مراكز العزل مما تسبب في حدوث اضطرابات وضغوط نفسية لدى المصابين .

فيذكر ماظر الحربي (2002) أن الضغوط النفسية أثراً متعددة يمكن حصرها في الآثار الفسيولوجية وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والصداع ، والآثار النفسية وتشمل اضطرابات إدراك الفرد وضعف في الذاكرة والأرق والشعور بالقلق والخوف والملل والاكتئاب والإحباط وعدم تقدير الذات والشعور بالوحدة ، والآثار الاجتماعية وتشمل توتر وأنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية. (11: 24)

فبالضغوط النفسية كما ذكرها حسن عبد المعطي (2006) أنها المثيرات والتغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب للفرد عدم القدرة التكيفية والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال في السلوك أو الاختلال الوظيفي الذي يسبب المرض وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط (2: 23) .

وقد سببت جائحة كورونا (covid_19) صعوبة وعبء على المصابين بها بشكل عام والمتعافين منها بشكل خاص ، مما استوجب اتخاذ خطوات سريعة في ظل ظروف معقدة ، ويعتبر النشاط الرياضي جانباً مهماً في التخفيف من الضغوط النفسية مثل الشعور بالقلق والخوف والاكتئاب في حياة الناس بشكل عام ومن هنا ارتأت الباحثة معرفة دور النشاط الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا covid_19 ، ذلك بالمقارنة بين آراء المتعافين من الإصابة بهذا الفيروس من الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي .

فقد أشارت دراسة أجراها باحثون من جامعة " غلاسكو كالدونيان " الاسكتلندية أن ممارسة الرياضة ل30 دقيقة يومياً أو 150 دقيقة أسبوعياً من شأنه أن يقوي جهاز المناعة وتشمل الأنشطة الرياضية التي أوصى بها العلماء كالمشي والجري وركوب الدرجات بالإضافة إلى بعض التمارين التي تعمل على تقوية العضلات(18).

هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على:

- دور النشاط الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا (covid_19) .

تساؤلات البحث:

- هل للنشاط الرياضي دوراً في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا covid_19 والممارسين للنشاط الرياضي ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا (covid_19) للممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- **النشاط الرياضي:** يقصد به: " أشتراك الفرد في النشاط الرياضي أو الترفيهي قد يكون نشاطاً حرّاً أو منظم يسير وفق قوانين قواعد" (5: 32) .

- **الضغوط النفسية:** "هي الاستجابات النفسية والانفعالية والفيولوجية للجسم أتجاه أي مطلب يتم أدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط والتي هي ظروف بيئية أو صحية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها" (7: 22) .

- **الجائحة:** تعرفها منظمة الصحة العالمية (2020) بأنها" أعلى درجات أنتشار المرض وفق الطبيعة الجغرافية بحيث أنه لا تكاد تخلو منطقة من التأثير المباشر منه ، مما يتطلب تدخلت مباشرة والإشراف من قبل المنظمات الدولية وخاصة منظمة الصحة العالمية لمتابعة الاجراءات الوقائية وتحديد السياسات الصحية العالمية ، على اعتبار أن المنظمة تمثل اليد العليا في رسم ملامح التعاطي مع الجائحة على الصعيد العالمي" (14) .

- **فيروس كورونا المستجد covid-19:**

تعرفه وكالة غوض وتشغيل اللاجئين (2020) بأنه " الفيروس السادس من فصيلة الفيروسات التاجية المسبب لمتلازمة الجهاز التنفسي الشرق اوسطي يسبب مرض معدي سريع الانتشار يحمل أعراض الحمى والسعال الجاف والتعب والتهاب الحلق وضيق التنفس ، ظهر لأول مرة في مدينة وهان الصينية في ديسمبر 2019م" (15) .

الدراسات المشابهة:

1- دراسة مبروك بو لحليب (2013) (12).

عنوان الدراسة: (دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا) ، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

__ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

__ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

__ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

2- دراسة كمال الدين كباري ويوسف بوقلي (2016) (9).

عنوان الدراسة: (دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي 15-18 سنة)، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

- _ أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي .
- _ أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة الاحباط لدى تلاميذ التعليم الثانوي .
- _ أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

3- دراسة لصفر وائل زين العابدين وعبد الحفيظ (2021) (19).

عنوان الدراسة (دور النشاط البدني التربوي في التقليل من الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد19)، **بهدف** التعرف على دور النشاط البدني التربوي في التقليل من القلق والاحباط في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، وقد استخدم **المنهج الوصفي** على عينة قوامها (15) فرد ، وكانت أهم النتائج أن النشاط البدني التربوي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق وصفة الاحباط لدى أفراد عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من المتعافين من فايروس كورونا (Covid-19) الممارسين للنشاط الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية والغير الممارسين من بعض المدارس الثانوية بمنطقة المعمورة بالجفارة

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المتعافين من فايروس كورونا (Covid-19) الممارسين للنشاط الرياضي (طلاب وأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية وبلغ عددهم (35) ، والغير الممارسين للنشاط الرياضي (طلاب وأعضاء هيئة تدريس من بعض المدارس الثانوية بمنطقة المعمورة بالجفارة وبلغ عددهم (35) .

أداة البحث (استمارة الاستبيان) :

من خلال الاطلاع على المراجع الدراسات السابقة (3) (8) (9) (10) في حدود علم الباحثة وإجراء بعض المقابلات الشخصية والمتعلقة بالضغوط النفسية ، حيث حددت الباحثة الضغوط النفسية الأكثر شيوعاً بين الأفراد من خلال أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وهي (القلق ، الخوف ، الاكتئاب) ثم قامت الباحثة بإعداد وبناء استمارة استبيان مكونة من (23) عبارة ، وتم عرض الاستمارة على (5) من الخبراء لأبداء الرأي والملاحظات تم الأخذ بها حيث تم حذف العبارات الغير ملائمة والمكررة بحيث أصبحت الاستمارة مكونة من (20) عبارة ،

(3 ، 5 ، 9 ، 10 ، 12 ، 13) خاصة بالقلق ، (1،7،11،14،15،16،19) خاصة بالخوف ، (2،4،6،8،17،20) خاصة بالاكنتاب .

وقامت الباحثة بحساب الصدق لتعرف على صدق الاستمارة اعتمدت الباحثة على صدق المحتوى حيث تم عرضها على المحكمين للأخذ بآرائهم حيث بلغ عددهم (4) ، وتمت الاستفادة من الملاحظات تم تعديل وتصحيح بعض الأخطاء ، وبهذا تم وضع الاستمارة بالشكل النهائي ، كما تم حساب معامل الثبات عن طريق معامل الفا كرونباخ فقد بلغت قيمته (0.970) وهذا يدل على أن معامل الثبات مرتفع والجدير بالذكر أن معامل الفاكرونباخ تتراوح بين (0-1) بحيث يفسر أنه كلما اقتربت من الواحد دل على وجود ثبات عالي ، وكلما اقتربت من الصفر دل على عدم وجود ثبات وأن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل الفاكرونباخ هو الصفر .

الدراسة الاستطلاعية للبحث:

قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع مجموعة من الأشخاص الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي المتعافين من فايروس كورونا ، وذلك لتحديد أكثر الضغوط النفسية انتشاراً بين الأفراد ، فقد تم اختيار عينة عشوائية من غير أفراد العينة الأساسية للبحث وبلغ عددهم (10) أفراد (5) ممارسين ، (5) غير ممارسين للنشاط الرياضي ، وتم إجراء هذه الدراسة في الفترة ما بين: (6- 2022/3/15م) .

الدراسة الأساسية للبحث:

تم توزيع الاستمارة على أفراد عينة البحث الأساسية في الفترة ما بين: (8- 2022/5/11م) للأشخاص الممارسين ، والفترة ما بين: (15- 2022/5/18م) للأشخاص الغير ممارسين ، وبعد استكمال توزيع الاستمارة وتجميعها تم تفرغ المعلومات وادخالها كعمليات إحصائية للحصول على النتائج المناسبة .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) من أجل تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها من الاستجابات عن العبارات المستخدمة في الاستمارة فقد أعتمت الباحثة على استخدام:

_ النسبة المئوية % .

_ المتوسط الحسابي .

_ الانحراف المعياري .

_ اختبار الفروق بين وسطين حسابيين مستقلين .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج : بعد تحليل النتائج ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) على الحاسب الآلي تم التوصل الى البيانات التالية :

- الاجابة على تساؤل البحث الأول الذي ينص على: هل للنشاط الرياضي دوراً في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) للممارسين للنشاط الرياضي ؟

الجدول رقم (1) يوضح التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات الممارسين للنشاط الرياضي والمتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) ن = 35

ت	الع	نعم	%	لا	%
1	هل تحب المشاركة في النشاط البدني بعد الإصابة وعدم الخوف .	35	100%	0	0%
2	أشعر بالسعادة وعدم الاكتئاب عند ممارسة النشاط الرياضي .	27	77%	8	22%
3	أشعر بالارتياح وعدم القلق عند ممارسة النشاط الرياضي .	30	85%	5	14%
4	أشعر بالراحة النفسية والبعد عن الكآبة عند ممارسة النشاط الرياضي .	33	94%	2	5%
5	أشعر بمضيعة للوقت والقلق عند ممارسة النشاط الرياضي .	25	71%	10	28%
6	ممارسة النشاط الرياضي لد دوراً في التنفيس الانفعالي والابتعاد عن الاكتئاب .	25	71%	10	28%
7	أشعر بالارتياح وعدم الخوف عند ممارسة النشاط الرياضي .	32	91%	3	8%
8	أشعر بالارتياح وعدم الاكتئاب عند ممارسة النشاط الرياضي في جماعة .	33	94%	2	5%
9	النشاط الرياضي يعمل على تخفيف حدة القلق بعد إصابتي .	32	91%	3	8%
10	ممارسة النشاط الرياضي تقلل من نسبة القلق وخاصة بعد إصابتي .	35	100%	0	0%
11	أشعر بالخوف كثيراً مقارنة بالمتعافين الآخرين .	35	100%	0	0%
12	عندما أمارس النشاط الرياضي أشعر بعد القلق مما يزيد من ثقتي بنفسي	31	88%	4	11%
13	عندما أمارس النشاط الرياضي صباحاً أشعر لدي طاقة إيجابية .	34	97%	1	2%
14	عند ممارستي للنشاط الرياضي يزداد الحماس لدي لتحقيق طموحاتي ورغباتي	34	97%	1	2%
15	عند ممارستي للنشاط الرياضي أشعر بأنني أفضل من ذي قبل .	30	85%	5	14%
16	النشاط الرياضي جعلني أشعر بعدم الخوف من الإصابة مرة أخرى .	35	100%	0	0%
17	أحتاج لمزيد من الوقت للخروج من الكآبة للتعامل مع أفراد عائلتي والمجتمع.	35	100%	0	0%
18	عندما أمارس النشاط الرياضي أشعر بعد القلق مما يزيد من الطاقة الإيجابية لدي وحبتي للحياة .	35	100%	0	0%
19	يساهم النشاط الرياضي في الشعور بالتوازن نفسي وعدم الخوف والأمان	33	94%	2	5%
20	عند ممارستي للنشاط الرياضي أصبحت لدي القدرة على مواجهة الاضطرابات النفسية ومواقف الحياة والتخفيف من الاكتئاب .	20	57%	15	42%

من خلال عرض جدول رقم (1) الذي يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الممارسين للنشاط الرياضي والمتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) ، حيث تراوحت نسبة الاستجابات الإيجابية ما بين (71%-100%) لدى الممارسين للنشاط الرياضي ، مما يدل على أهميته لمصابي فيروس كورونا (COVID-19) وتخفيف الضغوط النفسية لديهم ، وتراوحت نسبة الاستجابات السلبية لدى الممارسين للنشاط الرياضي من (0%-42%) وهذه النسبة المتدنية لدى المصابين الممارسين للنشاط الرياضي جراء عدم الانتظام لممارستهم للنشاط الرياضي وبالتالي زيادة الضغوط النفسية لديهم .

- الاجابة على تساؤل البحث الثاني الذي ينص على : هل للنشاط الرياضي دوراً في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا (COVID-19) والغير ممارسين للنشاط الرياضي ؟

الجدول رقم (2) يوضح التكرارات والنسبة المئوية لاستجابات الغير ممارسين للنشاط الرياضي والمتعافين من فايروس كورونا

35 = ن covid -19

ت	العبارة	نعم	%	لا	%
1	هل تحب المشاركة في النشاط البدني بعد الإصابة .	16	45%	19	54%
2	أشعر بالسعادة وعدم الاكتئاب عند ممارسة النشاط الرياضي .	7	20%	28	80%
3	أشعر بالارتياح وعدم القلق عند ممارسة النشاط الرياضي .	9	25%	26	74%
4	أشعر بالراحة النفسية والبعد عن الكآبة عند ممارسة النشاط الرياضي .	25	71%	10	28%
5	أشعر بمضيعة للوقت والقلق عند ممارسة النشاط الرياضي .	17	48%	18	51%
6	ممارسة النشاط الرياضي لد دوراً في التنفيس الانفعالي .	18	51%	17	48%
7	أشعر بالارتياح وعدم الخوف عند ممارسة النشاط الرياضي .	15	42%	20	57%
8	أشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي في جماعة .	30	85%	5	14%
9	النشاط الرياضي يعمل على تخفيف حدة القلق بعد إصابتي .	27	77%	8	22%
10	ممارسة النشاط الرياضي تقلل من نسبة القلق وخاصة بعد إصابتي .	25	71%	10	28%
11	أشعر بالخوف كثيراً مقارنة بالمتعافين الآخرين .	25	71%	10	28%
12	عندما أمارس النشاط الرياضي أشعر بعد القلق مما يزيد من ثقتي بنفسي .	14	40%	21	60%
13	عندما أمارس النشاط الرياضي صباحاً أشعر لدي طاقة إيجابية .	13	37%	22	62%
14	عند ممارستي للنشاط الرياضي يزداد الحماس لدي لتحقيق طموحاتي ورغباتي	25	70%	10	28%
15	عند ممارستي للنشاط الرياضي أشعر بأنني أفضل من ذي قبل .	28	80%	7	20%
16	النشاط الرياضي جعلني أشعر بعدم الخوف من الإصابة مرة أخرى .	10	28%	25	71%
17	أحتاج لمزيد من الوقت للخروج من الكآبة للتعامل مع أفراد عائلتي والمجتمع.	15	42%	20	57%
18	عندما أمارس النشاط الرياضي أشعر بعد القلق مما يزيد من الطاقة الإيجابية لدي وحبتي للحياة .	30	85%	5	14%
19	يساهم النشاط الرياضي في الشعور بالتوازن نفسي وعدم الخوف والأمان .	25	71%	10	28%
20	عند ممارستي للنشاط الرياضي أصبحت لدي القدرة على مواجهة الاضطرابات النفسية ومواقف الحياة والتخفيف من الاكتئاب .	9	25%	26	74%

من خلال عرض جدول رقم (2) الذي يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الغير ممارسين للنشاط

الرياضي والمتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) ، حيث تراوحت نسبة الاستجابات الإيجابية ما بين

(14%-48%) وتراوحت نسبة الاستجابات السلبية لدى الغير ممارسين للنشاط الرياضي ما بين

(28%-85%) بالنظر إلى هذه النسبة للغير الممارسين للنشاط الرياضي يتضح مدى أهمية ممارسة النشاط

الرياضي لمصابي ومتعافي فايروس كورونا (19 - covid) وتخفيف الضغوط النفسية لديهم وهذه النسبة

المتدنية لدى المصابين جراء عدم ممارستهم للنشاط الرياضي وبتالي زيادة الضغوط النفسية لديهم .

الاجابة على تساؤل البحث الثالث الذي ينص على : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التخفيف من

الضغوط النفسية لدى المتعافين من فايروس كورونا (19 covid) للممارسين والغير الممارسين للنشاط

الرياضي؟

الجدول (3) دلالة الفروق بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي المتعافين فايروس كورونا (19- covid) لدى

ن = 35

الممارسين والغير الممارسين

القيمة الجدولية عند 0.05	قيمة "ت" المحتسبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.000	3.173	3.410	32.800	الممارسين
		5.210	29.450	الغير ممارسين

يتضح من الجدول (3) أن قيمة المتوسط الحسابي للممارسين بلغت (32.80) وانحراف معياري (3.41) أن قيمة المتوسط الحسابي للغير الممارسين بلغت (29.45) وانحراف معياري (5.210) وأن القيمة التائية المحسوبة (3.173) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.000) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فايروس كورونا covid_19 للممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الممارسين .

مناقشة النتائج:

ومن خلال عرض النتائج من جدول (1) (2) توصلت الباحثة إلى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور إيجابي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الممارسين والمتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) عن الغير ممارسين والمتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) .

فيؤكد صالح عبد الحق وآخرون (2012) ويذكر بأنه قد أثبتت العديد من الدراسات أنه يجب الاهتمام بالأنشطة الرياضية من الناحية العملية ذلك للرفع من الجانب الصحي وخاصة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وكذلك الاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي لما له من دور إيجابي في تخفيف الضغوط النفسية والصحية (6: 5)

ومن هذا المنطلق فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على إعداد الفرد إعداداً شاملاً ومنتزناً وتكسبه الكثير من النواحي النفسية والخلقية والاجتماعية ومساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والصحية ومما سبق فإن الأشخاص المتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) والممارسين للنشاط الرياضي يعززون المعارف والسلوكيات الصحية والعمل على تخفيف الضغوط النفسية لديهم مقارنة بالأشخاص الغير ممارسين .

كما تؤكد نتائج دراسة كمال الدين كباري ويوسف بوقلي (2016) (9) على أن ممارسة النشاط الرياضي وبشكل منتظم تعمل على التقليل من الضغوط النفسية (القلق والتوتر والاحباط) .

ومن خلال عرض النتائج من جدول (3) دلالة الفروق بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي المتعافين فايروس كورونا (19- covid) لدى الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي يتضح أنه هناك فروق دالة إحصائياً في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فايروس كورونا covid_19 للممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الممارسين ، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الممارسين والمتعافين من فايروس

كورونا عن الغير ممارسين والمتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة ميروك بولحليب (2013) (12) التي تنص على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور إيجابي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الممارسين والمتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) عن الغير ممارسين والمتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) ، فممارسة النشاط الرياضي يعمل على التقليل من الضغوط النفسية التي تؤثر بشكل سلبي على صحة الأفراد المتعافين من كورونا وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة لصفر وائل زين العابدين وعبد الحفيظ (2021) (10) والتي تنص على أن النشاط البدني التروحي يساهم في التقليل من ظاهرة القلق وصفة الاحباط واللثان هما من الضغوط النفسية المهمة في حياة الناس .

الاستنتاجات: في حدود موضوع البحث وأهدافه والخطوات المتبعة للتحقق من صحة تساؤلات المقترحة وفي حدود عينة البحث ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1- للنشاط الرياضي دور إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) والممارسين للنشاط الرياضي .

2- أن عدم ممارسة النشاط الرياضي جعل من المتعافين من فايروس كورونا (19 - covid) تزيد الضغوط النفسية لديهم .

3- هناك فروق دالة إحصائية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المتعافين من فايروس كورونا covid_19 للممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي ولصالح الممارسين .

التوصيات: في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ، فإن الباحثة توصي بما يلي:

1- ضرورة اهتمام معلمين التربية البدنية بتنمية الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية حتى يمكن إعداد إنسان قادر على التفاعل وتكوين علاقات سليمة مع الآخرين .

2- ضرورة إجراء العديد من الاختبارات النفسية التي تتضمن الضغوط النفسية للمرضى والعاديين .

3- تخصيص أماكن وقاعات رياضية خاصة لممارسة الأنشطة الرياضية لجعلها مجال للتخلص من بعض الضغوطات النفسية .

4- إعداد المزيد من البحوث والدراسات المشابهة .

المراجع

أولاً/ المراجع العربية:

1. أمين أنور الخولي : م الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 2001
2. حسن عبد المعطي : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، مصر ، 2006.

3. حمدي عبدالله العظيمة : موسوعة الاختبارات والمقاييس القسم الأول ، الطبعة الأولى ، أمجاد للنشر ، الجيزة ، مصر ، 2013.
4. رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 200
5. شوكت أشتي : علم الاجتماع السياسي ، الطبعة الأولى ، دار أبعاد للطباعة والنشر ، بيروت ، 2010.
6. صالح عبد الحق وآخرون : مستوي الوعي الصحي لدى طلبة النجاح الوطنية وجامعة القدس ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، مجلد 26 ، 2012.
7. طه عبدالعظيم حس وسلامة عبدالعظيم حسين : استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006.
8. عبدالله موسى : التعليم الإلكتروني " الأسس والتطبيقات " ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض ، 2008.
9. كمال الدين كباري يوسف بوقلي : تربوي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-18 سنة) ، معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية ، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة أم البواقي ، 2016.
10. لصفير وائل زين العابدين عبد الحفيظ : بي التقليل من الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد 19 ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر ، معهد علوم النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف _ المسيلة ، 2021.
11. ماطر بن عواد الحربي : بي - والقلق ونمط السلوك (أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمدينة الشريفة في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2002.
12. مبروك بولحبيب : دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة من جامعة الحاج لخضر باتنة ، 2013

13. محمود عوض البسيوني : نظريات وطرق ، الطبعة الأولى ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992. فيصل ياسين الشاطي
14. منظمة الصحة العالمية : ي فيروس كورونا (19 – covid) [www.emro.who.int/ar/cov.0rg\(11/6/2020](http://www.emro.who.int/ar/cov.0rg(11/6/2020).
15. وكالة غوث وتشغيل اللاجئين (أنروا) : فيروس كورونا (19 – covid) [https:// www.unrwa.org/sites/default/heal](https://www.unrwa.org/sites/default/heal)

ثانياً/ المرجع الأجنبية:

16. Bar- On ,R .&Parker, J.D : The Handbook of Emotional Intelligence, Theory, Development, Assessment and Application at Home, School, and in the Workplace Jossey – Bass, Sanfrancisco,2000
17. Selye, H : The Stress of Life (rev, edn) New York 1996.
- ثالثاً/ مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):.2020 <https://www.jadidouna.com>