

مستوى القلق عند الرياضيين الجزائريين خلال فترة الحجر الصحي المفروض بسبب جائحة
كوفيد - 19

The level of anxiety among Algerian athletes during the quarantine period due
to the Covid-19 pandemic

أحمد عماد الدين يونس¹، عبد الحفيظ قادري².

^{1,2} معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة 2.

¹ a.younes@univ-batna2.dz ، ² a.kadri@univ-batna2.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/10

تاريخ القبول: 2021/05/19.

تاريخ النشر: 2021/06/20.

الكلمات المفتاحية: القلق النفسي، الحجر

الصحي، جائحة كوفيد-19.

الباحث المرسل: أحد عماد الدين يونس

الإيميل:

a.younes@univ-batna2.dz

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق عند الرياضيين الجزائريين خلال فترة الحجر الصحي المفروض بسبب جائحة كوفيد-19، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 623 لاعبا من صنف الأكاير بمختلف الرياضات التنافسية، تم اختيارها بطريقة عشوائية، لجمع البيانات استخدمنا أداة الاستبيان. بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع من القلق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير أسلوب الرياضة (فردية، جماعية). وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للرياضيين الجزائريين خلال فترة الحجر الصحي والعودة للمنافسات والتدريبات.

Keywords :

Anxiety, Quarantine , The
COVID-19 pandemic

Abstract

This study aims to identify the level of anxiety of Algerian athletes during the quarantine period due to the Covid-19 pandemic, and for this purpose we used the analytical descriptive approach on a sample of 623 players from the category of elders in various competitive sports, chosen randomly, to collect data we used a tool Questionnaire. After collecting the results and treating them statistically, a high level of anxiety was reached, and there were statistically significant differences attributed to the gender variable, and there were no statistically significant differences attributed to the sport style variable (individual, group). On this basis, the study recommended the need to pay attention to the psychological state of Algerian athletes during the quarantine period and to return to competitions and training.

1. مقدمة:

تعد جائحة كورونا (كوفيد 19) أحدث الأوبئة الي شهدها العالم في شهر ديسمبر من العام 2019، والتي خلفت آثارا على الجوانب الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والسياسية، ومنها الجانب الرياضي والممارسة الرياضية في العالم أجمع، فمختلف المنافسات تأثرت بهذه الجائحة حيث توقفت جميعها تقريبا، منها ما ألغي ومنها ما أجل ومنها ما بقي معلقا، وهو ما حدث في الجزائر أيضا، التي شهدت بدورها توقيف النشاط الرياضي لفترة وصلت إلى أكثر من ثمانية أشهر خلال فترة الحجر الصحي التي عرفتها البلاد في بداية الوباء. وبسبب انتشار الوباء لجأت العديد من دول العالم ومن بينها الجزائر إلى فرض اجراءات الحجر الصحي على مواطنيها ومن بينهم الرياضيين، هذا الحجر الذي طال أمده وطالت معه تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية، مما تسبب في شعور الرياضيين بالقلق جراء التوقف عن ممارساتهم المعتادة من تدريبات ومنافسة. هذا الانتشار السريع لوباء كورونا جعل أفراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة وخوف شديد نتيجة الانتشار السريع له، ونتيجة الحجر المنزلي وحالات الطوارئ، التي تعد من بين الإجراءات التي قامت بها كل دول العالم المصابة بالوباء ومنها الجزائر، وذلك كإجراء وقائي للمحافظة على حياة الأفراد". (Alessandra, 2020,45)

وبالنسبة للحجر فتختلف مدته حسب مدة حضانة الميكروب في الجسم غير أنها تقل عادة عن الأربعين يوما، على سبيل المثال فقد قدرت مدة الحجر بالنسبة لمرض سارس بأربعة عشر يوما باعتبار أن مدة حضانة الميكروب تتراوح عموما ما بين اثنتا عشرة إلى أربعة عشر يوما". (Freedman و Wilder-smith, 2020p142) وهي نفس المدة تقريبا التي طبقت مع وباء كوفيد-19.

لقد تسبب وباء كورونا في ظهور مجموعة من الأمراض النفسية كالتوتر والقلق والوسواس القهري والاكتئاب، وهي أمراض سيكون لها عواقب وخيمة على

الصحة العامة في مرحلة ما بعد الأزمة". (النامي و كريم، 2020)، فالقلق يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوفا من مجهول يعيشه الفرد، ويجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر وتسبب لديه هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس". (قاسم، 2009، الصفحة 273)، وحسب Spielberg فان القلق هو عملية انفعالية تشير إلى الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما أن قلق الحالة هو حالة فعلية - استجابة انفعالية - لحظة التعرض للموقف الضاغط والمتمثل في جائحة كورونا هنا. (خوليدي وآخرون، 2019، ص89)، ويرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب أن: "القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر". (بطاهر و آخرون، 2010، الصفحة 173)

وانطلاقا من بعض الدراسات-على قلتها- والتي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة، نجد دراسة سنوسي بومدين و جلولي زينب بعنوان: " الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي" وهي دراسة منشورة سنة 2020، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، وتكونت عينة الدراسة من (446) شخص، واعتمد الباحثان على الاستبيان كأداة للدراسة، وتوصل الباحثان إلى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي أشعر بخوف كبير من أن أصاب بهذا الوباء، وأشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس. (سنوسي و جلولي، 2020)

ونجد أيضا دراسة برقوق يمين وبورزق كمال بعنوان: "تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية" دراسة منشورة سنة 2020، وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية، وما يمكن القيام به من إجراءات لتفادي ذلك، واقترحت الدراسة مجموعة من الإجراءات الممكن اتخاذها للتخفيف من تداعيات الحجر على الصحة النفسية. (برقوق و بورزق، 2020)، وأخيرا دراسة سليم دويفي وآخرين بعنوان: "القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة 2 في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي" منشورة سنة 2020. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي. تم استخدام المنهج الوصفي، واستخدم مقياس القلق الاجتماعي لسليو جمال 1998 ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي لزينب الشقير، وتكونت العينة من 60 طالبا وطالبة من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى القلق الاجتماعي لدى الطالب منخفض، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة. (دويفي و آخرون، 2020) وعموما هناك اتفاق وإجماع على أن وباء كوفيد-19 لا يؤثر فقط على الصحة الجسمية بل له تأثير على الصحة النفسية للفرد أيضا" (Philip و Andrea، 2020)، فمن بين من تأثر به الأفراد الرياضيون الممارسون للنشاط الرياضي التنافسي بالجزائر في مختلف التخصصات الرياضية، والذين على غرار باقي أفراد الشعب فرض عليهم البقاء في بيوتهم خلال فترة الحجر الصحي والتوقف عن المنافسات الرياضية والتدريبات الجماعية، وهو ما دفعنا للبحث فيما تسببت به فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد-19 ومدى ظهور أعراض القلق عليهم، وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

- 1- هل التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب القلق لدى اللاعبين في الجزائر؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق تعزى لمتغير أسلوب الرياضة (فردى، جماعى)؟

II. الطريقة والأدوات:

1. العينة وطريقة اختيارها:

المجتمع الأصلي للدراسة الميدانية هو كل اللاعبين الناشطين بالجزائر، في مختلف الرياضات، صنف أكابر، وبلغ عدد أفراد العينة 623 لاعبا، من مختلف الرياضات صنف أكابر، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، والجداول التالية تبين تفصيل لخصائص العينة.

توزيع اللاعبين حسب الجنس:

جدول رقم (01): يوضح توزيع اللاعبين حسب الجنس .

المجموع	إناث	ذكور	التكرار
623	122	501	
100			النسبة المئوية%

-توزيع اللاعبين حسب أسلوب الرياضة:

جدول رقم (02): يوضح توزيع اللاعبين حسب أسلوب الرياضة .

المجموع	فردى	جماعى	التكرار
623	141	482	
100	22.6	77.4	النسبة المئوية%

2- إجراءات البحث:

2-1- المنهج المتبع: اعتمدنا خلال دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2- تحديد المتغيرات:

المتغير المستقل: الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد-19.
المتغير التابع: مستوى القلق عند الرياضيين الجزائريين، (دراسة مقارنة حسب الجنس ونوع الرياضة).
ولقياس هذه المتغيرات استخدمنا أداة الاستبيان.

2-3- أداة البحث: تم استخدام الاستبيان وضم 20 سؤالاً تخص أهم التأثيرات النفسية (القلق تحديداً) جراء الحجر الصحي المفروض بسبب وباء كوفيد-19، والذي تم اعداده خلال بداية سنة 2020.
الأسس العلمية للأداة:

الثبات: (طريقة إعادة الاختبار): تم توزيع الاستبيان بالطريقة الإلكترونية على عينة من 16 لاعب، وبعد مرور 10 أيام تم إعادة التطبيق على نفس المجموعة تحت نفس الظروف، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لسبيرمان، لأنه البديل اللامع لمعامل الارتباط البسيط بيرسون في حالة العينة أقل من 30، وبعد جمع استجابات العينة في التطبيقين الأول والثاني، وبعد تطبيق معامل سبيرمان تم الحصول على 0.77، وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

(طريقة الثبات الفا كرونباخ): تم حساب معامل الثبات الفا كرونباخ Alpha Cronbach لبيانات الاستبيان حيث تم الحصول على قيمة 0.75، مما يبين ثباته.
طريقة التجزئة النصفية: تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستبيان وكانت نتيجته 0.78، مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات.

- **الصدق: (الصدق الذاتي):** للاستبيان يساوي $(\sqrt{0.78} = 0.87)$ مما يعني أن الاستبيان يحتوي على صدق ذاتي مرتفع.

(الصدق الظاهري): تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين من مختلف جامعات الوطن وعددهم يساوي 14، وتحصلنا على رد بعضهم، حيث وافقوا على جل بنود الاستبيان، عدا 04 أسئلة تم تعديلها، كما تم حذف عبارات أخرى وهذا ما مكننا من اعتماده كأداة للدراسة.

2-4- الأدوات الإحصائية: للتحقق من مدى صحة الفروض قمنا باستخدام القوانين الإحصائية، بواسطة برنامج التحليل التنبؤي (PASW)V25 (Predictive Analytics Software) (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية سابقا-SPSS) IBM SPSS Statistics v27، وتمثلت في:

المتوسط الحسابي Mean، الانحراف المعياري Standard Deviation، معامل المدى، معامل الارتباط سبيرمان (لامعلمي) Spearman Correlatio، معامل ألفا كرونباخ + التجزئة النصفية Alpha Cronbakh + Split Half، النسبة المئوية %، اختبارات التباين، تحليل التباين في لاتجاه واحد Anova، جدول رقم 02: درجات مقياس ليكرت للإجابات المقترحة في الاستبيان.

بدائل القياس الدرجة	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	5	4	3	2	1

جدول رقم 03: تعيين الإتجاه حسب مقياس ليكرت.

المقياس الخماسي	الوزن	مجال المتوسط الحسابي	الإتجاه العام (درجة الموافقة المعتمدة)
أبداً	1	من 1 إلى 1.80 درجة	بدرجة منخفضة جداً
نادراً	2	من 1.81 إلى 2.60 درجة	بدرجة منخفضة
أحياناً	3	من 2.61 إلى 3.40 درجة	بدرجة متوسطة
غالباً	4	من 3.41 إلى 4.20 درجة	بدرجة عالية
دائماً	5	من 4.21 إلى 5 درجة	بدرجة عالية جداً

III. النتائج:

-التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب قلق مرتفع لدى اللاعبين.

جدول رقم (04): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 05.

هل تحس بضيق في الصدر او تشعر بالاختناق وصعوبة في النفس خلال فترة الحجر الصحي						
الاستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	27	61	122	86	327	623
النسبة المئوية %	4.3	9.8	19.6	13.8	52.5	100
المتوسط الحسابي	4 بدرجة عالية					
الانحراف المعياري	1.23					
كا	449.70					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

المتوسط الحسابي لمحور القلق ككل	3.43 بدرجة عالية
الإنحراف المعياري لمحور القلق ككل	0.83

يتضح من الجدول رقم (04) أن ما نسبته 52.5 يشعرون بضيق في الصدر أو بالاختناق... بدرجة "دائما"، ونسبة 19.6 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة sig=0.000، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "دائما"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =4 وهو يمثل إتجاه عام مقداره عالي.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور القلق ككل =3.43 وهو يمثل إتجاه عام مقداره عالي (مرتفع).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لمتغير الجنس:

جدول رقم (05): يوضح دلالة الفروق حسب الجنس.

دلالة الفروق	قيمة sig	قيمة إختبارت المستقل	معنوية F	دلالة التوزيع الطبيعي	معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال إحصائيا	0.000	4.76	0.47 غير دالة (سطر أول)	موزعة طبيعيا	0.09	0.29	0.81	3.51	ذكور
				موزعة طبيعيا	0.51-	0.18-	0.86-	3.11-	إناث

بما أن قيم الإلتواء Skewness خارج محصور بين $1-$ و $1+$ فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

نلاحظ أن قيمة F غير دالة إحصائيا حيث قيمة $Sig=0.47$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يشير إلى تساوي تباين التجانس لدى العينتين أي تحقق افتراض تساوي التجانس Equal variances assumed وبالتالي نأخذ نتائج إختبارت المعروضة في السطر الأول، ونلاحظ أن قيمة ت دال إحصائيا حيث جاءت قيمة $Sig=0.000$ وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. (قلق مرتفع للذكور مقارنة بالإناث).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لمتغير أسلوب الرياضة (فردية، جماعية):

جدول رقم (06): يوضح دلالة الفروق حسب أسلوب الرياضة (فردية، جماعية).

الفروق دلالة	قيمة sig	قيمة اختبارت المستقلة	F معنوية	دلالة التوزيع الطبيعي	معامل التقلع	معامل الإلتواء	الإنتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.053	2.08-	0.03 دالة (سطر ثاني)	موزعة طبيعيا	-0.05	-0.24	0.81	3.39	جماعي
			موزعة طبيعيا	-0.38	-0.49	0.91	3.56	فردية	

بما ان قيم الإلتواء محصور بين $1-$ و $1+$ فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. نلاحظ أن قيمة F دالة إحصائيا حيث قيمة $Sig=0.03$ وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، مما يشير إلى عدم تساوي تباين التجانس لدى العينتين أي عدم تحقق افتراض تساوي التجانس Equal variances assumed وبالتالي نأخذ نتائج اختبارت المعروضة في السطر الثاني، ونلاحظ أن قيمة ت غير دالة إحصائيا حيث جاءت قيمة $Sig=0.053$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير أسلوب الرياضة فردية - جماعية.

IV. المناقشة:

تم التوصل لوجود قلق مرتفع لدى عينة الدراسة بسبب تداعيات فيروس كورونا، والذي أدخل الذعر في جميع أوساط المجتمع، نظرا لقوته الفتاكة لحد الموت، حيث تشير (Alessandra,2020) أن هذا الفيروس جعل أفراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة وخوف شديد نتيجة الانتشار السريع له ونتيجة الحجر المنزلي وحالات الطوارئ التي تعد من بين الإجراءات التي قامت بها كل دول العالم المصابة بالوباء ومنها الجزائر، وذلك كإجراء وقائي للمحافظة على حياة

الأفراد، " فهذا الوباء يهدد حق من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي حقه في الحياة والصحة. " واتفقت النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة سنوسي وجلولي، حيث توصلنا إلى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية لأفراد العينة هي أشعر بخوف كبير من الإصابة بهذا الوباء، وأشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض.

كما تتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة سنوسي بومدين وجلولي زينب (2020)، والتي أوضحت وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ويشير لوبزينسكي أنه "مع هذه الأزمة الصحية، يمكننا أن نتوقع وباء القلق والأرق، والعواقب النفسية تكاد تكون حتمية" (برقوق وبورزق، 2020، ص219) وقد أظهرت دراسة برقوق وبورزق أن من أسباب القلق والضغط هو طول مدة الحجر الصحي، بالإضافة إلى مخاوف من التعرض للعدوى، مما ينتج الملل والإحباط، مع أسباب اقتصادية واجتماعية ونفسية عديدة ساهمت بقسط وافر في ارتفاع مستوى الضغوط والقلق النفسي لدى الأفراد.

يعزو الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير أسلوب الرياضة فردي - جماعي، إلى أن الظروف الخاصة بالحجر الصحي مست جميع الرياضات الفردية والجماعية، بسبب منع مزاوله النشاط الرياضي في جميع الملاعب والمنشآت الرياضية.

.V خاتمة:

بينت النتائج المتوصل إليها وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق عند الرياضيين، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، فالذكور أعلى قلق مقارنة بالإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير أسلوب الرياضة (فردي، جماعي)، ومنه نوصي الجهات المختصة بالرياضة في الجزائر

أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار ومحاولة العودة السريعة إلى أجواء التدريبات والمنافسات وفق بروتوكول صحي صارم، على الأقل البداية بالعودة للتدريبات، ونقترح مستقبلا على الباحثين النظر في الآثار النفسية والاجتماعية الأخرى لهذا التوقف الاضطراري على غرار القلق.

VI. المراجع والمصادر:

- انتصار كمال قاسم، (2009) القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية، العدد 15، العراق.
- برفوق يمين، بورزق كمال، (2020) تداعيات الحجر الصحي على الصحة النفسية، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02، جوان.
- زهير النامي، الهام كريم، (2020) وباء كورونا وانعكاساته الاقتصادية والاجتماعية بالمغرب، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02، جوان.
- سنوسي بومدين، جلولي زينب، (2020) الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي. المجلد 02. العدد 02، جوان.
- Spadaro, Alessandra. COVID-19: (2020) TESTING THE LIMITS OF HUMAN RIGHTS, European Journal of Risk Regulation.
- Fiorillo, Andrea & Gorwood, Philip.(2020) The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice, European Psychiatry.
- Wilder-Smith A and Freedman DO.: (2020) Isolation, quarantine, social distancing and community containment. pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. J Travel Med.