

الحجر الصحي وانعكاساته على بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر

Quarantine and its repercussions on some psychological aspects of senior football players

خير لقريدي¹¹ جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس، khiersport01@live.fr

تاريخ النشر: 2021/12/31

تاريخ القبول: 2021/12/26

تاريخ الاستلام: 2021/11/30

ملخص:

مع انتشار أزمة وباء كورونا "covid-19" عاشت الجزائر وبقية دول العالم حالة من التوتر في مجالات اجتماعية متعددة، ما جعل الحكومات تفرض تدابير الحجر الصحي على الشعوب، كأحد عوامل السيطرة على انتشار هذا الوباء، لكن كانت لهذه الإجراءات عدة انعكاسات سياسية واقتصادية وصحية ورياضية ونفسية.

من هذا المنطلق ارتأينا إلى دراسة هذا الموضوع لمحاولة الكشف عن انعكاسات الحجر الصحي على بعض الجوانب النفسية للاعبين كرة القدم، ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وكذلك على أداة الاستبيان للكشف على عينة من اللاعبين كرة القدم، بحيث توصلنا إلى نتائج تكشف عن هذه الانعكاسات.

كلمات مفتاحية: الحجر الصحي؛ القلق؛ الضغوط النفسية؛ الصلابة النفسية؛ كرة القدم.

Abstract:

With the spread of the Corona "covid-19" crisis, Algeria and the rest of the world lived in a state of tension in various social areas, which made governments impose quarantine measures on peoples, as one of the factors controlling the spread of this epidemic, but these measures had several political, economic, health, sports and psychological repercussions.

From this point of view, we decided to study this subject to transform the detection of the repercussions of quarantine on some psychological aspects of football players.

Keywords: Anxiet; Quarantine; Psychological stress; Mental toughness; football.

1. مقدمة:

في ظل انتشار أزمة وباء كورونا (كوفيد-19) تعيش أغلب المجتمعات العربية والغربية حالة من التوتر في مجالات اجتماعية متعددة، ما جعلها تهدف إلى فرض، وتوسيع نطاق الحجر الصحي والمنزلي على أفراد المجتمع، كأحد عوامل السيطرة على انتشار هذا الوباء. لذا وجب على الفرد التحلي بروح المسؤولية والالتزام وهذا لا يتأتى إلا من خلال الوعي الاجتماعي الذي يولد بدوره ثقافة الحجر الصحي لدى الأفراد كونه من أهم متطلبات المحافظة على استقرار البناء الاجتماعي.

وعلى غرار بلدان العالم تعرضت الجزائر إلى موجة من جائحة كورونا (كوفيد-19)، مما أدى إلى بالحكومة الجزائرية بالتنسيق مع اللجنة العلمية للسلطات الصحية إلى فرض حجر جزئي أو كلي في عدة ولايات من الوطن وكان ذلك بما يتماشى مع حدة إنتشار الوباء، ومن بين الإجراءات المتخذة للحد من إنتشار هاته الجائحة تم تعليق نشاطات الأندية والفرق الرياضية وغلق المركبات والملاعب مما أدى بلاعبي كرة القدم إلى التوقف عن التدريب.

وقد كانت التدابير الصحية المتخذة قد ألزمت لاعبي كرة القدم أكابر البقاء داخل المنزل دون ممارسة نشاطاتهم الرياضية المعتادة مما قد يسبب لديهم حالة من الإحباط والقلق النفسي وبعض الإنفعالات والضغطات النفسية.

ولهذا لامسنا في مشكلة البحث بعض الجوانب النفسية التي قد يتعرض لها هؤلاء اللاعبين جراء

تدابير الحجر الصحي المتخذة، ومن هنا يمكننا صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

- هل للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا إنعكاس على بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟.

ويمكن في ضوء هاته الإشكالية طرح التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

- هل للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا إنعكاس على حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟.

- هل للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا إنعكاس على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟.

- هل للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا إنعكاس على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟.

1.1. فرضيات الدراسة:

- الحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا له إنعكاس مرتفع على حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

- الحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا له إنعكاس مرتفع على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

- الحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا له إنعكاس مرتفع على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

2.1. أهمية الدراسة:

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية.

كما نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول إلى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفيد منها الرياضيون والمدربون على حد سواء في رياضة كرة القدم وكذا توفير معلومات حول إنعكاس تدابير الحجر الصحي على بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة القدم عامة في أنحاء العالم.

3.1. أهداف الدراسة:

نسعى من خلال دراستنا للوصول إلى الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى القلق لدي لاعبي كرة القدم أكابر خلال فترة الحج الصحي.
- التعرف على حالة الضغط النفسي التي واجهها لاعبو كرة القدم أكابر في فترة الحجر الصحي.

- دراسة حالة الصلابة النفسية عند لاعبي كرة القدم أكابر خلال فترة الحجر الصحي المفروض.
- العمل على إيجاد حلول ملائمة تسمح بالتخفيف من حدة هاته الإنعاسات على الجوانب النفسية.

2. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.2. الحجر الصحي:

* لغة: كلمة حجر صحي بالإنجليزية quarantine مشتقة من الكلمة الفرنسية quarantaine التي تعني "حوالي 40"، وفقا لقاموس ميريام وبستر، واستخدمت الكلمة لأول مرة في الإنجليزية عام 1617، للإشارة إلى سفينة اشتبه في أنها تحمل فيروسا مميتا، وتم عزلها قبالة الشاطئ لمدة 40 يوما. (حسين، 2020)

* إصطلاحا: الحجر الصحي يعني تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19، والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص، ويقصد بالتباعد الجسدي الابتعاد عن الآخرين جسديا. وتوصي المنظمة بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل، وهي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرضوا لعدوى كوفيد-19 (n.d، أسئلة وأجوبة، 2021)

* إجراءات: مجموعة من الاجراءات الوقائية المطبق على لاعبي كرة القدم بسبب جائحة كورونا المستجد.

2.2. كورونا (كوفيد-19):

* لغة: أضاف القاموس الشعبي urban dictionary كلمة جديدة (Covidiot) تشير للأشخاص الذين يهملون التحذيرات التي تصدرها السلطات الصحية العامة أو من يخزنون البضائع الغذائية على حساب جيرانهم. وان المصطلح الجديد مشتق من (كوفيد 19) الاسم الذي أطلقته منظمة الصحة العالمية على فيروس كورونا. (سكاي نيوز، 2020)

* إصطلاحا: فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات

البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). 19.

مرض كوفيد19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم. (General Information, n.d, 2021)

* إجرائيا: جائحة كورونا المستجد هو عبارة عن فيروس يصيب كل الافراد بما فيهم لاعبي كرة القدم والتي وتوفقت نشاطاتهم الرياضية بسببها.

3.2. الجوانب النفسية:

* لغة: الجوانب: جمع جانب، وهو الناحية، قال في اللسان: والجانب شق الإنسان وغيره...، والجانب أيضا الناحية)

أما النفسية: نسبة إلى النفس، وهي في اللغة: لفظ مشترك يطلق على عدة معان: الروح والعقل والإنسان والدم.

تقول: "خرجت نفس فلان أي روحه. و"النفس ما يكون به التمييز" أي العقل. ورأيت نفس واحدة" أي إنسانا.

* إصطلاحا: هي ظواهر عقلية أو حركية أو وجدانية، كلها تشترك في أنها أوجه نشاط تعكس تأثير الإنسان ببيئته وتأثيره فيها. (النشاوي، 2020، الصفحات 519-518)

* إجرائيا: هي مجموعة من الجوانب التي تكون نفسية لدى لاعبي كرة القدم.

4.2. القلق:

* لغة: ورد في اللغة العربية على معاني عدة فالقلق هو الانزعاج، قلق الشيء فهو مقلق ومؤنثه مقلقة (المرأة مقلقة) ونقول أقلق الشيء من مكانه أي حركه والقلق لا يستمر في المكان ويقال "أقلقوا السيوف

في الغمد" أي "حركوها في أعمادها" (ابن منظور، 1981)

* **إصطلاحاً:** كثيراً ما يختلف العلماء في استخدام لفظ القلق فأعطيت عدة تعاريف لمفهوم القلق ومن أهمها نجد تعريف فرويد "أنه حالة من الخوف الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الضيق والألم والقلق يعني الانزعاج". (فرويد س.، 1980)

والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً وعاجزاً عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز. (عثمان، 2001)

* **إجرائياً:** ظاهرة من الظواهر النفسية المهمة التي تطرقنا لها في دراستنا من حيث تأثيرها على اللاعبين خلال العزلة والتوقف عن التدريب خلال فترة الحجر الصحي.

5.2. الضغط النفسي:

* **لغة:** ضغط، ضغطاً وضغطة عصره وزحمو وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) الزحمة، الضيق الشدة والمشقة، الضغطة (بفتح الضاد) القهر، الضيق والاضطراب. (شحاتة و النجار، 2003)

والضغط هي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعني الحزن (البؤس) وتنقسم إلى جزئين *strees* تعني الضغط، و *distrees* تعني البؤس. (sillamy، 1997)

* **إصطلاحاً:** الضغط النفسي هو الحالة يكون فيها الجسم مهدداً بفقدان الإلتزان وهذا بسبب المواقف أو عوامل تتعرض لها الأجهزة العامة على تحقيق التوازن من الخطر وكل عامل شؤونه أن يخل هذا الإلتزان سواء كان بطبيعة فيزيائية (البرد والحرارة والكيماوية) (السم مثلاً) أو النفسية يسمى عامل ضاغط. (sillamy، 1997، صفحة 249)

* **إجرائياً:** وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية على أنها الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في إجابته على أسئلة إستبيان الضغط النفسي المعد في الدراسة الحالية.

6.2. الصلابة النفسية:

* **لغة:** هي صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد. (ابن منظور، 1981، صفحة 63)

* **إصطلاحاً:** هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل للحل الناجح. (لؤلؤة و عبد اللطيف، الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، 2002)

* **إجرائياً:** هي مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر خلال فترة الحجر الصحي.

7.2. كرة القدم:

* **لغة:** كرة القدم "foot ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer"، وهي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، وتعد من أولى الرياضات التي ظهرت والأكثر شعبية عبر التاريخ. (جميل، فن كرة القدم، 1986)

* **إصطلاحاً:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنه حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدي على الخطوط الجانبية وحكم رابع إحتياط. (الدليمي و الحمر، 1997)

3. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.3. متغيرات الدراسة

* **المتغير المستقل:** يتمثل المتغير المستقل في دراستنا هذه في الحجر الصحي

* **المتغير التابع:** يتمثل المتغير التابع في دراستنا هذه في الجوانب النفسية مثل القلق والصلابة النفسية والضغط النفسية

2.3. المنهج المتبع في البحث:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة

وفروض البحث. (زرزواتي، 2002، صفحة 119) وتماشيا مع طبيعة الموضوع إتبعنا المنهج الوصفي لأننا نراه مناسباً لدراستنا.

3.3. مجتمع الدراسة:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي. (زرزواتي، 2002، ص 141)

وكان مجتمع بحثنا متمثل في: لاعبي فرق كرة القدم صنف أكابر بلدية سوق أهراس (وفاق سوق أهراس، مولودية مدينة سوق أهراس، الشباب الرياضي حمّة لولو) ويعادل عددهم 83 لاعبا تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على 10 لاعبين منهم وتم توزيع الاستبيان على 73 لاعبا وتم استرجاع 30 استمارة قمنا بإجراء الدراسة عليها.

جدول رقم (01): يوضح توزيع مجتمع البحث

النسبة المئوية (%)	عدد اللاعبين	الفريق	الرقم
30.12	25	وفاق سوق أهراس	1
36.14	30	مولودية مدينة سوق أهراس	2
33.73	28	الشباب الرياضي حمّة لولو	3
100%	83	المجموع	

المصدر: من إعداد الباحث بناء على معطيات البحث

4.3. عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن اخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة". (زرزواتي، 2002، ص96)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على عينة قوامها 30 لاعب الذين استطعنا اجراء الدراسة عليهم، وتعرف بأنها عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعينة الهادفة والعينة الحكيمة أو الغرضية.

5.3. أدوات جمع البيانات:

وقد قمنا بتصميم استمارة استبيان لقياس بعض الجوانب النفسية لدى أفراد العينة، استنادا على مجموعة من المصادر والمراجع والنظريات التي تناولت الجوانب النفسية (القلق، الضغط النفسي، الصلابة النفسية) بالإضافة إلى المقاييس التي وضعها بعض الخبراء، وقد صممت استبيان يحتوي على ثلاث محاور هي:

- محور القلق: يحتوي 07 عبارات.

- محور الضغط النفسي: يحتوي 07 عبارات.

- محور الصلابة النفسية: يحتوي 09 عبارات.

والاستبيان ثلاثي الأبعاد (موافق 3 درجات، موافق نوعا ما 2 درجات، غير موافق 1)، وبعدها تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء وذلك لتحكيمة من أجل الخروج بالصيغة النهائية للاستبيان.

وبعد صياغة الاستبيان وعرضه على المحكمين للخروج بصيغته النهائية، تم عرض الاستبيان على

عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين لقياس صدق وثبات الاستبيان قبل عرضه على العينة المستهدفة.

6.3. الأساليب الاحصائية:

يعتمد الاستبيان على سلم ثلاثي التدرج لكل سؤال، بعد توزيع الاستبيان على العينة والحصول

على الإجابات، قمنا بإدخال النتائج في برنامج الاحصاء Spss.25 لحساب المقاييس الاحصائية

المناسبة للدراسة وهي: المتوسط الحسابي، معامل الثبات، معامل الارتباط، الانحراف المعياري.

4. عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشتها:

1.4. عرض وتحليل بيانات الفرضية الأولى ومناقشتها:

والتي تنص على: "انعكاس الحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا على حالة القلق لدى

لاعب كرة القدم صنف أكابر"؛ ومن أجل قياسها تم عرض الجدول الآتي:

جدول رقم (02): يوضح سلم درجات محور القلق بناء على إجابات أفراد العينة

المجموع	محور القلق							أفراد العينة
	7س	6س	5س	4س	3س	2س	1س	
19	3	3	2	2	3	3	3	1
17	3	3	1	3	2	3	2	2
14	2	2	2	1	3	2	2	3
16	3	3	2	2	1	2	3	4
19	3	3	2	3	2	3	3	5
14	2	2	2	1	3	2	2	6
16	3	3	1	2	1	3	3	7
17	3	2	1	3	2	3	3	8
17	3	3	2	1	3	3	2	9
15	1	3	3	2	1	2	3	10
18	3	3	2	3	2	3	2	11
17	3	3	2	1	3	2	3	12
13	2	2	1	2	2	2	2	13
15	1	3	1	2	2	3	3	14
20	3	3	2	3	3	3	3	15
16	3	2	2	2	3	2	2	16
15	2	3	1	2	2	3	2	17
15	1	3	2	1	3	2	3	18
15	2	2	1	3	2	2	3	19
16	3	2	2	1	2	3	3	20
17	3	3	1	2	3	3	2	21
15	3	3	1	3	1	2	2	22
15	1	3	2	1	2	3	3	23
16	2	2	2	2	3	2	3	24
16	3	2	1	3	1	3	3	25
15	2	2	2	2	2	3	2	26

14	2	2	1	2	3	2	2	27
18	3	3	2	2	2	3	3	28
16	2	3	2	3	1	3	2	29
18	2	3	2	2	3	3	3	30
484	72	79	50	62	66	78	77	المجموع
16.13	2.4	2.63	1.7	2.06	2.20	2.60	2.56	المتوسط الحسابي
1.65	0.72	0.49	0.55	0.74	0.76	0.50	0.50	الانحراف المعياري

المصدر: من اعداد الباحث بناء على مستخرجات برنامج Spss

من أجل تحليل نتائج هذا الجدول يجب عرض كيفية قراءته انطلاقاً من درجة تنقيط الاستبيان وعدد أسئلة هذا المحور، وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (03): يوضح توزيع فئات محور القلق

[21 ~ 16,32]	[16,32 ~ 11,66]	[11,66 ~ 7]
انعكاس مرتفع	انعكاس متوسط	انعكاس منخفض

المصدر: من اعداد الباحث بناء على درجات تنقيط الاستبيان

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أسئلة محور القلق يساوي (16,13) وبالنظر إلى الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقع في مجال الانعكاس المتوسط. ومن خلال النتائج السابقة نستنتج أن للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا انعكاساً متوسطاً على حالة القلق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2.4. عرض وتحليل بيانات الفرضية الثانية ومناقشتها:

والتي تنص على: "انعكاس الحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا على الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"؛ ومن أجل قياسها تم عرض الجدول الآتي:

جدول رقم (04): يوضح سلم درجات محور الضغط النفسي

بناء على إجابات أفراد العينة

المجموع	محور الضغط النفسي							أفراد العينة
	7س	6س	5س	4س	3س	2س	1س	
19	2	3	3	2	3	3	3	1
19	3	3	3	3	2	3	2	2
16	2	2	1	3	3	2	3	3
17	2	3	2	2	3	2	3	4
20	3	3	3	3	2	3	3	5
16	3	2	2	2	3	2	2	6
17	2	3	2	2	2	3	3	7
20	3	2	3	3	3	3	3	8
18	3	3	2	3	2	3	2	9
16	3	3	1	2	3	1	3	10
17	2	3	2	3	2	3	2	11
16	2	3	2	2	3	1	3	12
15	3	2	2	2	2	2	2	13
19	3	3	2	2	3	3	3	14
18	2	3	1	3	3	3	3	15
16	3	2	2	2	3	2	2	16
18	3	3	3	2	2	3	2	17
19	3	3	2	3	3	2	3	18
18	3	3	1	3	3	2	3	19
16	3	2	2	2	2	3	2	20
18	2	3	2	3	3	3	2	21
17	2	3	3	2	2	3	2	22
17	3	2	2	1	3	3	3	23
16	3	2	2	3	2	2	2	24
17	2	2	2	2	3	3	3	25
18	2	3	3	2	2	3	3	26
17	3	2	2	3	3	2	2	27
16	2	3	1	2	2	3	3	28
17	2	2	2	3	2	3	3	29
17	3	1	3	3	2	2	3	30

520	77	77	63	73	76	76	78	المجموع
17.33	2.57	2.56	2.1	2.43	2.53	2.53	2.6	المتوسط الحسابي
1.29	0.50	0.57	0.66	0.57	0.51	0.63	0.50	الانحراف المعياري

المصدر: من اعداد الباحث بناء على مستخرجات برنامج Spss

من أجل تحليل نتائج هذا الجدول يجب عرض كيفية قراءته انطلاقا من درجة تنقيط الاستبيان وعدد أسئلة هذا المحور، وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (05): يوضح توزيع فئات محور الضغط النفسي

[21 ~ 16,32]	[16,32 ~ 11,66]	[11,66 ~ 7]
انعكاس مرتفع	انعكاس متوسط	انعكاس منخفض

المصدر: من اعداد الباحث بناء على درجات تنقيط الاستبيان

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أسئلة محور الضغط النفسي هو (17.33)، وبالنظر إلى الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقع في مجال الانعكاس المرتفع.

ومن خلال النتائج السابقة نستنتج أن للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا انعكاسا مرتفعا على حالة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

3.4. عرض وتحليل بيانات الفرضية الثالثة ومناقشتها:

والتي تنص على: " انعكاس الحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا على الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؛" ومن أجل قياسها تم عرض الجدول الآتي:

جدول رقم (06): يوضح سلم درجات محور الصلابة النفسية بناء على إجابات أفراد العينة

المجموع	محور الصلابة النفسية									أفراد العينة
	9س	8س	7س	6س	5س	4س	3س	2س	1س	
21	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1
20	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2
22	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3

24	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4
22	2	2	2	3	2	3	3	2	3	5
22	3	3	1	3	3	3	2	2	2	6
21	2	1	3	2	3	3	3	1	3	7
21	1	3	2	3	2	2	2	3	3	8
20	2	2	2	3	3	2	1	3	2	9
21	2	2	2	3	3	3	2	1	3	10
20	2	1	3	3	2	2	2	2	3	11
22	2	3	3	3	3	2	2	1	3	12
24	3	2	2	3	2	3	3	3	3	13
22	1	2	3	3	3	3	2	3	2	14
17	2	2	2	2	2	2	1	2	2	15
17	2	2	2	2	3	2	2	1	1	16
20	2	3	2	3	2	2	1	2	3	17
20	1	2	3	3	3	3	2	1	2	18
18	2	2	2	3	1	3	1	2	2	19
23	2	3	2	2	3	3	3	2	3	20
20	3	2	3	3	2	1	2	2	2	21
21	2	3	3	3	2	2	2	1	3	22
22	3	2	3	3	3	2	1	2	3	23
22	2	3	3	3	3	2	3	1	2	24
21	2	2	2	3	1	3	2	3	3	25
16	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26
20	2	2	2	2	3	3	2	1	3	27
18	1	2	3	3	2	2	2	2	1	28
20	2	3	2	2	3	2	2	2	2	29
19	2	1	3	3	3	2	1	2	2	30
616	61	67	72	83	75	71	56	56	75	المجموع
20.53	2.03	2.23	2.4	2.76	2.5	2.37	1.86	1.86	2.5	المتوسط الحسابي
1.94	0.61	0.68	0.56	0.43	0.63	0.55	0.68	0.68	0.63	الانحراف المعياري

المصدر: من اعداد الباحث بناء على مستخرجات برنامج Spss

من أجل تحليل نتائج هذا الجدول يجب عرض كيفية قراءته انطلاقاً من درجة تنقيط الاستبيان

وعدد أسئلة هذا المحور، وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (07): يوضح توزيع فئات محور الصلابة النفسية

[27 ~ 21]	[21 ~ 15]	[15 ~ 9]
انعكاس إيجابي	انعكاس معتدل	انعكاس سلبي

المصدر: من اعداد الباحث بناء على درجات تنقيط الاستبيان

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أسئلة محور الصلابة النفسية للعيينة هو (20,53)، وبالنظر إلى الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقع في مجال الانعكاس المعتدل.

ومن خلال النتائج السابقة نستنتج أن للحجر الصحي في ظل تدابير جائحة كورونا انعكاسا معتدلا على حالة الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

5. خاتمة: (الاستنتاجات)

بعد الدراسة التي قمنا بها والمتمثلة في انعكاس الحجر الصحي على بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وبعد دراسة ميدانية على أحد فرق بلدية سوق أهراس، وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة، يمكن أن نستنتج أن الحجر الصحي في ظل انتشار وباء كورونا، قد سبب بعض القلق النفسي المعتدل لدى لاعبي كرة القدم، كما أنه أثر بشكل ملحوظ على الضغط النفسي، لكنه لم يؤثر تقريبا على الصلابة النفسية.

مما سبق واعتمادا على الدراسة التي قمنا بها على لاعبي فرق بلدية سوق أهراس صنف أكابر نخلص إلى التوصيات التالية:

- ضرورة ممارسة التمارين الرياضية المنزلية خلال الحجر الصحي للحفاظ على اللياقة البدنية والحالة النفسية.

- إيجاد هوايات بديلة لممارستها خلال الحجر الصحي.

- تجنب التركيز على أخبار واحصائيات المتعلقة بوباء كورونا.

- عدم اهمال التواصل مع الاصدقاء والأهل لتجنب الشعور بالوحدة.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- 1- عماد، مخيمر. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الإكتساب لدى الشباب الجامعي. المجلة النفسية للدراسات النفسية. (17).
- 2- فاروق، السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. (ط01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- فايز، مُحمَّد علي الحاج. (1984). الأمراض النفسية. بيروت: المكتب الإسلامي.
- 4- فخري، الدباغ. (1983). أصول الطب النفسي. بيروت: دار بيروت للنشر.
- 5- فؤاد، الباهي السيد. (1997). الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- فيصل، رشيد عياش الدليمي؛ وعبد الحق، لحر. (1997). كرة القدم. مستغام: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 7- كاضم، ولي آغا. (1981). علم النفس الفيزيولوجي. بيروت: منشورات دار الأفاق الجديدة.
- 8- لطفي، عبد العزيز الشريبي. (2001). أسباب الأمراض النفسية (المجلد 01). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- 9- لطيف، غازي مكّي؛ وبراء، مُحمَّد حسن. (2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتدربين بالجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية.
- 10- ماجدة، بهاء الدين؛ وسيد، عبّيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء.
- 11- مجدي، محمود فهم. (2008). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مجلة البحوث النفسية والتربوية.
- 12- مُحمَّد، إبراهيم الفيومي. (1985). القلق الإنساني. (المجلد 03). القاهرة: دار الفكر العربي.