

الانعكاسات النفسية على الرياضيين الجزائريين جراء التوقف عن
المنافسة الرياضية المفروض بسبب جائحة كوفيد-19
*psychological repercussions of the Covid-19 pandemic on Algerian
athletes during the quarantine period.*

د. أحمد يونس عماد الدين^{1*} د. عبد الحفيظ قادري²

a.younes@univ-batna2.dz جامعة باتنة 2، (الجزائر)

a.kadri@univ-batna2.dz جامعة باتنة 2، (الجزائر).

تاريخ القبول: 2021/02/24

تاريخ الاستلام: 2020/11/09

الملخص:

جاءت هذه الدراسة لتبيان التأثيرات النفسية للحجر الصحي على لاعبي الفرق والنوادي الرياضية التنافسية جراء التوقف عن المنافسة والتدريبات، وقد إعتدنا على المهجي الوصفي التحليلي، حيث تم إختيار عينة عشوائية مكونة من 623 لاعبا من صنف الأكاير بمختلف الرياضات التنافسية، ووزع عليهم إستبيان. حيث سجلنا وجود تذبذب واضح في الممارسة الرياضية، كما بينت النتائج عن وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق، ومستوى متوسط لكل من الإحباط والإكتئاب لدى عينة الدراسة، بسبب تفشي وباء كوفيد 19.

الكلمات المفتاحية: الإنعكاسات النفسية - الحجر الصحي - الفرق والنوادي الرياضية التنافسية.

Abstract:

this study came to show the psychological effects of quarantine on players of teams and compitative sports clubs as a result of stopping competition and training, we have relied on the descriptive and analytical methodology, wherby a random sample of 630 players from the senior category in various competitive sports, a questionnaire was distributed to them, where

we recorded a clear fluctuation in sports practice, and the results showed a degree and a high level of anxiety, and a medium level for both frustration and depression in the study sample, due to the outbreak of the covid-19 epidemic

Keywords: psychological effects ; quarantine ; competitive sports teams and clubs.

* د. أحمد يونس عماد الدين

مقدمة:

عرفت البشرية على مر التاريخ جملة من الأمراض والأوبئة نذكر منها إيبولا في إفريقيا والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARSCoV) في جنوب شرق آسيا، وإنفلونزا الخنازير، ومتلازمة فقدان المناعة المكتسبة وغيرها، وتعد جائحة كورونا (كوفيد 19) أحدث الأوبئة التي شهدتها 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 إلى غاية اليوم، وهو ما حدث في الجزائر أيضا، التي شهدت بدورها توقيف النشاط الرياضي لفترة وصلت إلى ستة أشهر أو أكثر خلال فترة الحجر الصحي التي عرفتها البلاد.

وبسبب ما فرضه إنتشار هذا الوباء من حجر صحي الذي طال أمده، وطالت معه تأثيراته النفسية والاجتماعية والإقتصادية... سواء للفرد أو الأسر أو حتى الدول، ومنه جاءت هذه الدراسة لمعرفة الانعكاسات النفسية لذلك على جوانب القلق والإحباط والإكتئاب.

1. إشكالية الدراسة:

إن 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، " فهذا الوباء يهدد حق من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي الحق في الحياة والصحة" (Alessandra,2020 , p1)

كما أن هناك إتفاق وإجماع على أن وباء كوفيد-19 لا يؤثر فقط على الصحة الجسمية بل له تأثير على الصحة النفسية للفرد أيضا" (Andrea&Philip,2020 , p1)، ومن بين هؤلاء الأفراد الرياضيين الممارسين 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 عن الانعكاسات النفسية لفترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد-19، وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية :

1. هل التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب القلق لدى اللاعبين في الجزائر؟

2. هل التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب الاحباط لدى اللاعبين في الجزائر؟

3. هل التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب الاكتئاب لدى اللاعبين في الجزائر؟

2. أهداف الدراسة:

معرفة أهم التأثيرات النفسية التي يسببها الحجر الصحي المفروض بسبب إنتشار وباء كورونا (كوفيد-19)، خاصة في مستوى كل من القلق والإحباط والإكتئاب.

3. فرضيات الدراسة:

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

2. التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب إحباط مرتفع لدى اللاعبين

3. التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب اكتئاب مرتفع لدى اللاعبين.

4. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.4. كوفيد-19: يشتق إسم "coronavirus" (عربيا: فيروس كورونا، اختصارا CoV) باللاتينية corona وتعني التاج أو الهالة، حيث يشير الإسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس (الفريونات) والذي يظهر عبر المجهر الالكتروني، حيث تمتلك خلا من البروزات السطحية، مما يظهرها شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية". (بوعموشة، 2020، 126)

هو مرض تسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية كورونا، وهو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) وبعض أنواع الزكام العادي، إن هذا الفيروس لما يصيب الإنسان تظهر أعراضه من خلال الحمى والسعال وضيق التنفس،

وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة، هذه الأعراض تتشابه مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي ولهذا يلزم بمريض كوفيد-19 إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصابا. (سنوسي، جلولي، 2020، 68)

"إن هذا الفيروس ينتقل عبر الإتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب من جراء لمس الأسطح الملوثة) والذي ينشأ عن السعال أو العطس) ويمكن أن يصاب الفرد أيضا بالفيروس ومن ثم لمس وجهه (مثال العينين والأنف والشم)، ويمكن لفيروس مرض "كوفيد-19 أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة". (منظمة الصحة العالمية، 2020، 3)

2.4. الحجر الصحي: يعتبر الحجر الصحي من أقدم الطرق المستعملة للوقاية من الأمراض المعدية، كما أن له دور رئيسي في الوقاية من الأمراض السريعة الانتشار كالأوبئة والجائحات، وتاريخيا أستعملت هذه الطريقة في نطاق واسع في إيطاليا في القرن الرابع عشر عن طريق عزل السفن القادمة من المناطق المصابة بالطاعون لمدة أربعين يوما قبل إنزال ركبها، ومن هنا اشتقت كلمة "Quarantine" بالإنجليزية (بالإيطالية quaranta وتعني 40)، عموما تعتبر هذه المدة جد كافية لتحضين معظم الميكروبات مما يسمح بإكتشاف أعراض المرض عند الأشخاص المصابين. (Cetron, Landwirth, 2005)

"ميدانيا تختلف مدة الحجر 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". (Wilder-smith , Freedman, 2020) وهي نفس المدة تقريبا التي طبقة مع وباء كوفيد-19.

3.4. الانعكاسات النفسية: هي الجانب الوجداني الذي يشعر به الرياضي بعد فترة مكوثه في البيت وإنقطاعه عن التدريب والمنافسة الرياضية بسبب إجراءات الحجر الصحي المطبقة في البلاد لتفادي انتشار عدوى كوفيد-19 ومنها القلق والاحباط والاكتئاب.

1.4.4. القلق: هو خوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة أو ممكن أن يتضاعف إلى الذعر. (راتب، 1997، 15)

القلق هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يملكه الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والألم كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. (سنوسي، بن عكي، 2018، 110)

2.4.4. الإحباط: "عند علماء النفس يعني الإحباط شيئين هما:

- يشير إلى إعاقة أو تأجيل إشباع دافع معين أو حاجة معينة لدى الفرد عندئذ يقال أن الفرد يعاني من إحباط.

- يشير إلى الحالة الإنفعالية غير السارة الناجمة عن إعاقة للسلوك الموجه نحو هدف معين". (جاسم، 2004، 159)

"الإحباط هو تلك الحالة الإنفعالية التي يشعر بها الفرد إن واجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه". (عبد الغفار، 2007، 90)

3.4.4. الإكتئاب: الإكتئاب هو حالة إنفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر كالهيم والحزن والقنوط، وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الإنفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية وتتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الإستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة". (موسوي وآخرون، 2015، 27)

5- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

1.5. المنهج المتبع: إعتمدنا خلال دراستنا على المنهج الوصفي للملائمة طبيعة الدراسة.

2.5. مجتمع وعينة الدراسة:

1.2.5. مجتمع البحث: المجتمع الأصلي للدراسة الميدانية هو كل اللاعبين الناشطين بالجزائر، في مختلف الرياضات، صنف أكابر.

2.2.5. العينة: بلغ عدد أفراد العينة 623 لاعبا، من مختلف الرياضات صنف أكابر، فمن حيث النوع (الجنس)، نجد 501 رياضي، و122 رياضية، ولقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية، والجدول التالية تبيان تفصيل لخصائص العينة.

-توزيع اللاعبين حسب أسلوب الرياضة:

جدول رقم (01): يوضح توزيع اللاعبين حسب أسلوب الرياضة.

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

3.5 أداة الدراسة: تم استخدام الاستبيان وضم 20 سؤال تخص أهم التأثيرات

النفسية جراء الحجر الصحي

المفروض بسبب وباء كورونا

توزع اللاعبين

جدول رقم (02):

المجموع	رياضات قتالية	سباحة	ألعاب قوى	كرة يد	كرة سلة	كرة قدم	كرة طائرة	الإستجابة
623	88	9	44	76	57	196	153	التكرار
100	14.1	1.4	7.1	12.2	9.1	31.5	24.6	النسبة المئوية%

4.5. الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثان بدراسة إستطلاعية قصد تجربة أداة

الدراسة لمعرفة صلاحياتها، بتوزيع الإستبيان على بعض اللاعبين، من مختلف الرياضات، قصد معرفة مدى وضوح الأسئلة، وقياس الخصائص السيكمومترية للإستبيان، وفيما يلي توضيح لذلك:

1.4.5. الثبات:

-طريقة إعادة الإختبار: تم توزيع الإستبيان 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 اللامعلمي لمعامل الارتباط البسيط بيرسون في حالة العينة أقل من 30. وبعد جمع إستجابات 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 الإستهبيان حيث تم الحصول على قيمة 0.75، مما يبين ثباته.
طريقة التجزئة النصفية: كما تم إستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية للإستهبيان فجاءت نتيجته تساوي 0.78. مما يدل على ان الإستهبيان يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات.

2.4.5. الصدق: تم إستخراج معامل الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

-الصدق الذاتي: للإستهبيان يساوي $(\sqrt{0.77} = 0.87)$ مما يعني أن الإستهبيان يحتوي على صدق ذاتي مرتفع.

-الصدق الظاهري: تم توزيع الإستهبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين من مختلف جامعات الوطن وعددهم يساوي 14، وتحصلنا على رد من 07 محكمين من مصاف الأستاذية، وتم الأخذ بملاحظاتهم في تعديل بعض بنود الإستهبيان، والتي وافق الأساتذة على جلها، عدا 04 أسئلة تم تعديلها، كما تم حذف عبارات أخرى وهذا ما مكننا من إعماده كأداة للدراسة.

5.5 حدود الدراسة: تتحدد في:

1.5.5 الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة بين شهري جوان وسبتمبر من سنة 2020.

2.5.5. الحدود المكانية: ولقد تم تصميم الإستهبيان إلكترونيا، بالإضافة إلى بعض وسائل التواصل الإجتماعي قصد تسهيل مهمة التوزيع والجمع، وقد تم إستبعاد الإجابات المتكررة وغير المكتملة، والمشكوك فيها، وبلغت حوالي 46 إستمارة.

3.5.5. الحدود البشرية: 623 لاعب ينتمون إلى مختلف الرياضات والأقسام.

6.5. المعالجة الإحصائية: ينظر إلى الإحصاء على أنه فرع من فروع الرياضيات، لأنه يستعين بلغتها الرمزية ويستخدم تقنياتها المتعددة في الموجودات الواقعية، وقد وجد أصلا للتعامل مع المعطيات التجريبية، وأصبح أداة لا يسغنى عنها في البحوث العلمية لدقتها وموضوعيتها في النتائج. (رجاء دويدري، 2000، ص ص 257-258)

بعد جمع البيانات للمتغيرات التي أستخدمت في هذه الدراسة تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من مدى صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية، وكذا الحاسب الآلي بواسطة برنامج التحليل التنبؤي (PASW) V25 (Predictive Analytics Software) (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية سابقا-SPSS) (IBM Statistical Package for the Social Sciences) SPSS Statistics v27، وقد تم حساب ما يلي:

جدول رقم (04): يبين أهم الوسائل المستعملة في المعالجة الإحصائية.	
Mean	المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	الانحراف المعياري.
	المدى
Minimum	أقل قيمة.
Maximum	أكبر قيمة.
Spearman Correlation Coefficient	معامل الارتباط سبيرمان (لامعلى).
Alpha Cronbakh	معامل ألفا كرونباخ
Split Half	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
percentage%	النسبة المئوية %
	المصدر: من إعداد الباحثين.

لإعداد دليل الموافقة لتحليل إستجابات عينة الدراسة على عبارات المقياس، تم إعتماد سلم ليكرت الخماسي على محاور الإستبيان، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح درجات مقياس ليكرت.

بدائل القياس	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	5	4	3	2	1

كما تم الإعتماد على الأدوات الإحصائية التالية لتحديد مدى إستجابة أفراد العينة: المدى، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، حيث:

المدى = أعلى درجة في المقياس - أدنى درجة في المقياس = $5-1=4$ ، وللحصول على طول الفئة للتنقل بين المجالات نقوم بقسمة المدى على عدد درجات الموافقة كما يلي:

طول الفئة = المدى ÷ عدد درجات المقياس، وعليه طول الفئة = $4 \div 5 = 0.8$ ، وبإضافة هذه القيمة في كل مرة للحد الأدنى لدرجة الموافقة نحصل على الحد الأعلى لكل مجال، مثل $1.80 = 0.8 + 1$ ، والجدول رقم (06) يبين ذلك، حيث تفيد هذه العملية في التعرف على موقف الفرد لإجمالي أفراد العينة، على كل عبارة وعلى كل محور، وعليه نحصل على المجالات التالية:

جدول رقم (06): يوضح: تعيين الإتجاه حسب مقياس ليكرت.

المقياس الخماسي	الوزن	مجال المتوسط الحسابي	الإتجاه العام (درجة الموافقة المعتمدة)
أبدا	1	من 1 إلى 1.80 درجة	بدرجة منخفضة جدا
نادرا	2	من 1.81 إلى 2.60 درجة	بدرجة منخفضة
أحيانا	3	من 2.61 إلى 3.40 درجة	بدرجة متوسطة
غالبا	4	من 3.41 إلى 4.20 درجة	بدرجة عالية
دائما	5	من 4.21 إلى 5 درجة	بدرجة عالية جدا

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: نص الفرضية الأولى: التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب قلق مرتفع لدى اللاعبين.

جدول رقم (07): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 01.

خلال فترة الحجر الصحي، هل تشعر بالشك والتوجس، أو تتوقع حدوث الأسوأ أو أشياء مخيفة؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	48	108	241	91	135	623
النسبة المئوية%	7.7	17.3	38.7	14.6	21.7	100
المتوسط الحسابي	3.25 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.20					
كا	167.97					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (07) أن ما نسبته 38.7 يتوجسون خوفا وشكا بدرجة أحيانا، ونسبة 21.7 بدرجة "دائما"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة 3.25 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (08): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 02.

هل تشعر بعدم الارتياح وسرعة الاجهاد أو الفزع وأن حالتك غير مستقرة خلال فترة الحجر الصحي؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	44	106	235	100	138	623
النسبة المئوية%	7.1	17	37.7	16.1	22.2	100
المتوسط الحسابي	3.29 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.19					
كا	159.03					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (08) أن ما نسبته 37.7 يشعرون بعدم الإرتياح وسرعة الإجهاد... بدرجة أحيانا، ونسبة 22.2 بدرجة دائما، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة

$sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة $=3.29$ وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (09): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 03.

هل تشعر بصعوبة في الاستسلام للنوم أو أن نومك متقطع خلال فترة الحجر الصحي؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبيا	دائما	المجموع
التكرار	57	193	155	97	121	623
النسبة المئوية%	9.1	31	24.9	15.6	19.4	100
المتوسط الحسابي	3.05 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.27					
كا	87.86					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (09) أن ما نسبته 31 يشعرون بصعوبة في الاستسلام للنوم... بدرجة "نادرا"، ونسبة 24.9 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "نادرا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة $=3.05$ وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

يتضح من الجدول رقم (10) أن ما نسبته 34.2 يشعرون بالآلام وأوجاع في العضلات... بدرجة "أحيانا"، ونسبة 25.8 بدرجة "دائما"، وجاءت قيمة كا دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة $=3.55$ وهو يمثل إتجاه عام مقداره عالي

جدول رقم (10): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 04.

هل تشعر بالآلام وأوجاع في العضلات أو ازدياد الشد العضلي خلال فترة الحجر الصحي ؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	24	77	213	148	161	623
النسبة المئوية%	3.9	12.4	34.2	23.8	25.8	100
المتوسط الحسابي	3.55 بدرجة عالية					
الانحراف المعياري	1.11					
كا2	177.15					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

جدول رقم (11): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 05.

هل تمس بضيق في الصدر أو تشعر بالاختناق وصعوبة في النفس خلال فترة الحجر الصحي						
الإستجابة	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					
كا2	449.70					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					
المتوسط الحسابي لمحور القلق	3.43 بدرجة عالية					
الانحراف المعياري لمحور القلق	0.83					

يتضح من الجدول رقم (11) 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)، وبذلك تحققت الفرضية الأولى.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: إذن تم التوصل لوجود قلق مرتفع لدى عينة الدراسة بسبب تداعيات فيروس كورونا، الذي أدخل الذعر في جميع اوساط المجتمع، نظرا لقوته الفتاكة لحد الموت، حيث يشير (Alessandra,2020 , p1) 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 حق في الحياة والصحة" (Alessandra,2020 , p1)

وقد إتفقت النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسة سنوسي بومدين وجلولي زينب، بعنوان "الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي، منشورة سنة 2018 في مجلة التمكين الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي" حيث توصل الباحثان إلى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية لأفراد العينة هي: أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء، وأشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض.

2.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: نص الفرضية الثانية:

التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب

إحباط مرتفع لدى اللاعبين

جدول رقم (12): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 06.

الانعكاسات النفسية على الرياضيين الجزائريين جراء التوقف عن المنافسة الرياضية المفروض بسبب جائحة كوفيد-19

أحمد يونس عماد الدين عبد الحفيظ قادري

خلال فترة الحجر الصحي أشعر بالانزعاج من مزاوله النشاط الرياضي منفردا بعيدا عن أصدقائي؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	129	237	168	54	35	623
النسبة المئوية%	20.7	38	27	8.7	5.6	100
المتوسط الحسابي	2.40 بدرجة منخفضة					
الإنحراف المعياري	1.08					
كا	221.10					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (12) أن ما نسبته 38 يشعرون بالانزعاج من مزاوله النشاط الرياضي منفردين...بدرجة "نادرا"، و نسبة 27 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق في آراء عينة البحث لدرجة "نادرا"، ونلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =2.40 وهو يمثل اتجاه عام مقداره منخفض.

جدول رقم (13): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 07.

خلال فترة الحجر الصحي تنقصني الثقة بالنفس وروح المنافسة؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	55	119	193	90	166	623
النسبة المئوية%	8.8	19.1	31	14.4	26.6	100
المتوسط الحسابي	3.31 بدرجة متوسطة					
الإنحراف المعياري	1.29					
كا	100.04					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (13) أن ما نسبته 31 يشعرون بنقص الثقة بالنفس وروح المنافسة... بدرجة "أحيانا"، و نسبة 26.6 بدرجة "دائما"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "نادرا"،

الانعكاسات النفسية على الرياضيين الجزائريين جراء التوقف عن المنافسة الرياضية المفروض بسبب جائحة كوفيد-19

أحمد يونس عماد الدين عبد الحفيظ قادري

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =3.31 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (14) يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 08.

خلال فترة الحجر الصحي أشعر بهم شديد عندما أفكر بعدم إمكانية العودة للعب المقابلات؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	100	140	194	93	96	623
النسبة المئوية%	16.1	22.5	31.1	14.9	15.4	100
المتوسط الحسابي	2.91 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.28					
كا2	59.99					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (14) أن ما نسبته 31.1 يشعرون بهم شديد عندما يفكرون بعدم إمكانية العودة للعب المقابلات... بدرجة "أحيانا"، و نسبة 22.5 بدرجة "نادرا"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة sig=0.000، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =2.91 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (15): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 09.

خلال فترة الحجر الصحي أصبحت أشعر أنني لا أجد من ألجأ اليه عندما أقع في المشاكل؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	36	73	145	120	249	623
النسبة المئوية%	5.8	11.7	23.3	19.3	40	100
المتوسط الحسابي	3.76 بدرجة عالية					
الانحراف المعياري	1.25					
كا2	212.08					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (15) أن ما نسبته 40 يشعرون انهم لا يجدون من يلجئون اليه عندما يقعون في المشاكل... بدرجة "دائما"، و نسبة 23.3 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $\text{sig}=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث بدرجة "دائما"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =3.76 وهو يمثل إتجاه عام مقداره عالي.

جدول رقم (16): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول 10.

خلال فترة الحجر الصحي تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم ومنفردا؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	57	104	184	119	159	623
النسبة المئوية%	9.1	16.7	29.5	19.1	25.5	100
المتوسط الحسابي	3.35 بدرجة متوسطة					
الإنحراف المعياري	1.27					
كا2	78.15					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (16) أن ما نسبته 29.5 تسوء حالتهم النفسية جراء التدريب غير المنتظم والمنفرد... بدرجة "أحيانا"، و نسبة 25.5 بدرجة "دائما"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $\text{sig}=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =3.35 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (17): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 11.

خلال فترة الحجر الصحي أشعر بالتضايق لطول فترة التوقف عن التدريبات والمنافسات؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	133	170	196	72	52	623
النسبة المئوية%	21.3	27.3	31.5	11.6	8.3	100
المتوسط الحسابي	2.58 بدرجة منخفضة					
الانحراف المعياري	1.18					
كا2	122.53					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (17) أن ما نسبته 31.5 يشعرون بالتضايق لطول فترة التوقف عن التدريبات والمنافسات... بدرجة "أحيانا"، و نسبة 27.3 بدرجة "نادرا"، وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =2.58 وهو يمثل إتجاه عام مقداره منخفض.

جدول رقم (18): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 12.

خلال فترة الحجر الصحي أشعر بعدم التكيف مع ظروف الحجر الصحي وتوقف المنافسات؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	124	181	179	78	61	623
النسبة المئوية%	19.9	29.1	28.7	12.5	9.8	100
المتوسط الحسابي	2.63 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.21					
كا2	99.17					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					
المتوسط الحسابي لمحور الإحباط	2.99 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري لمحور الإحباط	0.84					

يتضح من الجدول رقم (18) أن ما نسبته 28.7 يشعرون بعدم التكيف مع ظروف الحجر الصحي وتوقف المنافسات... بدرجة "أحيانا"، و نسبة 27.3 بدرجة "نادرا"،

وجاءت قيمة كا2 دالة حيث قيمة $\text{sig}=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =2.63 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور الإحباط ككل =2.99 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط. وبذلك جاء مستوى الإحباط لدى العينة متوسط.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: يرى الباحثون أن سبب وجود إحباط متوسط لدى اللاعبين خلال فترة الحجر الصحي إلى وجود حالة قلق مرتفع تسببت في حالة الإحباط، حيث يرى اللاعبون أن أهدافهم لم تتحقق فجأة نتيجة حالة إنفعالية غير سارة، وأن دوافعهم قد كبحت بسبب التوقف المفاجي عن التدريب الرياضي، الذي كان في أوجه، وهذا ما يتفق مع أشار إليه (جاسم، 2004، 159)، أن عند علماء النفس الإحباط يعني إعاقة أو تأجيل إشباع دافع أو حاجة لدى الفرد، كما يشير إلى الحالة الانفعالية غير السارة الناجمة عن إعاقة للسلوك الموجه نحو هدف معين".

ويتفق مع ما جاء به (عبد الغفار، 2007، 90) أن الإحباط هو تلك الحالة الانفعالية التي يشعر بها الفرد إن واجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه".

3.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: نص الفرضية الثالثة:

التوقف المطول عن الممارسة الرياضية بسبب الحجر الصحي يسبب إكتئاب مرتفع لدى اللاعبين

جدول رقم (19): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 13.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعربالحن؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	85	215	202	75	46	623
النسبة المئوية%	13.6	34.5	32.4	12	7.4	100
المتوسط الحسابي	2.65 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.08					
كا ²	195.58					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (19) أن ما نسبته 34.5 يشعرون بالحن... بدرجة "نادرا"، ونسبة 32.4 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا² دالة حيث قيمة sig=0.000، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "نادرا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =2.65 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (20): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 14.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعربالتشاؤم؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	60	140	222	104	97	623
النسبة المئوية%	9.6	22.5	35.6	16.7	15.6	100
المتوسط الحسابي	3.06 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.18					
كا ²	121.05					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (20) أن ما نسبته 35.6 يشعرون بالتشاؤم... بدرجة "أحيانا"، ونسبة 22.5 بدرجة "نادرا"، وجاءت قيمة كا² دالة حيث قيمة sig=0.000، مما يبين

وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة = 3.06 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (21): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 15.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أستمتع بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	94	210	194	75	50	623
النسبة المئوية%	15.1	33.7	31.1	12	8	100
المتوسط الحسابي	2.64 بدرجة متوسطة					
الإنحراف المعياري	1.12					
كا	169.11					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (21) أن ما نسبته 33.7 يستمتعون بجوانب الحياة كما إعتدوا من قبل... بدرجة "نادرا"، ونسبة 31.1 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا دالة حيث قيمة sig=0.000، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة = 2.64 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (22): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 16.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعر بعدم الرضا عن نفسي؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	44	126	187	117	149	623
النسبة المئوية%	7.1	20.2	30	18.8	23.9	100
المتوسط الحسابي	3.32 بدرجة متوسطة					
الإنحراف المعياري	1.24					
كا	88.64					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (22) أن ما نسبته 30 يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم...
بدرجة "أحيانا"، ونسبة 23.9 بدرجة "دائما"، وجاءت قيمة كا 2 دالة حيث قيمة $\text{sig}=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =3.32 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.
جدول رقم (23): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 17.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعر أني أبدو في حالة أسوأ مما كنت عليه سابقا؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	76	134	183	113	117	623
النسبة المئوية%	12.2	21.5	29.4	18.1	18.8	100
المتوسط الحسابي	3.10 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.28					
كا 2	48.58					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (23) أن ما نسبته 29.4 يشعرون أنهم يبدون في حالة أسوأ مما كانوا عليه سابقا بدرجة "أحيانا"، ونسبة 21.5 بدرجة "نادرا"، وجاءت قيمة كا 2 دالة حيث قيمة $\text{sig}=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة =3.10 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (24): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 18.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعر أنني مشغول على صحي أكثر من السابق؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	91	166	196	97	73	623
النسبة المئوية%	14.6	26.6	31.5	15.6	11.7	100
المتوسط الحسابي	2.83 بدرجة متوسطة					
الانحراف المعياري	1.20					
كا	91.21					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (24) أن ما نسبته 31.5% يشعرون أنهم منشغلون على صحتهم أكثر من السابق بدرجة "أحيانا"، ونسبة 26.6 بدرجة "نادرا"، وجاءت قيمة كا دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة "أحيانا"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة = 2.83 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط.

جدول رقم (25): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 19.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعر أنني افقد الاهتمام بالناس الآخرين؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	40	83	182	117	201	623
النسبة المئوية%	6.4	13.3	29.2	18.8	32.3	100
المتوسط الحسابي	3.57 بدرجة عالية					
الانحراف المعياري	1.24					
كا	145.08					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					

يتضح من الجدول رقم (25) أن ما نسبته 32.3% يشعرون بأنهم يفقدون الاهتمام بالناس الآخرين بدرجة "دائما"، ونسبة 29.2 بدرجة "أحيانا"، وجاءت قيمة كا دالة حيث قيمة $sig=0.000$ ، مما يبين وجود فروق معنوية في آراء عينة البحث لدرجة

"دائما"، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفقرة = 3.57 وهو يمثل إتجاه عام مقداره عالي.

جدول رقم (26): يوضح النسب المئوية ودلالة إستجابات العينة حول السؤال 20.

خلال فترة الحجر الصحي وتوقف المنافسات والتدريبات أشعر بضيق وعدم الرغبة في الحياة؟						
الإستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	المجموع
التكرار	37	60	117	102	307	623
النسبة المئوية%	5.9	9.6	18.8	16.4	49.3	100
المتوسط الحسابي	3.93 بدرجة عالية					
الإنحراف المعياري	1.26					
كا	366.65					
قيمة sig ودلالته	0.000 دال إحصائيا					
المتوسط الحسابي لمحور الإكتئاب	3.14 بدرجة متوسطة					
الإنحراف المعياري لمحور الإكتئاب	0.83					
المتوسط الحسابي للمحاور الثلاث	3.19					
الإنحراف المعياري للمحاور الثلاث	0.72					

يتضح من الجدول رقم (26) أن ما نسبته 49.3 يشعرون بضيق وعدم الرغبة في الحياة بدرجة "دائما"، ونسبة 18.8 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 = 3.93 وهو يمثل إتجاه عام مقداره عالي. كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمحور الإكتئاب ككل = 3.19 وهو يمثل إتجاه عام مقداره متوسط. وبذلك جاء مستوى الإكتئاب لدى العينة متوسط. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يرى الباحثون أن سبب وجود إكتئاب متوسط لدى اللاعبين خلال فترة الحجر الصحي إلى وجود حالة قلق مرتفع تسببت في حالي الإحباط والإكتئاب نتيجة حالة الحزن والهم والإنفعال، حيث نرى أن الإكتئاب حالة من الاختلال في مزاج الفرد تصاحبها حالة من الحزن والتشاؤم والقنوط والذي يكون بصورة دائمة أو مؤقتة،

وتختلف درجة الاكتئاب من فرد لآخر ويصاحب هذا الأخير حالة من الانطواء الاجتماعي، وذلك بسبب البقاء في فترة الحجر الصحي والتوقف عن النشاط الرياضي لفترة طويلة.

وهذا ما يتفق بما جاء به موسوي (موسوي وآخرون، 2015، 27)، الذي يرى أن الإكتئاب حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر كالهيم والحزن والقنوط، وتترافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية وتتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن وضعف التركيز ونقص الكفاءة".

الخاتمة:

جاءت هذه الدراسة لتبيان التأثيرات النفسية للحجر الصحي على لاعبي الفرق والنوادي الرياضية التنافسية جراء التوقف عن المنافسة والتدريبات، وقد إعتدنا على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم إختيار عينة عشوائية مكونة من 623 لاعبا من صنف الأكابر بمختلف الرياضات التنافسية، ووزع عليهم إستبيان يدرس واقع الممارسة الرياضية، بالإضافة إلى معرفة درجة ومستوى كل من القلق والإحباط والإكتئاب في ظل الحجر الصحي المطبق بسبب تفشي وباء كورونا، حيث سجلنا وجود تذبذب واضح في الممارسة الرياضية من تدريب بسبب إنقطاع المنافسات الرياضية، كما بينت النتائج عن وجود درجة ومستوى مرتفع من القلق، ومستوى متوسط لكل من الإحباط والإكتئاب لدى عينة الدراسة، هذين الأخيرين نرى بأنهما نتيجة حتمية لدرجة القلق المرتفع الذي تعرضت له عينة الدراسة، حيث التوقف المفاجي عن التدريبات والمنافسات الرياضية، وطول فترة الحجر الصحي، مما خلق إضطرابا في كل مناحي الحياة للاعبين من أكل وشرب ونوم، بالإضافة إلى تعرضهم لخوف كبير من التعرض لفيروس قاتل.

المراجع والمصادر:

أولا: باللغة العربية:

22. أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.

23. رجاء دويدري. (2000). البحث العلمي (أساسياته، النظرية وممارسته العملية). دمشق: دار الفكر.
 24. سنوسي الرحماني، بن عكي ألكي. (جانفي 2018). انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية. المجلة العلمية لجامعة الجزائر 3. المجلد 06. العدد 11.
 25. سنوسي بومدين، جلولي زينب. (جوان 2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي. المجلد 02. العدد 02.
 26. عبد الغفار عبد السلام. (2007). مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: الدار العربية.
 27. فريد موسوي وآخرون. (2015). الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيرها على الاكتئاب عند المراهق. مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. جامعة حسية بن بوعليل بشلف. المجلد 07. العدد 1.
 28. محمد جاسم محمد. (2004). مشكلات الصحة النفسية-أمراضها، علاجها. (ط 1). الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
 29. منظمة الصحة العالمية. (2020). وسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد-19 والسيطرة عليه في المدارس.
 30. نعيم بوعموشة. (جوان 2020). فيروس كورونا (كوفيد 19) في الجزائر (دراسة تحليلية). مجلة التمكين الاجتماعي. المجلد 02. العدد 02.
- ثانيا: باللغة الأجنبية:
31. - Spadaro, Alessandra. (2020). COVID-19: TESTING THE LIMITS OF HUMAN RIGHTS, European Journal of Risk Regulation.
 32. Cetron M and Landwirth J.. (2005). Public health and ethical consideration in planning for quarantine. Yale J Biol Med. 78.
 33. Fiorillo, Andrea & Gorwood, Philip. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice, European Psychiatry.
 34. 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.