

مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الآثار النفسية
الناجمة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية

*The contribution of home sports and recreational games to
reducing the psychological effects of quarantine for the
Covid 19 pandemic in Algerian families*

–الطالبة زاغزي أميرة¹، الأستاذة يسقر فتيحة².

¹zaghi44@gmail.com ، جامعة الجزائر3 معهد التربية البدنية و الرياضية دالي ابراهيم ، الجزائر.

²ayayesamine@gmail.com ، جامعة الجزائر3 معهد التربية البدنية و الرياضية دالي ابراهيم ، الجزائر.

تاريخ النشر: 2021/10/09	تاريخ القبول: 2021/09/21	تاريخ الارسال: 2021/06/10
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الآثار النفسية الكارثية الناتجة عن الانغلاق بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة عن الحجر الصحي المفروض على العالم عامة و الجزائر خاصة في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كوفيد 19 و هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس مما أنجر عليه نوبات قلق الاصابة بالفيروس الاحباط و توتر و انفعالات حادة تقتضي المتابعة و العلاج من طرف المختصين حيث جاءت أهمية هذه الدراسة في إبراز فعالية مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لكوفيد 19 التي يعاني منها مجتمعنا في الآونة الأخيرة لذلك أجرى الباحثان هذه الدراسة و التي كانت حول عينة قصدية مكونة من 64 فرد من اصل 14 عائلة 48ممارس و 16 غير ممارس للألعاب الترويحية الرياضية المنزلية حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال أداة احصائية الاستبيان المكون من 3 ابعاد القلق ،الاكتئاب و التوتر اي 30 عبارة إجراء صدق المحكمين و الثبات و التي تم تحليل نتائجها لاحقا .

إذا أسفرت نتائج أجوبة افراد عينة البحث من خلال الاستبيان على تحقيق الفرضية العامة للدراسة و التي مفادها : تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاثار

النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للألعاب الترويحية الرياضية المنزلية للمساهمة في التقليل من الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية إذا يقترح الباحثان ممارسة هذا النوع من النشاطات في وقت الفراغ الطويل الناتج عن الحجر الصحي و ذلك للمردود الإيجابي لها في مثل هذه الحالات و الحفاظ على الصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية - الآثار النفسية - الحجر الصحي -
جائحة كوفيد 19 - العائلات الجزائرية.

Abstract:

This study aimed to shed light on the catastrophic psychological effects resulting from being closed between the walls of the house for several days or weeks as a result of the quarantine imposed on the world in general and Algeria in particular, in a step to contain the outbreak of the Covid 19 virus, which is unusual for the general public, which led to seizures. The anxiety of infection with the virus is frustration, tension and acute emotions that require follow-up and treatment by specialists, as the importance of this study came in highlighting the effectiveness of the contribution of playing recreational home sports in reducing the psychological effects resulting from the quarantine of Covid 19 That is why the researchers conducted this study, which was about an intentional sample consisting of 64 individuals out of 14 families, 48 practitioners and 16 non-practitioners of home recreational sports, where the descriptive analytical approach was relied

on through a statistical tool, a questionnaire consisting of 3 dimensions Anxiety, depression and stress, i.e. 30 terms of the arbitrators' honesty and stability procedure, the results of which were analyzed later.

If the results of the answers of the members of the research sample through the questionnaire led to the achievement of the general hypothesis of the study, which is that: the practice of home recreational sports contributes to effectively reducing the psychological effects resulting from the quarantine of the Covid 19 pandemic among Algerian families, meaning that there are statistically significant differences in favor Practitioners of home sports recreational games to contribute to reducing the psychological effects resulting from the quarantine of the Covid 19 pandemic in Algerian families, if the researchers suggest practicing this type of activities in the long free time resulting from the quarantine, due to the positive feedback in such cases and maintaining health Mental.

Keywords: recreational home sports - psychological effects - quarantine - Covid 19 pandemic - Algerian families.

1-مقدمة واشكالية:

اثر الحجر الصحي منذ انتشار فيروس كوفيد 19 على الصحة النفسية للكثيرين حول العالم و لكن بحسب منظمات الصحة العالمية فإن النسبة الأكبر كانت من نصيب المناطق العربية توجد عوامل كثيرة تؤثر في الصحة النفسية والعقلية لكل شخص مثل معدلات التوتر البطالة الكوارث الطبيعية وغيرها لكن لتتصور ايضا اذا اجتمعت معظم هذه العوامل في الجزائر ونضيف اليها

جائحه الكوفيد 19 حيث اثر الحجر الصحي الذي حصل في معظم دول العالم عامة والجزائر خاصة الى زياده العنف الذي يعتبر وليد القلق والتوتر والاحباط الناتج عن هذه الاستراتيجيه التي انتهجتها الدوله للحد من تفشي الفيروس الفتاك ومنه ارتابنا ان نسلط الضوء على هذه الاثار النفسيه الوخيمه وكيفيه التقليل منها ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي:

هل تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاثار النفسيه الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية؟
التساؤلات الفرعية :

1- هل تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من القلق الناتج عن

الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية؟

2- هل تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من التوتر الناتج عن

الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية؟

3- هل تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاحباط الناتج عن

الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاثار النفسيه

الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.

الفرضيات الفرعية :

1- تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من قلق الاصابة بالفيروس

الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.

2- تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من التوتر الناتج عن الحجر

الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.

3- تساهم ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاحباط الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.

3-أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة من الناحيتين العلمية والعملية.

4-أهداف الدراسة:

- ابراز مدى مساهمة ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية.
- ابراز مدى مساهمة ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من قلق الاصابة بالفيروس الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية.
- ابراز مدى مساهمة ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من التوتر الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية.
- ابراز مدى مساهمة ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاحباط الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية.

5-الاجراءات الميدانية للدراسة:

5-1- المنهج المتبع

من خلال المشكله التي طرحها الباحث فإن المنهج الوصفي التحليلي هو الأكثر ملائمة لطبيعة البحث.

5-2- مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة يتمثل في العائلات الجزائرية .

5-3- عينة الدراسة:

في دراستنا هذه تطرقنا إلى مدى مساهمة ممارسه الالعاب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من
الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية و منه اختار
الباحثان عينة قصديه مكونة من 96 فرد من اصل 14 عائلة وجدنا 48 ممارسين للالعاب
الترويحية الرياضية المنزلية و 48 غير ممارسين .

5-4- متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: لألعاب الرياضية الترويحية.

-المتغير التابع: الآثار النفسية الناجمة عن جائحة كوفيد19.

-المتغير الوسيط: العائلات الجزائرية.

5-5- مجالات الدراسة:

أ-المجال المكاني: الجزائر لعاصمة

ب-المجال البشري: أفراد العائلات الجزائرية فئة عمرية ما بين 18-70 سنة

5-6- أدوات الدراسة:

بالاعتماد على نوع المعلومات والبيانات التي نحن بصدد جمعها وجدنا أن الأداة الأكثر ملائمة
لإجراء هذه الدراسة هي الاستبيان المغلق و الذي يتكون من 30 عبارة موزعة على ثلاث أبعاد:

- قلق الاصابة بالفيروس

- التوتر
- الاحباط

وتكون بدائل الإجابة من ثلاث بدائل (ابدا - أحيانا- دائما)

5-7- الأسس العلمية لأدوات الدراسة: خضع الاستبيان الى صدق المحكمين بحيث تم عرضه على مجموعة من اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 على شكل استمارة الكترونية لتسهيل العملية و لضيق الوقت بعد التصحيح و المعالجة .

6- عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

النتائج الخاصة بالممارسين للألعاب الترويحية الرياضية المنزلية:

العبارة	أبدا	أحيانا	دائما	ك ² محصوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1	30	18	00	28.5	5.99	0.05	2	دال جدا
2	38	10	00	48.5	5.99	0.05	2	دال جدا
3	36	12	00	42	5.99	0.05	2	دال جدا
4	39	09	00	52.12	5.99	0.05	2	دال جدا
5	48	00	00	96	5.99	0.05	2	دال جدا
6	41	07	00	60.12	5.99	0.05	2	دال جدا
7	40	08	00	56	5.99	0.05	2	دال جدا
8	37	11	00	45.12	5.99	0.05	2	دال جدا
9	47	01	00	90.12	5.99	0.05	2	دال جدا
10	48	00	00	96	5.99	0.05	2	دال جدا
11	45	03	00	79.12	5.99	0.05	2	دال جدا
12	47	01	00	90.12	5.99	0.05	2	دال جدا

مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة
كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية

دال جدا	2	0.05	5.99	28.5	00	18	30	13
دال جدا	2	0.05	5.99	48.5	00	10	38	14
دال جدا	2	0.05	5.99	49.3	00	09	39	15
دال جدا	2	0.05	5.99	96	00	00	48	16
دال جدا	2	0.05	5.99	24.5	00	22	26	17
دال جدا	2	0.05	5.99	60.12	00	07	41	18
دال جدا	2	0.05	5.99	52.12	00	09	39	19
دال جدا	2	0.05	5.99	52.12	00	09	39	20
دال جدا	2	0.05	5.99	96	00	00	48	21
دال جدا	2	0.05	5.99	90.12	00	01	47	22
دال جدا	2	0.05	5.99	30.12	00	31	17	23
دال جدا	2	0.05	5.99	60.12	00	07	41	24
دال جدا	2	0.05	5.99	96	00	00	48	25
دال جدا	2	0.05	5.99	56	00	08	00	26
دال جدا	2	0.05	5.99	90.12	00	01	47	27
دال جدا	2	0.05	5.99	64.5	00	06	42	28
دال جدا	2	0.05	5.99	96	00	00	48	29
دال جدا	2	0.05	5.99	48.5	00	10	38	30

النتائج الخاصة بالغير ممارسين للألعاب الترويحية الرياضية المنزلية:

العبارة	أبدا	أحيانا	دائما	ك ² محمسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
1	03	02	43	68.12	5.99	0.05	2	دال جدا
2	06	08	34	30.5	5.99	0.05	2	دال جدا
3	06	10	32	24.5	5.99	0.05	2	دال جدا
4	07	09	32	24.12	5.99	0.05	2	دال جدا
5	05	11	32	25.12	5.99	0.05	2	دال جدا
6	05	07	36	37.62	5.99	0.05	2	دال جدا
7	07	06	35	29.12	5.99	0.05	2	دال جدا
8	09	11	38	34.87	5.99	0.05	2	دال جدا
9	06	13	29	17.37	5.99	0.05	2	دال جدا
10	04	09	35	29.87	5.99	0.05	2	دال جدا
11	03	05	34	30.87	5.99	0.05	2	دال جدا
12	06	20	22	09.5	5.99	0.05	2	دال جدا
13	06	11	31	21.87	5.99	0.05	2	دال جدا
14	06	14	28	15.5	5.99	0.05	2	دال جدا
15	08	07	33	27.12	5.99	0.05	2	دال جدا
16	10	31	07	27.37	5.99	0.05	2	دال جدا
17	12	05	31	22.62	5.99	0.05	2	دال جدا
18	03	12	33	29.37	5.99	0.05	2	دال جدا
19	06	08	34	30.5	5.99	0.05	2	دال جدا

مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة
كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية

دال جدا	2	0.05	5.99	27.12	33	07	08	20
دال جدا	2	0.05	5.99	7.87	25	13	10	21
دال جدا	2	0.05	5.99	20.62	29	16	03	22
دال جدا	2	0.05	5.99	21.87	31	11	06	23
دال جدا	2	0.05	5.99	20.37	30	13	05	24
دال جدا	2	0.05	5.99	42	36	12	00	25
دال جدا	2	0.05	5.99	24.5	02	16	30	26
دال جدا	2	0.05	5.99	54.5	40	02	06	27
دال جدا	2	0.05	5.99	18.87	25	21	02	28
دال جدا	2	0.05	5.99	15.5	28	14	06	29
دال جدا	2	0.05	5.99	19.62	28	17	03	30

7- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

من خلال تحليل النتائج وجد الباحثان أن 48 شخص من أصل 62 شخص يمارسون الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية أثناء الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 و قد تبين أن الأشخاص الممارسين لا يعانون من الآثار النفسية الناجمة عن الوباء من قلق الاصابة بيه الى التوتر وصولا الى الاحباط الظاهر على معظم اجاباتهم ب أبدا على عكس الاشخاص الغير ممارسين بحيث تبين عليهم الوضع النفسي المزري الظاهر على معظم اجاباتهم ب دائما و منه نستنتج أن كل من الفرضية العامة : و الفرضيات الجزئية : قد تحققت و منه تثبت صحة الفرضيات .

8- خلاصة:

على ضوء نتائج البحث والمعالجة الإحصائية للاستبيان المستخدم في البحث توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- تساهم ممارسه الالعب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.
- تساهم ممارسه الالعب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من قلق الاصابة بالفيروس الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.
- تساهم ممارسه الالعب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من التوتر الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.
- تساهم ممارسه الالعب الترويحيه الرياضيه المنزليه في التقليل من الاحباط الناتج عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية.

9- قائمة المراجع.

- 1- سعيد سالم بن محسن الاسمري، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي اثر فيروس كورونا المستجد ، المجلة العربية للدراسات الامنية ، المملكة العربية السعودية ، 2020.
- 2- أحمد أبو سعد ، دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية ، الطبعة 2، مركز ديونو لتعليم التفكير ، الاردن ، 2011 .

10- الملاحق:

استمارة استبيان

السلام عليكم سيدي / سيدتي نضع بين ايديكم هذه الاستمارة على امل مشاركتكم الفعالة و الموضوعية في اثره هذا العمل العلمي لا تعتبر أي من الاجابات (أبدأ- أحيانا- دائما) خاطئة فقط المطلوب منكم الاجابة حسب الوضعية الحقيقية التي تعيشونها في الوقت الراهن و شكرا

مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة
كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية

انا امارس الالعاب الترويحية الرياضية المنزلية مع افراد العائلة

انا لا امارس الالعاب الترويحية الرياضية المنزلية مع افراد العائلة

رقم	العبارات	ابدا	احيانا	دائما
البعد الاول : قلق الاصابة بالفيروس				
1	أكون غير واثق من نفسي عند لقاء بالآخرين في الفترة الاخيرة			
2	أشعر و كانني مشلول عندما افكر في لقاء مع الآخرين في هذه الفترة			
3	يخفق قلبي عندما أكون بين الناس في الخارج في ظل الجائحة			
4	تشرذ افكاري دائما عند مخالطتي للناس			
5	كثرة الناس من حولي تربكني			
6	عندما أكون بين الآخرين غالبا ما اظل في الخلفية بعيدا عن أي تواصل			
7	اعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس			
8	اعاني قلق حاد عند رؤيتي للآخرين يهملون التدابير الصحية			
9	اشعر بالهلع عندما يصلني خبر شخص اعرفه اصيب بالفيروس			
10	الاحظ اني افكر في اشياء ليس لها علاقة بالموقف الذي أكون فيه			
البعد الثاني : التوتر				
11	أعاني كثيرا من الصداع من سماع اخبار الجائحة			

			عندما اجلس للراحة و الاسترجاع اجد تفكيري منهمكا بأفكار سلبية	12
			يلازمي شعور دائم بعدم الارتياح بسبب الحجر الصحي المفروض	13
			اشعر باستمرار بضغط على اعصابي عند تلقي اخبار الجائحة	14
			اشعر بالتردد في اتخاذ قراراتي لقضاء الحاجات اليومية	15
			كثيرا ما تنتابني الكوابيس حول موضوع الجائحة	16
			اشعر انني ابالغ في ردود افعالي اتجاه مشاكل الحياة اليومية	17
			كثيرا ما اعاني من النوم المتقطع منذ بداية الحجر الصحي	18
			كثيرا ما يصيبني الأرق	19
			تنتابني العصبية عند سماعي الاصوات المفاجئة	20
البعد الثالث : الاحباط				
			أشعر بالجمود في حياتي	21
			اشعر بالحاجة لانجاز له معنى	22
			أشعر بأنني بحاجة للتوجيه	23
			ألاحظ على نفسي نفاذ الصبر	24
			أشعر بالعجز في السيطرة على ما يجري في حياتي	25
			أشعر بخلوي من الاوهام	26
			اجد نفسي محبطا	27
			أشعر بخيبة الامل	28
			أشعر بقلّة الشأن	29
			أنزعج لعدم سير الأمور كما كان مخططا لها	30