

تقييم الأعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا ٢٠٢٠.

دكتور/ شافع سليمان ظلفاح

أستاذ مشارك بكلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك

دكتور/ نضال مصطفى بني سعيد

أستاذ مشارك بكلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك

دكتور/ محمود عايد حتامله

أستاذ مشارك بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية

المقدمة:

كان لتفشي فيروس كورونا الأثر الكبير على حياة الشعوب في شتى أرجاء العالم، وخاصة بعد اعلان منظمة الصحة العالمية في آذار من عام (٢٠٢٠) عن هذا المرض بأنه أصبح وباءً وجائحة عالمية (World Health Organization, 2020). حيث نفذت العديد من البلدان مجموعة من التدابير لمكافحة هذا الوباء، مثل تقييد السفر، إغلاق الأماكن العامة، وإغلاق نظام النقل بالكامل، في محاولة لاحتواء انتقال العدوى الشديدة بين الناس (Chen et al, 2020).

ولجأت الحكومة الأردنية إلى إجراءات صارمة لمنع الانتشار المجتمعي لهذا الوباء بتاريخ ١٨/٣/٢٠٢٠، تمثل بالحظر الشامل، وإغلاق المنظمات وفعاليتها في معظم القطاعات بما فيها القطاع الرياضي، وبعد أن علقت المنظمات الرياضية في الأردن وخاصة الاتحادات الرياضية أنشطتها وبطولاتها المحلية ومشاركاتها الخارجية، تراجعت هذه الفعاليات، والأنشطة الشبابية نتيجة هذا الحظر (القصاص، ٢٠٢٠). ومما لا شك فيه بأن هذا الحظر خلف آثارا سلبية على الافراد والمنظمات الرياضية في عدة جوانب كالجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية (Grix et al, 2021).

يشير كل من جرينسينكو وآخرون و بورتششر وآخرون (Burtscher et al, 2020; Gritsenko et al, 2020) بأن هذه الجائحة غير مسبوقه جراء الحظر الشامل والحجر الصحي المنزلي الذي أدى إلى خلق حالات نفسية وانفعالية سلبية على الأفراد، بما في ذلك القلق والاكتئاب والتوتر واضطرابات النوم والخوف والترقب، وتعتبر هذه الحالات النفسية المصاحبة لهذا الوباء من الأعراض والضعف التي انتشرت في جميع القطاعات واستحوذت على اهتمام هذه القطاعات بما فيها القطاع الصحي.

ويضيف ريردون وآخرون (Reardon et al, 2019 ; Brooks et al, 2020) بأن الرياضيون من الأفراد الأكثر تضرراً من الناحية النفسية في المنظمات الرياضية نتيجة لهذا الحظر، وذلك من خلال ظهور علامات الخمول، وانخفاض مستوى أدائهم بدنياً، ومهارياً، ونفسياً، وتعرضهم لاضطرابات نفسية كالتوتر، والقلق، والاكئاب، نتيجة الإنقطاع عن التدريب، فضلاً عن الإحباط، والملل، والمخاوف من العدوى، وعدم كفاية المعلومات حول مدة استمرار هذا الوباء، ووقت عودة اللاعبين الى ملاعبهم، والتي قد تؤدي إلى تفاقم الآثار النفسية السلبية.

وتشير العديد من الدراسات رابيس وآخرون وتاسيمسكي وآخرون (Rice et ; Tasiemski et al, 2011) إلى أن الرياضيين الذين ينتمون لرياضات فردية هم أكثر عرضة للتعرض للضغوط النفسية وحالات القلق والاكئاب في مواجهة المواقف كمواقف النجاح والفشل ومواجهة الحالات الطارئة، كالتعرض للإصابة أو أي تحديات يمكن ان تواجههم مقارنة مع الرياضيين الذين يمثلون رياضات جماعية، وذلك لطبيعة الرياضات الفردية التي يتعين على اللاعبين تحمل المسؤولية الفردية والتعامل مع تلك الحالات بمفردهم بعيداً عن الدعم من الأقران.

تعتبر رياضة الريشة الطائرة واحدة من أكثر الرياضات شعبية ويمارسها عدد كبير الافراد حول العالم، على المستوى الترفيهي والتنافسي بغض النظر عن العمر والمستوى، كما تعد أسرع رياضة في رياضات ألعاب المضرب، والتي تتطلب مهارات فنية وخطية ونفسية وقدرات بدنية عالية، والحفاظ على هذه المهارات والقدرات من خلال النشاط المستمر والمشاركة الفعالة والاستمرارية في روتين التدريب المنتظم، وتلعب هذه الرياضة دوراً هاماً في تنمية وتطوير الجوانب النفسية والصحية لدى اللاعبين الشباب، وتعزيز مهاراتهم الحياتية، والاجتماعية، وصفاتهم الشخصية، فضلاً عن الدور الذي تلعبه هذه الرياضة في تحسين الرفاه، والحالة المزاجية، والاستمتاع بممارستها والمشاركة في منافساتها، وتعزيز الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وخفض مستوى الضغوط النفسية لدى ممارسيها. (القويدر، ٢٠٢١).

ومن هنا فقد حظيت هذه الرياضة باهتمام شريحة واسعة من الأفراد والمنظمات في الأردن كالاتحاد الأردني للريشة الطائرة والأندية الرياضية، ومديريات التربية والتعليم في الأردن، وفي السنوات الأخيرة لجأ اتحاد اللعبة إلى إعداد الخطط وبرامج تدريب اللاعبين، والاستفادة من خبرات الاكاديميين والمحاضرين الدوليين في اعداد المدربين واللاعبين وتوسيع قاعدة اللعبة بإنشاء مراكز للواعدين على مستوى محافظات الأردن، وتنظيم البطولات وايفاد اللاعبين باستمرار للمشاركة في البطولات والمحافل الدولية، ويتجلى ذلك في

المستوى التي تميز به لاعبو الريشة الطائرة في الأردن على مستوى العربي والاسيوي والنتائج المراكز المتقدمة في المحافل والبطولات التي خاضها لاعبو المنتخب الوطني على اختلاف فئاتهم العمرية.

ومما لا شك فيه بأن رياضة الريشة الطائرة في الأردن من الرياضات التي تأثرت بالحظر الشامل خلال جائحة كورونا، ويظهر ذلك بتعليق أنشطتها وتوقف الرياضيون المدربون تدريباً عالياً عن التدريبات المنتظمة، وروتين المنافسات، وتوقف الدور الذي يقوم به اتحاد اللعبة في الأردن من خلال هذه الرياضة في الحفاظ على مستوى أداء اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والنفسية.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

لاحظ الباحثون من خلال عملهما في تدريس وتدريب لعبة الريشة الطائرة واتصالهما بشريحة واسعة من اللاعبين في الأردن خلال فترة الحظر الشامل والتي بدأت في منتصف آذار من عام (٢٠٢٠) بسبب جائحة كورونا بأن غالبية اللاعبين يعانون من انقطاعهم عن تدريباتهم الروتينية، ومن تعليق موعد منافساتهم، وانخفاض مستوى أدائهم، وشعورهم بالخمول، والقلق، والتوتر، وتغيرات في الحالة المزاجية، ونظراً لأهمية الجوانب النفسية في مثل هذه الظروف وآثارها السلبية التي قد تلحق الضرر باللاعبين، على المستوى الشخصي والمهني والتي قد تؤدي الى عواقب جسدية ونفسية نتيجة هذا الانقطاع عن اللعبة، مما قد تؤدي الى ضعف مستوى أداء اللاعبين وتسرب البعض منهم من اللعبة في ضل عودة غير آمنة لرياضاتهم اذا لم يتم معالجتها. الامر الذي دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة لتحديد مستوى الاعراض النفسية التي يعاني منها لاعبو منتخب الريشة الطائرة في الأردن جراء الحظر الشامل بسبب جائحة كورونا كالقلق والتوتر والاكنتاب، بهدف إيجاد الحلول واستراتيجيات التدخل المناسبة للتخفيف من حدة هذه الاعراض التي قد يواجهها اللاعبون بسبب الانقطاع المفاجئ عن اللعبة جراء جائحة كورونا او أي ظروف مستقبلية طارئة قد تؤدي الى ابتعاد اللاعبين عن ملاعبهم.

ويمكن الإشارة إلى أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

١- بالرغم من الأهمية التي توليها إدارة الاتحادات والأندية والمدربين في الحفاظ على اللاعبين ومستوى ادائهم في جميع الجوانب خلال فترات ما قبل الحظر، وخاصة النفسية منها، ومن هنا؛ وفي حدود علم الباحثون فإن هذه الدراسة قد تكون من أوائل الدراسات التي بحثت في مستوى الأعراض النفسية التي اعترضت لاعبي الريشة الطائرة في الأردن بسبب الانقطاع عن التدريب في ظل جائحة كورونا على مستوى البيئة الأردنية، وقد توفر للباحثين والقائمين على لعبة الريشة الطائرة واللاعبين تصورات مهمة حول الأعراض النفسية والضغطات التي يواجهها اللاعبين جراء

الانقطاع عن التدريب والتنبؤ بها قبل حدوثها، في محاولة ليجاد استراتيجيات بديلة للتخفيف من حدة هذه الاعراض والحفاظ على مستوى اللاعبين في رياضاتهم.

٢- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه العاملين والقائمين على إدارات الأندية والاتحادات الرياضية والمدربين في صياغة استراتيجيات التدخل بوضع وتنفيذ مبادئ توجيهية لتقديم الدعم النفسي للاعبين وتخفيف حدة التوتر والقلق وحالات الاكتئاب والمخاطر المحتملة التي قد تعترضهم في ظل الظروف الطارئة التي قد تبعد اللاعبين عن ملاعبهم ورياضاتهم كجائحة كورونا.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

١- مستوى الاعراض النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب) لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا (٢٠٢٠).

٢- الفروق في مستوى الأعراض النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب) لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا (٢٠٢٠) تبعا لمتغيرات (الجنس، الفئة العمرية سنوات اللعب).

تساؤلات الدراسة:

١- ما مستوى الاعراض النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب) في استجابات لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا (٢٠٢٠).

٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأعراض النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب) في استجابات لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا تعزى لمتغيرات (الجنس، سنوات اللعب، الفئة العمرية).

مجالات الدراسة:

١- المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة والمسجلين في سجلات الاتحادات للعام (٢٠٢٠-٢٠٢١).

٢- المجال الزمني: تم اجراء الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين (٢٠٢٠/٤/١) إلى (٢٠٢٠/٤/١٥).

٣- المجال المكاني: الاتحاد الأردني للريشة الطائرة.

مصطلحات الدراسة:

الأعراض النفسية: التغيرات التي يشعر بها أفراد عينة الدراسة، كتدني الحالة المزاجية والاكتئاب والقلق والتوتر وصعوبات في التركيز يمكن قياسها من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأعراض النفسية (DASS-21) قيد الدراسة (تعريف إجرائي).

التوتر: الحالة التي يتم فيها إثارة الفرد وجعله قلقًا بسبب تحدٍ مكروه لا يمكن السيطرة عليه يؤدي إلى استجابات فسيولوجية أو نفسية تؤثر على أجهزة الجسم كالتعرق وجفاف الفم والشعور بالخوف وزيادة المشاعر السلبية (Fink, 2016).

القلق: حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل مرتبطة بالتحضير للأحداث السلبية المحتملة القادمة تحدث استجابات فسيولوجية ونفسية كسرعة التنفس والخوف من خطر وشيك (Craske et al, 2009).

الاكتئاب: حالة انفعالية سلبية، تتراوح من التعاسة والاستياء إلى الشعور الشديد بالحزن والتشاؤم واليأس، والتي تتعارض مع الحياة اليومية، تحدث تغيرات جسدية ومعرفية واجتماعية كقلة النوم أو نقص الطاقة أو الدفاع، وصعوبة التركيز، والانسحاب من الأنشطة الاجتماعية (APA, 2022).

الحظر الشامل: هو حظر حركة الناس في منطقة ما أو بلد ما ضمن مدى زمني معين والتي تكون بسبب ظروف استثنائية أو طارئة مثل الحروب وانتشار الأمراض والأوبئة (تعريف إجرائي).

الجائحة: تفشي مرض يحدث في منطقة جغرافية واسعة ويؤثر على نسبة عالية من السكان (Merriam-Webster, 2020).

الدراسات السابقة:

أجرى سينيسيك وآخرون (Şenışık et al, 2020) دراسة هدفت التعرف الى أثر العزلة بسبب توقف الرياضات جراء جائحة كورونا COVID-19 Pandemic على الصحة العقلية لدى الرياضيين المحترفين في تركيا. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٢) منهم (٤١٨) رياضي محترف، و(٣١٢) منهم يمثلون رياضات جماعية و(١٠٦) منهم يمثلون رياضات فردية و(١٩٤) من غير الرياضي، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٨) سنة، تم استخدام مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (Depression, Anxiety, Stress Scale 21 International)، والمكون من (٢١) فقرة، ومقياس النشاط البدني الدولي (International physical activity questionnaire) لتقييم مستويات النشاط البدني للمشاركين خلال العزلة. أظهرت النتائج بأن أعراض الاكتئاب والقلق كانت أقل لدى الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر متشابهة لدى الرياضيين الذين يمثلون رياضات فردية وجماعية على التوالي، وأعراض التوتر اللاحق للصدمة أقل لدى لاعبي الرياضات الجماعية الذكور مقارنة بالإناث وغير الرياضيين، وظهرت

النتائج تشابه في اعراض الاكتئاب والقلق والتوتر بين الرجال والنساء. ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين مستوى النشاط البدني وأعراض الصحة العقلية.

وفي دراسة قام بها كاغنو وآخرون (Cagno et al, 2020) هدفت التعرف الى تقييم الادراك الحاد للتوتر ورد فعل التوتر بسبب التوقف عن النشاط الرياضي جراء الحجر الصحي أثناء تفشي فيروس كورونا COVID-19 لدى الرياضيين الإيطاليين تبعاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى التنافسي؛ النخبة مقابل الهواة، ونوع الرياضة؛ فردية_ جماعية، والمنطقة الجغرافية؛ شمال، وسط، جنوب). استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠٨) رياضي تم اختيارهم بالأسلوب العمدي، منهم (٣٣٨) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (٨-١٢) سنة و(٤٩٩) ناشئ تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٧) سنة و(٦٧) من البالغين تتراوح أعمارهم بين (١٨-٦٧) سنة. استخدم الباحثون الاستبيان كأداة لجمع البيانات لقياس التأثير النفسي للانسحاب من النشاط بسبب الحجر الصحي جراء فيروس كورونا. أظهرت النتائج بان (٥٤٠) مشاركاً بنسبة (٣٥.٨٪)، و(١٨١) بنسبة (٥٠٪) من الرياضيين الذين تمت مقابلتهم بين الأطفال، و(٣١.٦٨٪) بين المراهقين، و(٢٩.٨١٪) بين البالغين من بين (١٥٠٨) مشاركاً بدت عليهم أعراض ضائقة نفسية بسبب الانسحاب من التدريبات والمسابقات الرياضية أثناء الحجر الصحي لـ COVID-19. وظهرت النتائج عدم وجود اختلافات كبيرة في الأطفال والمراهقين حسب الجنس والمنطقة الجغرافية ونوع الرياضة والمستوى التنافسي على مقياس التأثير النفسي للانسحاب من النشاط. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس على الأداة في فئة البالغين ولصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لنوع اللعبة لدى البالغين ولصالح الألعاب الفردية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التنافسي ولصالح لاعب النخبة.

وقام اوزين وآخرون (Ozen et al, 2020) بدراسة هدفت التعرف فحص حالات القلق الصحي وسلوكيات الرياضيين الاتراك خلال فترة الحظر الاجتماعي بسبب جائحة كورونا. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٥) رياضي مميز كانوا نشطين في رياضات مختلفة في عام (٢٠١٩-٢٠٢٠)، (٩٩) منهم من الذكور و(١٥٦) من الإناث متوسط أعمارهم (٢٣.٤) سنة. تم استخدام مقياس القلق الصحي المعد من قبل (Salkovskis et al, 2002) المكون من (١٨) فقرة ضمن بعدين: الاول يشمل على (١٤) فقرة لقياس الحالة الذهنية، والبعد الثاني يشمل على (٤) فقرات لقياس الحالة العقلية مع فرضية الإصابة بمرض كورونا. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القلق العام حول الخشية من الإصابة بفيروس كورونا تبعاً لجنس المشاركين. ووجود فروق ذات دلالة

إحصائية في متوسط درجات القلق العام للمشاركين الذين تم فحصهم للكشف عن الإصابة بفيروس كورونا، وكانت نتيجتهم سلبية من أولئك الذين لم يخضعوا لاختبار الكشف عن الإصابة بالفيروس، كما تم العثور على حالات قلق أعلى لدى المشاركين الذين ظهرت عليهم أعراض الإصابة من المشاركين الذين لم تظهر عليهم أعراض الإصابة. وأظهرت النتائج ان جائحة كورونا وعملية العزلة الاجتماعية لها بعض الآثار على القلق الصحي لدى الرياضيين، وتوصي الدراسة بتقديم الدعم النفسي خلال فترة عودة الرياضيين بسرعة الى المنافسات والمباريات بعد الجائحة.

وأجرى لوبيز وآخرون (López et al, 2020) دراسة هدفت التعرف الى مقارنة ظروف التدريب والتعافي قبل وأثناء فترة العزلة لدى لاعبي كرة اليد تبعاً لمتغيرات (الجنس والمستوى التنافسي)، وتحليل تأثير العوامل النفسية خلال فترة العزل على لاعبي كرة اليد الاسبان. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٧) لاعب ولاعبة (١٢١) من الرجال و(٦٦) من السيدات، ومتوسط اعمار اللاعبين (٢٣.٦١) سنة للرجال و(٢٢.٦٥) سنة للسيدات، واستخدم الباحثون مقاييس (الحالة المزاجية، والذكاء الانفعالي، والتعافي من الإجهاد) لجمع البيانات. أظهرت النتائج اختلافات في مستوى الاكتئاب والاجهاد على متغير الجنس ولصالح الرجال، واطهرت النتائج انخفاض في شدة التمرين لدى جميع افراد العينة، وفروق في حجم التمرين وزيادة ساعات النوم لصالح السيدات، وفروق في نوعية النوم ولصالح الرجال، وأظهرت النتائج بأن الحالة المزاجية والذكاء الانفعالي التعافي من الإجهاد لها آثار على مستويات النشاط البدني والتعافي.

وأجرى (Pons et al, 2020) دراسة هدفت إلى وصف الأثر العام للإغلاق الناتج عن فيروس كورونا COVID-19 على حياة الرياضيين الشباب وصحتهم العقلية في اسبانيا، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٤) رياضي شاب تتراوح خبراتهم من سنة الى (١٥) سنة؛ منهم (٦٣.٢%) يمثلون المدارس اقل من الثانوية و(٢٧.٨%) يمثلون المدارس الثانوية، و(٩.٠%) يمثلون طلبة التعليم العالي، استخدم الباحثون الاستبيان لجمع البيانات، والمكون من قسمان: الأول استبيان المراقبة الشاملة (Holistic Monitoring Questionnaire) لتقييم تأثير الاغلاق على مجالات حياة الرياضيين والمكون من (١١)، والثاني استبيان الصحة العامة (General Health Questionnaire-12) لقياس الأعراض التي تدل على مستوى الصحة النفسية، والمكون من (١٢) فقرة. أظهرت النتائج بشكل عام إلى أن الرياضيين أشاروا بأن الإغلاق نتيجة فيروس كورونا COVID-19 كان له تأثير سلبي على مجالات حياتهم وصحتهم العقلية وبدرجة منخفضة الى متوسطة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية سلبية عالية في أثر الاغلاق نتيجة

ففرس كورونا على حياة الرياضففن وصحتهم العقلفة فبعا لمتفرر الجنس والصالح الاناث ذوات المستوى الاجتماعى والاقتصادى المنخفض.

أجرى أورو (Uroh et al, 2021) دراسة هذفت التعرف الى الآثار النفسية لجائحة كورونا على الرياضففن خلال فترة الاغلاق التام نىجرىا فى نهاية آذار ٢٠٢٠. والفروق فى مستوى الآثار النفسية فبعا لمتفررات (الجنس، والفئة العمرفة، ونوع الرياضة، والمستوى فى الرياضة، وسنوات ممارسة الرياضة). استخدم الباحثون المنهج الوصفى، وتكونت عفة الدراسة من (٦٤) رياضففا من تسع رياضات مختلفة: رياضتان جماعفتان هما (كرة القدم وكرة السلة) وسبع رياضات فردفة هى (ألعاب القوى، وركوب الدراجات، والتاىكواندو، والتنس، والجمباز، والرشفة الطائرة، وكرة الطاولة)، تم تصنيف اللاعبفن ضمن فئفن الأولى محترفون وعددهم (٢٠) والثانفة لاعبون على مستوى الوطنى وعددهم (٤٤). واستخدم الباحثون مفساس كفسلر للاضطراب النفسى (Kessler Psychological Distress Scale (K10) لفساس الضغوط النفسية (القلق، والاكتئاب) لجمع البفانات. أظهرت النتائج وجود فروق فى مستوى الضغوط النفسية فبعا لنوع الرياضة ولصالح الرياضات الفردفة، وعدم وجود فروق فى مستوى الضغوط النفسية فبعا لمتفررات الشفصفة الأخرى. وفى دراسة قام بها إشت وآخرون (Esht et al, 2021) هذفت التعرف الى تأفرر جائحة كورونا على الجوانب البدنفة والنفسفة والتغذفة لدى الرياضففن النخبة فى الهند، استخدم الباحثون المنهج الوصفى بأسلوب المسح الشامل، وتكونت عفة الدراسة من (٩٤) رياضى فمثلون رياضات الكرىكف والرشفة الطائرة وكرة الطاولة، استخدم الباحثون الاستفبان عبر الانترنت لجمع البفانات والمكون من (١٩) فقرة تضمنت تفاصيل عن الجوانب (البدنفة والنفسفة والتغذفة) قبل وبعد انتشار ففرس كورونا. أظهرت النتائج بأن (٦٣٪) من إجمالى الرياضففن بأنهم فى حالة مزاجفة مرشفة. وشعر (٣٩٪) من الرياضففن بالانزعاج من إلغاء البطولات وعدم قدرتهم على الترفب. و(٢٨٪) من الرياضففن ازداد لدهم تناول السعرات الحررفة الؤومفة، وهناك أفر لانتشار ففرس كورونا Covid-19 بشكل كبرى على أنظمة الترفب وعادات الأكل والحالة الذهنفة لنخبة الرياضففن، بالرغم من أن غالبفة الرياضففن أفادوا بأنهم فى حالة مزاجفة مرشفة.

الإضافة العلمفة للدراسة:

قد تسهم هذه الدراسة فى تفدب الاعراض للنفسفة والضغوط التى فمكن أن ففعرض لها الرياضففن فى البفئة الرياضفة فى حال انقطاعهم عن الترفبات نفة لل حالات أو الظروف الطارئة على اختلاف طبفعتها ومدتها التى تحول دون استمررفة اللاعبفن فى ترفباتهم، ففث تقدم هذه الدراسة بعض الحلول التى فمكن الاسترشاد بها فى المجال الرياضى للثلب على هذه الضغوط والتففبف من حدتها أو تفاقمها.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملاءمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني للعبة الريشة الطائرة في الأردن المسجلين ضمن كشوفات الاتحاد الأردني للريشة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٠)، والبالغ عددهم (٤٢) لاعب ولاعبة لجميع الفئات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٩) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون (المنتخب الوطني الاردني للعبة الريشة الطائرة) والجدول رقم (١) يبين وصف وتوزيع افراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية (الجنس، والفئة العمرية، وسنوات اللعب).

الجدول (١): توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية

المتغيرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	23	59.0
	أنثى	16	41.0
	المجموع	39	100.0
سنوات اللعب	من 5 سنوات فأقل	9	23.1
	من 6-10 سنوات	14	35.9
	من 11 فأكثر	16	41.0
	المجموع	39	100.0
الفئة العمرية	تحت ١٦ سنة	8	20.5
	تحت ١٨ سنة	12	30.7
	فوق ١٨ سنة	19	48.7
	المجموع	39	100.0

يظهر من الجدول رقم (١) ما يلي:

- بالنسبة لمتغير الجنس، نلاحظ أن (الذكور) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (٢٣) بنسبة مئوية (٥٩%)، بينما (الاناث) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (١٦) بنسبة مئوية (٤١%).
- بالنسبة لمتغير سنوات اللعب، نلاحظ أن (من ١١ فأكثر) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (١٦) بنسبة مئوية (٤١%)، بينما (من ٥ سنوات فأقل) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٩) بنسبة مئوية (٢٣.١%).
- بالنسبة لمتغير الفئة العمرية، نلاحظ أن (فوق ١٨ سنة) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (١٩) بنسبة مئوية (48.7%)، بينما (تحت ١٦ سنة) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (٨) بنسبة مئوية (٢٠.٥%).

أداة الدراسة:

قام الباحثون بتصميم أداة الدراسة بعد الاطلاع على الادب النظري والدراسات السابقة التي تناولت الأعراض النفسية واشتملت أداة الدراسة على قسمان هما:

القسم الاول: تضمن خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات الشخصية (الجنس، الفئة العمرية، سنوات اللعب).

القسم الثاني: مقياس الاعراض النفسية (DASS-21) من تصميم (Lovibond, 1995 and Lovibond) للحصول على المعلومات اللازمة، ويشمل المقياس على (٢١) فقرة تقيس الاعراض النفسية موزعة على ثلاثة أبعاد هي: التوتر (٧) فقرات، والقلق (٧) فقرات، والاكتئاب (٧) فقرات.

تصحيح المقياس:

اشتملت أداة الدراسة بصورتها النهائية على (٢١) فقرة، لقياس الأعراض النفسية، حيث استخدم الباحثان مقياس ليكرت للتدرج الرباعي بهدف قياس آراء أفراد عينة الدراسة، وتم إعطاء تنطبق علي دائما (٤) درجات، تنطبق علي لكثير من الوقت (٣) درجات، تنطبق علي لبعض الوقت (٢) درجات، لا تنطبق علي اطلاقا درجة واحدة، وذلك بوضع إشارة (٧) أمام الإجابة التي تعكس درجة موافقتهم، كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية (أقل من ٢ مخفضة)، و (من ٢.١-٣ متوسطة)، و (من ٣.١ إلى ٤ مرتفعة).

صدق الأداة:

قام الباحثون بترجمة المقياس وصياغة فقراته بما يتناسب وطبيعة الدراسة، ثم عرضه باللغتين العربية والانجليزية على خمسة من المحكمين والخبراء من اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية أصحاب الخبرة في مجال علم النفس، وذلك للتأكد من ملاءمة الفقرات لمجالاتها ووضوحها وما إذا كانت بحاجة إلى تعديل، حيث أجمع المحكمون على صحة محتوى المقياس وصياغة فقراته وصلاحيته بعد الأخذ بملاحظاتهم وإجراء التعديلات، وقد جرى إدخال ملاحظات المحكمين ووضع الأداة في صورتها.

ثبات أداة الدراسة:

بههدف استخراج ثبات أداة الدراسة تم تطبيق معادلة ثبات الأداة (كرونباخ ألفا) على جميع مجالات الدراسة والأداة ككل للعينة الاستطلاعية والبالغة (10) أفراد، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢): معاملات كرونباخ ألفا الخاصة بمجالي الدراسة والأداة ككل

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	التوتر	٧	٠.٧٠
٢	القلق	٧	٠.٧٩
٣	الاكتئاب	٧	٠.٨١
	جميع فقرات الاستبانة	٢١	٠.٨٤

يظهر من الجدول (٢) ما يلي:

- أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس تراوحت بين (0.70-0.81) كان أعلاها لمجال "الاكتئاب"، وأدناها لمجال "التوتر"، وبلغ معامل كرونباخ ألفا للمقياس ككل (٠.٨٤).

خطوات جمع البيانات:

بعد التأكد من صدق وثبات اداة الدراسة أجرى الباحثون اتصالاً مع رئيس الاتحاد الأردني للريشة الطائرة للموافقة على إجراء الدراسة على لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني للعبة الريشة الطائرة، حيث أبدى تعاوناً بالإيعاز لأمين سر الاتحاد، والمدرين بحصر عدد اللاعبين واللاعبات المنتظمين ببرامج التدريب قبل الحظر الشامل، وإبلاغهم بطبيعة الدراسة وأهميتها، وبعد الحصول على أرقام هواتف اللاعبين واللاعبين وعناوين البريد الإلكتروني للبعض منهم، تم توزيع أداة الدراسة عليهم من خلال رابط على برمجية جوجل (Google)، وذلك بعد أسبوعين من بداية الحظر الشامل، في الفترة الزمنية الواقعة بين (٢٠٢٠/٤/١) إلى (٢٠٢٠/٤/١٥). طلب منهم تحديد مستوى الاعراض النفسية التي يعاون منها بسبب الانقطاع عن التدريبات جراء الحظر الشامل، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الذين استجابوا على الأداة وتم اعتماد اجاباتهم (٣٩) لاعباً ولاعبة من مجتمع لدراسة والبالغ عددهم (٤٢) لاعباً ولاعبة، كما تم تفريغ البيانات بواسطة برمجية اكسل (excel) على الحاسوب وإجراء المعالجة الاحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة للوصول الى النتائج وتبويبها حسب الاجابة عن كل سؤال.

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة وهي:

- الجنس: (ذكر - أنثى).
- الفئة العمرية: (تحت سن ١٦ سنة) و (تحت سن ١٨) و (فوق سن ١٨).
- سنوات اللعب: ولها ثلاثة مستويات هي (من ٥ سنوات فأقل) (من ٦ - ١٠ سنوات) و (من ١١ فأكثر).

ثانياً: المتغيرات التابعة:

استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس الاعراض النفسية (DASS-21) ضمن أبعاد (التوتر، القلق، الاكتئاب).

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
- تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء نتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف إلى الاعراض النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب) لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا (٢٠٢٠). وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على أسئلة الدراسة.

السؤال الأول للدراسة: ما مستوى الاعراض النفسية (القلق، التوتر، الاكتئاب) في استجابات لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا (٢٠٢٠).

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لمستوى الاعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة، والجداول أدناه توضح ذلك.

الجدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات مع المقياس ككل (ن=٣٩)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	التوتر	٣.٢٦	0.51	١	مرتفعة
٢	القلق	2.01	0.60	2	متوسطة
٣	الاكتئاب	1.7	0.59	3	منخفضة
	المقياس ككل	2.32	0.52	-	متوسطة

يظهر من الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (١.٧-٣.٢٦)، حيث جاء المجال " التوتر" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣.٢٦) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة المجال "الاكتئاب" بمتوسط حسابي (١.٧) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٢.٣٢) وبدرجة متوسطة.

وتفسر هذه النتيجة أن لاعبو المنتخب الوطني للريشة الطائرة قد بدت عليهم أعراض التوتر والقلق نتيجة انقطاعهم عن التدريبات فهم يشعرون بتغير في تصرفاتهم وشعورهم السلبي تجاه الانقطاع عن التدريب، وهم قلقون أيضاً ومتخوفون من خطر هذا الحظر، والتهديد الذي قد يلحقه هذا الوباء ومدة استمراريته والفترة التي يمكن لهم من العودة الآمنة لتدريباتهم وحياتهم الروتينية. وقد بدأت هذه الأعراض أكثر وضوحاً لدى اللاعبين على حالات التوتر والتي ظهرت بشكل أكبر وذلك بظهور حالات التوتر بدرجة مرتفعة، تلتها حالات القلق بدرجة متوسطة، وآخرها حالات الاكتئاب تبدو منخفضة، حيث أن الانقطاع عن التدريبات لم تصل باللاعبين لحالات من الاكتئاب، والتي تعد من الأعراض المتقدمة، فالانقطاع عن التدريبات لا تولد حالات الاكتئاب وهذا ما أظهرته النتيجة على مجال الاكتئاب بدرجة منخفضة.

واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة كاغنو وآخرون (Cagno et al, 2020) والتي أظهرت ظهور حالات التوتر والقلق لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية الايطاليين والتي بدت عليهم أعراض ضائقة نفسية بسبب الانسحاب من التدريبات والمسابقات الرياضية أثناء الحجر الصحي لـ COVID-19. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة أوزين وآخرون (Ozen et al, 2020) والتي أظهرت ان جائحة كورونا وعملية العزلة الاجتماعية لها بعض الآثار على القلق الصحي لدى الرياضيين. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة أورو وآخرون (Uroh et al, 2021) والتي أظهرت وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لنوع الرياضة ولصالح الرياضات الفردية. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة (Pons et al, 2020) والتي أظهرت بأن الإغلاق نتيجة فيروس كورونا COVID-19 كان له تأثير سلبي على مجالات حياة الرياضيين وصحتهم العقلية وبدرجة منخفضة الى متوسطة. وفيما يلي مناقشة مل مجال على حدة:

المجال الأول: التوتر

الجدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال " التوتر " والكلبي (ن=٣٩)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	لقد وجدت صعوبة في التهدئة	٣.62	0.82	٤	مرتفعة
٢	كنت أميل إلى المبالغة في رد الفعل على المواقف	٣.76	0.80	٣	مرتفعة
٣	شعرت أنني كنت أستخدم الكثير من الطاقة العصبية	3.85	0.85	٢	مرتفعة
٤	وجدت نفسي مضطرباً	1.95	0.72	٧	منخفضة
٥	وجدت صعوبة في الاسترخاء	2.90	0.87	٥	متوسطة
٦	كنت غير متسامح مع أي شيء يمنعي من متابعة ما كنت أفعله	2.85	0.89	٦	متوسطة
٧	شعرت أنني كنت حساساً نوعاً ما	٣.90	0.94	١	مرتفعة
	المجال " التوتر " ككل	3.26	0.51	-	مرتفعة

يظهر من الجدول (٤) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (١.٩٥-٣.٩٠)، حيث جاءت الفقرة رقم (٧) والتي تنص على "شعرت أنني كنت حساسًا نوعًا ما" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٣.٩٠) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٤) والتي تنص على "وجدت نفسي مضطربًا" بمتوسط حسابي (١.٩٥) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال "التوتر" ككل (٣.٢٦) وبدرجة مرتفعة. وتفسر هذه النتيجة إلى أن الانقطاع المفاجئ عن أجواء اللعبة والتدريب والعزلة تعتبر من مصادر الضغوط أدت إلى الأفكار والمشاعر السلبية، وشعور اللاعبين بالحساسية الزائدة وردود الفعل تجاه هذا الانقطاع بالشعور بالعصبية والنرفزة تجاه أي موقف يمكن أن يتعرضوا له خلال فترة الانقطاع عن التدريبات، إضافة لذلك؛ فالتفكير المستمر حول الأحداث السلبية للجائحة أدى إلى ظهور أعراض التوتر بدرجة مرتفعة، ويظهر ذلك باستجابات افراد عينة الدراسة على غالبية الفقرات كالفقرة (٧) والتي نصت على "شعرت أنني كنت حساسًا نوعًا ما"، والفقرة (٢) والتي نصت على "شعرت أنني كنت أستخدم الكثير من الطاقة العصبية"، والفقرة (٣) والتي نصت على "كنت أميل إلى المبالغة في رد الفعل على المواقف"، وجميعها بدرجة مرتفعة. واتفقت أيضا مع النتيجة في دراسة كاغنو وآخرون (Cagno et al, 2020) والتي أظهرت ظهور حالات التوتر لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية الايطاليين بسبب الانسحاب من التدريبات والمسابقات الرياضية أثناء الحجر الصحي لـ COVID-19. واتفقت أيضا مع النتيجة في دراسة إشت وآخرون (Esht et al, 2021) والتي أظهرت بأن انتشار فيروس كورونا Covid-19 أثر بشكل كبير على أنظمة التدريب، وعادات الأكل والحالة الذهنية لنخبة الرياضيين، وأن نسبة (٣٩٪) من الرياضيين في رياضات الكريكت والريشة الطائرة وكرة الطاولة في الهند شعروا بالانزعاج من إلغاء البطولات وعدم قدرتهم على التدريب. واتفقت أيضا مع النتيجة في دراسة (Pons et al, 2020) والتي أظهرت بشكل عام إلى أن الرياضيين الإسبان أشاروا بأن الإغلاق نتيجة فيروس كورونا COVID-19 كان له تأثير سلبي على مجالات حياتهم وصحتهم العقلية وبدرجة منخفضة الى متوسطة.

المجال الثاني: القلق

الجدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال "القلق" والكلبي (ن=٣٩)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	كنت اشعر بجفاف فمي	1.87	0.80	٦	منخفضة
٢	لقد عانيت من صعوبة في التنفس (على سبيل المثال، التنفس السريع للغاية، ضيق التنفس في حالة عدم وجود مجهود بدني)	1.97	1.06	٥	منخفضة

٣	عانيت من الارتعاش (على سبيل المثال، في اليدين)	1.77	0.74	٧	منخفضة
٤	كنت قلق بشأن المواقف التي قد أصاب بالذعر وأخدع نفسي	2.15	0.87	2	متوسطة
٥	شعرت أنني على وشك الذعر	2.03	0.87	٤	متوسطة
٦	كنت على دراية بعمل قلبي في حالة عدم وجود مجهود بدني (على سبيل المثال، زيادة معدل ضربات القلب، فقدان ضربات القلب)	2.10	1.03	3	متوسطة
٧	شعرت بالخوف دون أي سبب وجيه	2.21	0.85	١	متوسطة
	المجال " القلق " ككل	2.01	0.60	-	متوسطة

يظهر من الجدول (٥) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (١.٧٧-٢.٢١)، حيث جاءت الفقرة رقم (7) والتي تنص على "شعرت بالخوف دون أي سبب وجيه" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٢١) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٣) والتي تنص على "عانيت من الارتعاش (على سبيل المثال، في اليدين)" بمتوسط حسابي (١.٧٧) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال "القلق" ككل (٢.٠١) وبدرجة متوسطة.

وتفسر هذه النتيجة إلى أن اللاعبين يشعرون بالخوف من مواجهة التهديد والأخطار المحتملة سواء بسبب التخوف من الإصابة بفيروس كورونا أو بسبب الحظر وعدم معرفة وقت العودة للتدريبات والشعور بالفراغ، وتغيير الروتين، وطبيعة العمل اليومي لديهم عما كانت عليه خلال فترات التدريب والمنافسات قبل الحظر، وبالتالي فالمواقف التي يعيشها اللاعبون في ظل هذا الحظر أصبحت مقلقة وتشكل مصدر تهديد وشعور بالخوف، وهذا ما بينته الفقرات (٧ و ٤ و ٦ و ٥) والتي نصت على "شعرت بالخوف دون أي سبب وجيه" و "كنت قلق بشأن المواقف التي قد أصاب بالذعر وأخدع نفسي" و "كنت على دراية بعمل قلبي في حالة عدم وجود مجهود بدني (على سبيل المثال، زيادة معدل ضربات القلب، فقدان ضربات القلب)" و "شعرت أنني على وشك الذعر"، وهذا ما يشير إلى أن اللاعبين بدت عليهم أعراض القلق الجسدي والمعرفي وبدرجة متوسطة بدأت بالتخوف والأفكار السلبية، وصعوبة التعامل مع المواقف بسبب هذا الحظر، والحالة الاستثنائية التي يعيشونها في ظل هذه الجائحة التي ابعدهم عن روتين التدريب وأجواء المنافسة والتدريب، مع احتمالية ازدياد هذه الأعراض وحالات قلق أعلى في حال استمر انقطاعهم عن تدريباتهم.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة أوزين وآخرون (Ozen et al, 2020) والتي أظهرت ان جائحة كورونا وعملية العزلة الاجتماعية لها بعض الآثار على القلق الصحي لدى الرياضيين الأتراك. وتتفق أيضاً مع النتيجة في دراسة سينسك وآخرون (Şenışık et al, 2020) والتي أظهرت ظهور حالات وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر والتي تتشابه لدى الرياضيين الأتراك، الذين يمثلون رياضات فردية وجماعية على

التوالي جراء الانقطاع عن التدريبات بسبب جائحة كورونا. واتفقت أيضا مع النتيجة في دراسة اوزين وآخرون (Ozen et al, 2020) ان جائحة كورونا وعملية العزلة الاجتماعية لها بعض الآثار على القلق الصحي لدى الرياضيين.

المجال الثالث: الاكتئاب

الجدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات مجال " الاكتئاب " والكلبي (ن=٣٩)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
١	لا يبدو أنني أشعر بأي شعور إيجابي على الإطلاق	1.12	0.81	6	منخفضة
٢	لقد وجدت صعوبة في العمل على المبادرة للقيام بالأشياء	2.18	0.87	2	متوسطة
٣	شعرت أنه ليس لدي ما أتطلع إليه	1.97	0.84	3	منخفضة
٤	شعرت بالحزن والكآبة	1.33	0.70	5	منخفضة
٥	لم أتمكن من التحمس لأي شيء	2.33	0.85	1	متوسطة
٦	شعرت أنني لا أسوي كثيرا كشخص	1.92	0.96	4	منخفضة
٧	شعرت أن الحياة لا معنى لها	1.05	0.97	7	منخفضة
	المجال " الاكتئاب " ككل	1.7	0.59	-	منخفضة

يظهر من الجدول (٦) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (١.٠٥-٢.٣٣)، حيث جاءت الفقرة رقم (٥) والتي تنص على "لم أتمكن من التحمس لأي شيء" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢.٣٣) وبدرجة متوسطة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٧) والتي تنص على "شعرت أن الحياة لا معنى لها" بمتوسط حسابي (١.٠٥) وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال "الاكتئاب" ككل (١.٧) وبدرجة منخفضة.

وتفسر هذه النتيجة إلى أن العزلة الاجتماعية والابتعاد عن الملاعب وأجواء التدريب وزملاء الفريق لم تصل باللاعبين إلى مستوى الاكتئاب وأعراضه، فالحالة النفسية للرياضيين والتأثير الإيجابي للنشاط البدني وممارسة لعبة الريشة الطائرة قبل الحظر خلفت آثار إيجابية مما ساعدت اللاعبين في حماية الصحة النفسية، كما أن أعمار اللاعبين وهم من فئة الشباب أقدر على تحمل الاضطرابات والضغوطات النفسية، ومن هنا فإن التغيرات والظروف التي يعيشها اللاعبون في ظل هذا الحظر لم تصل بهم إلى مستوى وأعراض الاكتئاب.

واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة سينسيك وآخرون (Şenışık et al, 2020) والتي أظهرت بأن أعراض الاكتئاب والقلق كانت أقل لدى الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة بونز وآخرون (Pons et al, 2020) والتي أظهرت بشكل عام بأن الإغلاق نتيجة فيروس كورونا COVID-19 كان له تأثير سلبي على الصحة العقلية لدى الرياضيين الشباب في اسبانيا وبدرجة منخفضة الى متوسطة.

السؤال الثاني للدراسة: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الأعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا تعزى لمتغيرات (الجنس، سنوات اللعب، الفئة العمرية). للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) تبعاً للمتغيرات (الجنس، سنوات اللعب، الفئة العمرية)، والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧): نتائج تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى استجابات افراد عينة الدراسة

تعزى للمتغيرات (الجنس، سنوات اللعب، الجهة التي تمثلها كلاعب)

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "f"	دلالة "f" الإحصائية
الجنس	٠.069	1	٠.069	٠.276	٠.603
سنوات اللعب	٠.096	2	٠.048	٠.192	٠.826
الفئة العمرية	1.474	2	٠.737	2.961	٠.066
الخطأ	8.214	33	٠.249		
المجموع المصحح	10.375	38			

يظهر من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى استجابات افراد عينة الدراسة تعزى للمتغيرات (الجنس، سنوات اللعب، والفئة العمرية)، حيث لم تصل قيمة "f" لمستوى الدلالة الإحصائية.

وتفسر هذه النتيجة بأن جميع اللاعبين ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للريشة الطائرة يواجهون نفس الحالات والأعراض النفسية، وهم عرضة لضغوطات نفسية نتيجة الحظر الشامل والانقطاع عن التدريبات وينظرون لأهمية مواصلة تدريباتهم بنفس المستوى، وجميعهم قد يكونون عرضة لظهور أعراض التوتر والقلق والتوتر والاكتئاب إذا ما زادت فترة الحظر والانقطاع عن رياضتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة اوزين وآخرون (Ozen et al, 2020) أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات القلق العام وسلوكيات الرياضيين الاتراك خلال فترة

الخطر الاجتماعي بسبب جائحة كورونا تبعاً لجنس المشاركين. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة سينسيك وآخرون (Şenışık et al, 2020) والتي أظهرت تشابه في أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر بين الرجال والنساء الرياضيين الأتراك. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة كاغنو وآخرون (Cagno et al, 2020) والتي أظهرت عدم وجود اختلافات كبيرة في الأطفال والمراهقين حسب الجنس، والمنطقة الجغرافية، ونوع الرياضة، والمستوى التنافسي في إدراك الرياضيين الإيطاليين للتوتر ورد فعل التوتر بسبب التوقف عن النشاط الرياضي جراء الحجر الصحي أثناء تفشي فيروس كورونا COVID-19.

واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة أورو وآخرون (Uroh et al, 2021) والتي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، والفئة العمرية، والمستوى في الرياضة، وسنوات ممارسة الرياضة).

واختلفت النتيجة مع النتيجة في دراسة لوبيز وآخرون (López et al, 2020) والتي أظهرت نتائجها اختلافات في مستوى الاكتئاب والاجهاد أثناء فترة العزلة لدى لاعبي كرة اليد الاسبان على متغير الجنس ولصالح الرجال. واختلفت أيضاً مع النتيجة في دراسة كاغنو وآخرون (Cagno et al, 2020) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقييم مستوى الإدراك الحاد للتوتر ورد فعل التوتر بسبب التوقف عن النشاط الرياضي جراء الحجر الصحي أثناء تفشي فيروس كورونا COVID-19 في لدى الرياضيين الإيطاليين تبعاً لمتغير الجنس في فئة البالغين ولصالح الاناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية أيضاً بنفس الدراسة تعزى لمتغير المستوى التنافسي ولصالح لاعبي النخبة. واختلفت أيضاً مع النتيجة في دراسة بونز وآخرون (Pons et al, 2020) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية سلبية عالية في أثر الاغلاق نتيجة فيروس كورونا على حياة الرياضيين وصحتهم العقلية تبعاً لمتغير الجنس والصالح الاناث ذوات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً- الاستنتاجات:

- ١- يعاني لاعبو المنتخب الوطني الأردني للريشة الطائرة من حالات مرتفعة من التوتر جراء الحظر الشامل والانقطاع عن تدريباتهم الروتينية اليومية.
- ٢- يعاني لاعبو المنتخب الوطني الأردني للريشة الطائرة من حالات القلق جراء الحظر الشامل والانقطاع عن تدريباتهم الروتينية اليومية، ولم تصل هذه الأعراض إلى مرحلة الاكتئاب.

٣- لا تختلف الاعراض النفسية لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للريشة الطائرة باختلاف الجنس، وسنوات اللعب، والفئة العمرية.

ثانياً- التوصيات:

١- الاهتمام من قبل الاتحادات الرياضية الأردنية بالحالات النفسية التي قد يتعرض لها اللاعبين خلال فترات الحظر بسبب جائحة كورونا أو أي حالات طارئة تؤدي إلى انقطاع اللاعبين عن تدريباتهم، وذلك بالتدخل وتصميم برامج الدعم النفسي الوقائي والعلاجي عن بعد، للتخفيف من حدة أعراض التوتر والقلق، والحفاظ على المستوى النفسي لدى اللاعبين.

٢- تطوير استراتيجية طويلة المدى من قبل الاتحادات والأندية الرياضية تتضمن برامج إضافية للتدريب النفسي والبدني بعد عودة اللاعبين لملاعبهم بعد الانقطاع، للحفاظ على مستوى أدائهم البدني والنفسي ويقائهم في أجواء التدريب، للتخلص من أي ضغوطات أو أعراض نفسية كالتوتر والقلق والاكتئاب والتي قد تكون ضارة وتؤثر على استمراريتهم ومستواهم النفسي والبدني.

المراجع العربية:

١. القصاص، غازي. (٢٠٢٠). الرياضة الأكثر تضرراً من تداعيات كورونا، ٢٠٢٠، استرجاع ٢٧/١٢/٢٠٢٠ على شبكة الانترنت:
<https://alrai.com/article/10569232>
٢. القويدر، مأمون. (٢٠٢١). بعض القياسات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية الأردنية لألعاب المضرب: دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد، مسترجع من: <http://search.mandumah.com/Record/1189655>.

المراجع الأجنبية:

3. **American Psychological Association.** (2021). *Dictionary of Psychology* available on: <https://dictionary.apa.org/depression>.
4. **Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., and Rubin, G. J.** (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, ٣٩٥(10227),912-920.
[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext)
5. **Burtscher, J. Burtscher, M. Millet, G.**(2020) (Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: vicious circles accelerated by Covid-19? *Scand J Med Sci Sports*, 30(8):1544–5. Available from:
<https://doi.org/10.1111/sms.13706>.
6. **Cagno, Alessandra. Buonsenso, Andrea. Baralla, Francesca.** (2020). Grazioli, Elisa. Martino, Giulia. Lecce, Edoardo. Calcagno, Giuseppe and Fiorilli, Giovanni, Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(23), 8867;
<https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>.
7. **Chen L and Yuan X.** (2020). China's ongoing battle against the coronavirus: Why did the lockdown strategy work well? *Socio-Ecological Practice Research*,1–6. <https://doi.org/10.1007/s42532-020-00048-1>
8. **Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., and Zinbarg, R. E.** (2011) What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3), 369-388.
<https://doi.org/10.1176/foc.9.3.foc369>.

9. **Esht, V. Jain, Y. Chikara, R. and Sharma, S.** (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Physical, Psychological and Nutritional Characteristics of Elite Athletes: a Cross-Sectional Web Survey, *Biosc. Biotech. res. Comm*, Vol 14 no (1) Jan-Feb-March 2021 Pp 203-208. DOI: <http://dx.doi.org/10.21786/bbrc/14.1/29>
10. **Fawaz, Mirna and Samaha, Ali.** (2020). E- learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID- 19 quarantine, *Nursing Forum*, Volume 56, Issue 1, pp 52-57.
11. **Fink, G.** (2016). Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety. *In Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*, volume 1, (pp. 3-11). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
12. **Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., and Isralowitz, R.** (2021). COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among Russian and Belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2362-2368. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00330-z>
13. **Grix, J. Brannagana, P. Grimesa, H. and Neville, R.** (2021). The impact of Covid-19 on sport, *International Journal of Sport Policy and Politics* , VOL. 13, NO. 1, 1–12. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>.
14. **Lovibond, S.H. and Lovibond, P.F.** (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation, (Order the manual on the NSW website:
<http://www2.psy.unsw.edu.au/dass//Download%20files/Dass21.pdf>
15. **Mon-López, D., de la Rubia Rianza, A., Hontoria Galán, M., and Refoyo Roman, I.** (2020). The impact of Covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
16. **Merriam-Webster Online Dictionary.** (2020). *Definition of pandemic*, on: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/pandemic>.
17. **Ozen, G. Koc H. Aksoy, C.** (2020). Health anxiety status of elite athletes in COVID-19 social isolation period, *Bratisl Med J*, 121 (12) 888 – 893.
18. **Perry, P.** (2011). Consent analysis: confidence/ self-confidence. *Nursing Forum*, 46,2018-230.

19. **Pluhar, E. McCracken, C. Griffith, K. Christino, M. Sugimoto, D. and Meehan, W.** (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes, **J Sports Sci Med**, 18(3): 490–496. Published (online):
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683619/>.
20. **Pons, J. Yago, R. Alcaraz, Jordana, A. Borrueco, M. and Torregrossa, M.** (2020). Where Did All the Sport Go? Negative Impact of COVID-19 Lockdown on Life-Spheres and Mental Health of Spanish Young Athletes, *Front. Psychol*, volume 11:611872.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>.
21. **Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G.** (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46(9), 1333-1353.
22. **Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A. and Engebretsen, L.** (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement, *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699.
23. **Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıođlu, O., and Tunç, S.** (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and sports medicine*, 49(2), 187-193.
24. **Tasiemski, T. and Brewer, B.** (2011). Athletic identity, sport participation, and psychological adjustment in people with spinal cord injury, *Journal Adapt Phys Activ Q*, 28(3):233-50. DOI:
<https://doi.org/10.1123/apaq.28.3.233>.
25. **Uroh, C. C., & Adewunmi, C. M.** (2021). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3,78. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.603415>.
26. **World Health Organization.** (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID19–11 March 2020 Geneva, Switzerland: World Health Organization; [cited 2020 18 April].
<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.

المستخلص

تقييم الأعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل خلال جائحة كورونا ٢٠٢٠.

د. شافع سليمان زلفاح

د. نضال مصطفى بني سعيد

د. محمود عايد حتامله

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الأعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني في لعبة الريشة الطائرة جزاء الحظر الشامل في ظل جائحة كورونا ٢٠٢٠. استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثون مقياس الأعراض النفسية (DASS-21) من تصميم (Lovibond and Lovibond, 1995) كأداة لجمع البيانات، والذي اشتمل على (٢١) فقرة ضمن ثلاثة أبعاد هي (التوتر، والقلق، والاكتئاب)، وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية وتحليل التباين (ANOVA) أظهرت النتائج بأن مستوى الأعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني في لعبة الريشة الطائرة متوسطة على المقياس ككل، وجاء مجال التوتر بالمرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، تلاه مجال القلق وبدرجة متوسطة، ومجال الاكتئاب بالمرتبة الأخيرة وبدرجة منخفضة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني في لعبة الريشة الطائرة تعزى لمتغيرات (الجنس، والفئة العمرية، وسنوات اللعب). وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون ضرورة الاهتمام بالجوانب والأعراض النفسية التي يتعرض لها لاعبي المنتخب الوطني في لعبة الريشة الطائرة، ومعالجتها في كافة الظروف والمواقف، وذلك بإخضاع اللاعبين لبرامج الدعم النفسي عن بعد، وبعد عودتهم للملاعب.

الكلمات المفتاحية: الأعراض النفسية، الريشة الطائرة، جائحة كورونا.

Abstract

Assessment of Psychological Symptoms Among National badminton Players in Jordan face of the total ban During Climate of Corona Pandemic 2020

Dr. Shafe' Suleiman Telfah
Dr. Nedal Mustafa Bany Saeed
Dr. Mahmoud Aied Hatamleh

The study aimed to identify the level of Psychological Symptoms Among National badminton Players in Jordan face of the total ban During Climate of Corona Pandemic 2020. The researchers used the descriptive approach. The sample of the study consisted of (39) male and female athletes, who were Intentional method. The researchers used the psychological symptoms scale DASS-21 designed by (Lovibond and Lovibond,1995) as a tool for data collection, which included (21) items within three dimensions (stress, anxiety depression). Data were analyzed using arithmetic means, standard deviations, frequencies, percentages, and analysis of variance (ANOVA). The results showed that the level of psychological symptoms among National badminton Players in Jordan was moderate on the scale as a whole. the most Psychological Symptoms on stress domain with a high degree, followed by anxiety with a moderate degree and depression domain with a low degree. And there are no statistically significant differences on the level of psychological symptoms among National Badminton Players in Jordan due to variables (gender, years of play, age group). The researchers recommended that attention be paid to the psychological aspects and symptoms that players of the National badminton Players in Jordan, dealing with them in all circumstances and situations, submission the players to Distance psychological support programs, and after they return to their training.

Keywords: Psychological Symptoms, Badminton, Corona Pandemic.