

The impact of the spread of the COVID -19 pandemic (COVID-19) on motivations (health, social and psychological) to practice sports activities in Syria

Dr. Angela Madi*
Hanan Hassoun**

(Received 20 / 1 / 2023. Accepted 26 / 3 / 2023)

□ ABSTRACT □

In order to identify the changes imposed by the spread of the (COVID-19) pandemic on society, the impact of the spread of the pandemic on the health, social and psychological motives in Syrian society was studied. Accordingly, a questionnaire was designed and distributed electronically to a random sample, which includes several questions related to the health and physical aspects, and other questions related to the social aspects as well as the psychological aspects, before the spread of the pandemic and during the spread. The most important results that were obtained were: The physical and health motives were positively affected by the spread of COVID -19, as the importance of these motives exceeded the rest of the studied motives, especially during the spread of the pandemic, while the social motives were negatively affected during the spread of COVID -19, due to the fact that the Syrian society is of Communities with an active nature in social communication and exchange of visits. At the same time, direct social relations decreased during the spread of the pandemic, in order to avoid transmission methods, which the World Health Organization has long warned of due to the unique nature of the virus, while the psychological motives for practicing sports activities were not affected during this spread.

Key words: Corona (COVID-19) - physical motives - social motives - psychological motives - sports activities.

Copyright



:Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

*Assistant Professor - Department of Curriculum and Teaching Principles - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Lattakia – Syria

**Master Student - Department of Curricula and Teaching Principles - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Lattakia – Syria. hanan.hassoun@tishreen.edu

تأثير انتشار جائحة كورونا (COVID-19) على الدوافع (الصحية والاجتماعية والنفسية) لممارسة الأنشطة الرياضية في سوريا

د. انجيلا ماضي*

حنان حسون**

(تاريخ الإيداع 20 / 1 / 2023. قبل للنشر في 26 / 3 / 2023)

□ ملخص □

يهدف التعرف على المتغيرات، التي فرضها انتشار جائحة (COVID-19) على المجتمع، تم دراسة تأثير انتشار الجائحة على الدوافع الصحية والاجتماعية والنفسية في المجتمع السوري. وبناءً عليه فقد تم تصميم استبيان و توزيعه الكترونياً على عينة عشوائية، تتضمن أسئلة عدّة، تتعلق بالناحية الصحية والبدنية، وأسئلة أخرى تتعلق بالجوانب الاجتماعية فضلاً عن الجوانب النفسية، وذلك قبل انتشار الجائحة و أثناء الانتشار. و جاءت أهم النتائج، التي تم الحصول عليها: تأثرت الدوافع البدنية والصحية بانتشار كورونا بشكل إيجابي، حيث زادت أهمية هذه الدوافع عن بقية الدوافع المدروسة، وخصوصاً أثناء انتشار الجائحة، بينما تأثرت الدوافع الاجتماعية بشكل سلبي أثناء انتشار كورونا، وذلك بسبب كون المجتمع السوري من المجتمعات ذات الطابع النشط في التواصل الاجتماعي وتبادل الزيارات. وبالوقت نفسه قلّت العلاقات الاجتماعية تواملاً مباشراً أثناء انتشار الجائحة، وذلك لتفادي طرق الانتقال، التي طالما حذرت منها منظمة الصحة العالمية بسبب طبيعة الفيروس المتفردة، بينما لم تتأثر الدوافع النفسية لممارسة الأنشطة الرياضية أثناء هذا الانتشار.

الكلمات المفتاحية: كورونا (COVID-19) - الدوافع البدنية - الدوافع الاجتماعية - الدوافع النفسية - الأنشطة الرياضية.

حقوق النشر : مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص



CC BY-NC-SA 04

* استاذ مساعد - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

** طالبة ماجستير - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

hanan.hassoun@tishreen.edu

مقدمة:

إنّ جائحة كورونا (Covid-19) التي عصفت بالعالم في بداية عام 2020 تعطي دروساً لا يمكن تجاهلها، وقد يكون الدرس الأبرز أن العالم لم يتمكن من وقف انتشار هذه الجائحة دون التعاون والتكاتف الدولي في مواجهتها، ما فتح المجال واسعاً على أهمية البحث العلمي وحماية البيئة والرعاية الصحية. والعلم اليوم أمام تحدٍ حقيقي بين أن تدفعه إلى إعادة تحديد أولوياته بوضع البيئة والصحة وحياء البشر على أجندة أولوياتها، أو أن يعود إلى عاداته القديمة مع زوال أثارها، ومن المتوقع أن تطلق هذه الازمة نهضة بيئية وصحية تغير وجه العالم تغييراً جذرياً في أنماط النشاطات وأنماط الحياة اليومية بما يعيد التوازن للمنظومة الطبيعية (أعمر، 2020).

ما يمر به العالم من انتشار جائحة كورونا أثر بأشكال مختلفة على البشر، حيث تم تصنيفه من منظمة الصحة العالمية من الأمراض الجائحة التي انتشرت بصورة سريعة وعلى نطاق واسع، وقد تفاوتت أساليب التعامل مع أزمة فيروس كورونا في شتى أرجاء العالم من دولة إلى دولة أخرى مما أثر على نمط الحياة اليومي لدى أفراد المجتمع واختلفت احتياجات الفرد قبل و أثناء جائحة كورونا.

وكان القطاع الرياضي أكثر تضرراً بتلك الجائحة، وذلك نتيجة للطبيعة التي يتميز بها عن غيره من القطاعات والذي يتطلب في معظم حالاته التماس المباشر بين الأشخاص أنفسهم وبين المعدات والادوات المستخدمة والتي تشكل مصدراً للعدوى المباشرة أو غير المباشرة، وأوصت منظمة الصحة العالمية بعدم اعتبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) عذراً للامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية مشددة على أنها أمر حيوي مهم للصحة البدنية والعقلية، وأن للسلوك الخامل تداعيات خطيرة وجاء في بيان المنظمة، "ما لم نظل نشيطين فإننا نخاطر بإحداث جائحة أخرى من اعتلال الصحة نتيجة للسلوك الخامل".

وذكرت أن ممارسة النشاط البدني بانتظام عامل أساسي للوقاية من أمراض القلب، والسكري من النوع الثاني، والسرطان، إضافة إلى دور الرياضة في الحد من أعراض الاكتئاب والقلق، والحد من التدهور المعرفي، وتحسين الذاكرة وتعزيز صحة الدماغ.

ويعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس، نظراً لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة، و ذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الاجتماعية مثل: التنافس الرياضي، و سلوكيات المدربين، و أيضاً زيادة تأثير متغيرات السلوك مثل: الإصرار (persistence)، والتعلم (Learning)، والأداء (performance)، ويعود اهتمام الباحثين بالدافعية لملائمتها للمجال الرياضي لان وراء كل سلوك دافع أو قوة دافعة. ونتيجة لذلك برزت وجهة النظر المتعلقة بالدافعية متعددة الأبعاد لتدعيم فهم أفضل لدافعية الأفراد في المجال الرياضي، والتي توضح أنه يمكن أن يكون وراء كل دافع سواء كان داخلياً أم خارجياً سلوكاً رياضياً. وقد برز هذا التوجه المتعدد الأبعاد للدافعية في ضوء العديد من الأبحاث التطبيقية التي أكدت صلته الوثيقة بالمجال الرياضي وأنشطته المختلفة (علاوي، 2002).

و تعتبر الدافعية في النشاط البدني الرياضي التربوي من المواضيع التي حازت على اهتمام العديد من المربين أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويعود ذلك لصعوبة ملاحظتها وقياسها بطريقة مباشرة و كذلك أهميتها الكبيرة في توجيه النشء كل واحد حسب قدراته و ميوله واستعداداته الفردية، حيث ينظر إلى الدافعية على أنها المحرك الرئيس الذي يقف وراء سلوك الفرد، فهناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك، هذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة و بمتغيرات البيئة من جهة أخرى، بمعنى أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يقوم به الفرد في كل موقف، إذا

عرفنا منبهات البيئة وحدها وأثرها على الجهاز العصبي، بل لا بد أن نعرف شيئاً عن حالته الداخلية، كأن نعرف حاجاته و ميوله واتجاهاته و ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف (بالرابع، 2011).

كما أن الدوافع الرياضية تنتوع من حيث مظاهرها وأشكالها، ويعود ذلك إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، فضلاً عن الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه لدى الافراد (عبد الحافظ، 2009).

والدوافع هي المحرك الأساس لسلوك الفرد سواء كان ذلك حركياً أم ذهنياً، كما ويحتل موضوع الدوافع أهمية متميزة في علم النفس الرياضي، ويرجع ذلك إلى أنه يهتم بأسباب أو حركات السلوك الرياضي، فالدوافع تعمل على التعبير عن سلوك اللاعب والأسس العامة لعملية التدريب واكتساب الخبرة، فضلاً عن تحقيق الأهداف والصحة النفسية للاعب (عرب وكاظم، 2009).

كما ان ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحقيق التوازن الداخلي للفرد، لما لها من تأثيرات إيجابية على صحته، وتقوية الأجهزة العضوية للجسم، وإن تنمية القيم والاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني تمثل القوة الدافعة نحو الاستمرار في ذلك، فالدافعية تعمل على خفض حالات التوتر لدى الفرد، وتخليصه من حالة عدم التوازن، والتقليل من الشعور بالتعب والملل، والشعور بقيمة الوقت، والتفكير بالنتائج الإيجابية التي تتحقق عند الانتهاء من عمل المهمة. وتتأثر الدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية إيجاباً أو سلباً، وهذا يؤثر في فاعلية تعلم المهارات الرياضية واللياقة البدنية وكذلك على مستوى الأداء لهذه اللياقة (دويكات، 2004).

وتعمل الأنشطة البدنية على تنمية الفرد بديناً واجتماعياً وعقلياً، وتدخل في تشكيل شخصية الفرد، فمن خلال ممارسة الأنشطة البدنية يبدأ الممارس في إشباع نزعتة إلى الحياة الاجتماعية ليكتسب الكثير من المعلومات والمهارات والاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين (الخولي، 2005).

وخلال الازمات المتعاقبة التي مر بها العالم ومنها الجائحات المنعقدة بالناحية الصحية فقد كان لها الاثر الاكبر في تغيير سلوك وحياة الافراد، كما كان لها تأثيراً بالغ الأهمية على الدوافع لدى الأفراد من الناحية النفسية والبدنية والرياضية والاجتماعية، وهذا ما تم ملاحظته من قبل الباحثين الاخصائيين خلال انتشار جائحة كورونا التي شكلت محط اهتمام عالمي وذلك بسبب طبيعة الفيروس البيولوجية وطريقة انتشاره التي تركت أثارها على العالم من نواحي عدة.

وكون العالم بأجمعه يعيش ظروف غير اعتيادية بسبب انتشار الجائحة فقد ظهرت دوافع استثنائية غير متعارف عليها من قبل الأفراد على مستوى العالم بصفة عامة وعلى مستوى سوريا بصفة خاصة وذلك في ظل الخوف والقلق من الاصابة بهذا الوباء.

أهمية البحث وأهدافه:

مع ظهور جائحة كورونا وانتقال عدواها إلى جميع أنحاء العالم، تم فرض مجموعة من القواعد الصحية كأجراء وقائي للحد من العدوى بين أفراد المجتمع. الا أن هذه القواعد الصحية كان لها أثر سلبي على نواحي عديدة للفرد والمجتمع منها النفسية والاجتماعية والبدنية وخاصة على مستوى حركة الفرد وممارسته للنشاط البدني والرياضي. وفي نفس السياق برزت ممارسة النشاط الرياضي كأحد الحلول المجدية في محاربة الأثار السلبية لانتشار فايروس كورونا ورفع

معنويات الأفراد ومناعتهم الصحية، وخاصة للحد من قلة الحركة وما يترتب عليها من أمراض مزمنة ومن السمنة المفرطة وعوارض جسدية أخرى. منظمة الصحة العالمية (2020).

وفي سوريا كما في باقي دول العالم تسبب الانتشار السريع لفيروس كورونا في تفعيل حالة طوارئ صحية تم على اثرها تغيير الكثير من العادات لدى أفراد المجتمع مع استمرار الوضع وتفاقم الحالة الوبائية وعدم معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما يدعو إلى الاعتقاد بتغيير عادات ودوافع النشاط البدني لدى المجتمع السوري نتيجة التخوف الحاصل من الإصابة بالوباء فهل هذا التخوف دفع الأفراد للابتعاد عن ممارسه الأنشطة الرياضية او العكس؟ . ومن هنا تأتي أهمية البحث في التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أشكالها ومدى تأثيرها بانتشار الجائحة وذلك بغية تحقيق توازن صحي بدني اجتماعي والتعايش مع هذه الظروف الاستثنائية عن طريق الجهات والهيئات المسؤولة في الجمهورية العربية السورية.

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف على الفروق في دوافع ممارسه الأنشطة الرياضية قبل وأثناء انتشار جائحه كورونا في سوريا.
2. التعرف على الدافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية أثناء انتشار كورونا الرياضية.
3. التعرف على الدافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية قبل انتشار كورونا الرياضية.

طرائق البحث ومواده:

حيث تم اعتماد الفرضيات التالية

1. هناك اختلاف في دوافع ممارسه الانشطة الرياضية قبل وأثناء انتشار جائحة كورونا.
2. الدوافع الصحية هي الدوافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية أثناء انتشار جائحة كورونا.
3. الدوافع الاجتماعية هي الدوافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية قبل انتشار جائحة كورونا.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

مجتمع وعينة البحث

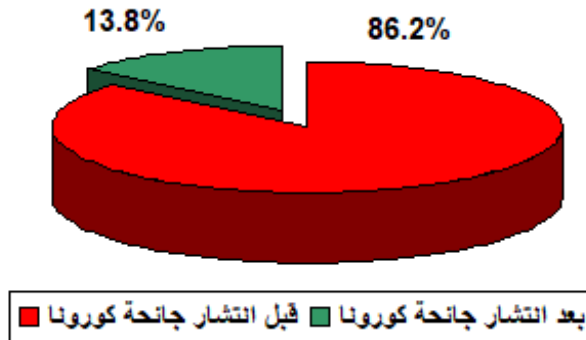
مجتمع الدراسة أفراد المجتمع المحلي بفئاته المختلفة من كلا الجنسين

توزع العينة تبعا لممارسة الرياضة

يظهر الجدول (1) توزع أفراد العينة تبعا لممارسة الرياضة قبل واثاء انتشار جائحة كورونا حيث كان 86.2% من أفراد العينة يمارسون الرياضة قبل انتشار الجائحة، و13.8% اثناء انتشار الجائحة.

الجدول (1): توزع أفراد العينة وفق متغير ممارسة الرياضة

هل تقوم بممارسة الرياضة	العدد	النسبة المئوية
قبل انتشار جائحة كورونا	194	86.2%
اثناء انتشار جائحة كورونا	31	13.8%
المجموع	225	100%



الشكل (1): التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة وفق متغير ممارسة الرياضة

اختبار كاي مربع لتبيان مدى تجانس أفراد العينة يبين عدم وجود تجانس بين أفراد العينة بالنسبة لممارسة الرياضة قبل واثناء انتشار الكورونا، حيث بلغت دلالة الاختبار $P \leq 0.0001$ والفارق معنوي.

الجدول (2): نتائج تطبيق اختبار مربع كاي لتجانس توزيع أفراد العينة تبعا لممارسة الرياضة

القرار الإحصائي	أهمية الاختبار	درجات الحرية	قيمة الاختبار
معنوي	$P \leq 0.0001$	1	118.8

متغيرات البحث:

- المتغير التابع: يمثل الدوافع لممارسة النشاط الرياضي (بدني، نفسي، اجتماعي).
- المتغيرات المستقلة: هي طبيعة الممارسة الرياضية (ممارس للرياضة قبل كورونا، ممارس للرياضة اثناء كورونا).

أدوات البحث:

تم تصميم استمارة استبيان كأداة للبحث، وهو استبيان خماسي يتشكل من ثلاثة محاور أساسية تمثل مختلف متغيرات البحث وهي:

- 1- الدوافع الصحية والبدنية.
- 2- الدوافع الاجتماعية.
- 3- الدوافع النفسية.

وتم عرضه على 7 محكمين بغرض قياس الصدق الظاهري وتحسين صيغه العبارات المطروحة وتكون بصورته الاولى من 33 عبارة ثم تم حذف خمس عبارات ليصبح 28 عبارة موزعه على ثلاث محاور. وبعد ذلك تم توزيعه على عينة استطلاعية مكونة من 30 شخص لقياس الاتساق الداخلي، ومن ثم تم بناء الاستبيان في صورته النهائية بعد تعديل وحذف الأسئلة الضعيفة حيث تشكل من ثلاثة محاور. تم توزيع الاستبيان إلكترونياً على مواقع التواصل الاجتماعي خلال الفترة الممتدة من الشهر 10-2021 الى 2-2022.

مفتاح الاستبيان

جرى تحديد معيار الأداة باستخدام مقياس ليكارت (Likert) الخماسي للإجابة عن أسئلة الاستبيان، واستخدمت لذلك الإجابات (غير موافق أبداً، غير موافق، حيادي، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة) وأعطيت لكل عبارة وزناً متدرجاً لتحديد مستوى الإجابة ولتسهيل تفسير النتائج، إذ يشير رقم (1) إلى غير موافق أبداً، والرقم (2) إلى غير موافق، والرقم (3) إلى حيادي، والرقم (4) إلى أوافق بدرجة متوسطة، والرقم (5) إلى موافق بشدة. يتم حساب ومعرفة اتجاه العينة من خلال حساب المدى لكل استجابة عن طريق طرح أدنى قيمة للإجابة (1) من أعلى قيمة (5) وقسمة النتائج على عدد الخيارات (5) فيكون طول الفئة (0.8)، حيث

الجدول (3) مدى المتوسطات والإجابة المقابلة.

اتجاه العينة	مدى المتوسطات
غير موافق أبداً	1.8 – 1
غير موافق	2.60 – 1.81
حيادي	3.40 – 2.61
موافق بدرجة متوسطة	4.20 – 3.41
موافق بشدة	5 – 4.21

لتحديد المستويات وحساب الدرجة لكل سؤال في كل محور من المحاور المدروسة على حدى تم تحويل قيم الإجابات حسب مقياس ليكارت الخماسي إلى مقياس ثلاثي بنفس الطريقة التي استخدمت في حساب مجالات المحور، علماً أن المجال هنا متشابه لجميع الأسئلة بسبب تساوي الخيارات المتاحة وهي خمس خيارات تبتدئ من موافق بشدة حتى غير موافق أبداً كما يبين الجدول (4).

الجدول (4): طريقة حساب طول المدى لكل سؤال ومجال ومستويات الإجابة

عدد خيارات الإجابة على السؤال	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا	المدى	المجال	مستوى الإجابة
5	1	5	4	1-2.333	منخفض
	1	5	4	2.334 – 3.667	متوسط
	1	5	4	3.668 – 5	مرتفع

يبين الجدول (5) الحدود الدنيا والعليا لكل مستوى تبعا للمحور والمجالات التي تنتمي إليها مستويات الإجابة

المحور	عدد الأسئلة	الدرجة الدنيا	الدرجة العليا	المدى	المجال	مستوى الإجابة
الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الرياضية	10	10	50	40	23.33-10	منخفض
					36.66-23.34	متوسط
					50 -36.67	مرتفع
الدوافع الاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية	6	6	30	24	14 - 6	منخفض
					22 - 14.1	متوسط
					30 -22.1	مرتفع
الدوافع النفسية لممارسة الأنشطة الرياضية	12	12	60	48	28-12	منخفض
					44 -28.1	متوسط
					60 -44.1	مرتفع
المجموع الكلي	28	28	128	100	61.33 - 28	منخفض
					94.66 - 61.34	متوسط
					128 -94.67	مرتفع

النتائج والمناقشة:

الفرضية الأولى:

افتراضنا وجود اختلاف في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية قبل وأثناء كورونا، و عليه تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابات على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية قبل واثناء انتشار فيروس كورونا، حيث أن متوسط الإجابات كان أقل اثناء انتشار جائحة كورونا بالنسبة لجميع المحاور وفق الجدول رقم (6).

الجدول (6): المتوسطات والانحرافات المعيارية لممارسي الرياضة قبل واثناء انتشار كورونا

المحور	اقوم بممارسة الانشطة الرياضية	العدد	متوسط الإجابات حسب ليكارت الخماسي	الانحراف المعياري	مجموع متوسطات الإجابات	مستوى الموافقة حسب ليكارت الثلاثي
الدوافع الصحية	قبل كورونا	194	4.38	0.41	43.83	مرتفع
	اثناء كورونا	31	4.28	0.59	42.80	مرتفع
الدوافع الاجتماعية	قبل كورونا	194	3.62	0.91	21.72	متوسط
	اثناء كورونا	31	3.23	0.87	19.38	متوسط
الدوافع النفسية	قبل كورونا	194	4.25	0.59	51.03	مرتفع
	اثناء كورونا	31	4.02	0.71	48.28	مرتفع
المجموع	قبل كورونا	582	4.08	0.75	114.42	مرتفع
	اثناء كورونا	93	3.84	0.85	107.66	مرتفع

بالمحصلة يتضح من الجدول أن مستوى الإجابات على كامل الاستبيان كان مرتفعاً قبل وأثناء الجائحة. طبق اختبار T-Student لاختبار أهمية الفروقات في متوسطات الإجابات تبعا لمقياس ليكارت قبل واثناء انتشار الجائحة حيث يتبين عدم أهمية الفروقات في المحور الأول المتعلق بالدوافع البدنية والصحية كون دلالة الاختبار P-Value تجاوزت 0.05 حيث بلغت 0.22، بينما كانت الفروقات معنوية في المحور الثاني المتعلق بالدوافع الاجتماعية حيث بلغت دلالة الاختبار 0.02 مما يشير إلى معنوية النتائج في هذا المحور، أما المحور الثالث الخاص بالدوافع النفسية فلم تكن تغيراته جوهرية عند مستوى دلالة 0.05. والفروقات كانت جوهرية بالنسبة للمجموع الكلي حيث بلغت دلالة الاختبار 0.005 أي أن الثقة بأهمية الفروقات تجاوزت 99%. يمكن القول إذاً أن فرضيتنا الأولى قد تحققت.

الجدول (7): نتائج تطبيق اختبار T-Student لاختبار أهمية الفروقات في متوسطات الإجابات تبعا لمقياس ليكارت قبل وأثناء انتشار كورونا

المحور	اختبار ليفني لتجانس البيانات	قيمة اختبار T	دلالة اختبار T P-VALUE	متوسط الفروقات	مجال الثقة بالفروقات عند مستوى 95%		القرار
					الدنيا	العليا	
صحي	0.06	1.21	0.22	0.10	-0.06	0.27	غير معنوي
اجتماعي	0.48	2.21	0.02	0.38	0.04	0.73	معنوي
نفسي	0.53	1.92	0.05	0.22	-0.005	0.46	غير معنوي
المجموع	0.09	2.81	0.005	0.24	0.54	0.42	معنوي

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية إذ أظهرت أن هذه الدوافع لم تبق كما هي، إذ تأثرت الدوافع الاجتماعية بشكل سلبي، وهذا ما ظهر جلياً من خلال القيود والعادات التي فرضتها الجائحة على المجتمع مقارنة بما كانت عليه قبل انتشارها إذ ظهر شكل جديد للسلوك الفردي، وتغير تعامل الأفراد مع أي نشاط يقومون بما يتناسب مع الشروط الخاصة التي تساعد في التقليل من انتشار الجائحة (Balkhi, et al. (2020). ومنها ما حافظ على تأثيره الإيجابي مثل الدوافع الصحية و البدنية والدوافع النفسية مع زيادة طفيفة في أهميتها بالنسبة للأفراد، وهذا ما تؤكد النظرية السلوكية أو الارتباطية (1912) من حيث العلاقة بين المثير والاستجابة، ذلك أن المثيرات هي التي تحرك السلوك وتوجهه نحو هدف معين، من هنا فإن المعززات المناسبة هي التي تخلص الفرد من التوتر وتشبع حاجاته، وهو ما قامت به ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء انتشار الجائحة. تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة اسماعيل (2020) حول تحليل وترتيب الدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية في ظل انتشار جائحة كورونا، حيث جاءت الدوافع النفسية في المرتبة الأولى يليها البدنية والصحية ومن ثم الاجتماعية. كما أثبتت دراسة (Roman(2021 حول الدوافع والالتزام بممارسة الأنشطة الرياضية أثناء كوفيد 19، أن هنالك حاجة نفسية أساسية لممارسة الأنشطة الرياضية للمحافظة على أنماط حياة صحية وزيادة مناعة الجسم لمقاومة الأمراض.

الفرضية الثانية:

افتراضنا أيضاً، أن الدوافع الصحية لممارسة الأنشطة الرياضية كانت الأكبر أثناء انتشار كورونا بين الجدول الآتي بعض الإحصاءات الوصفية المتعلقة بمتوسط الإجابات تبعاً لمقياس ليكارت للمحاور المدروسة تبعاً لممارسة الرياضة.

الجدول (8): المتوسطات والانحرافات المعيارية للمحاور المدروسة أثناء انتشار جائحة كورونا

مستوى الموافقة حسب ليكارت الثلاثي	مجموع متوسطات الإجابات	الانحراف المعياري	متوسط الإجابات	العليا	الدنيا	العدد	المحور	أقوم بممارسة الأنشطة الرياضية
مرتفع	42.8	0.59	4.28	5.00	2.10	31	الدوافع الصحية	أثناء انتشار جائحة كورونا
متوسط	19.38	0.87	3.23	5.00	1.00	31	الدوافع الاجتماعية	
مرتفع	48.24	0.71	4.02	5.00	1.67	31	الدوافع النفسية	
مرتفع	107.8	0.85	3.85	5	1	93	المجموع	

بما أن عدد المحاور يبلغ ثلاثة محاور فقد تم تطبيق اختبار One way ANOVA لمقارنة أهمية الفروقات بين المحاور مجتمعة، وقد أظهرت نتيجة الاختبار وجود فروق جوهرية بين المحاور من ناحية ممارسة الرياضة أثناء انتشار كورونا حيث زادت دلالة الاختبار في جميع المحاور عن 0.05 .

الجدول (9): نتائج اختبار One way ANOVA للفروقات بين متوسطات الإجابات على أسئلة المحاور تبعاً لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية

الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	أقوم بممارسة الأنشطة الرياضية
0.000	17.152	9.279	2	18.559	بين المجموعات	أثناء انتشار جائحة كورونا
		0.541	90	48.691	داخل المجموعات	
			92	67.250	الكلي	

لمعرفة مواقع الاختلاف طبق اختبار المقارنات البعدية Scheffe وقد تبين أن دلالة الاختبار قلت عن 0.05 عند المقارنة بين المحور الثاني مع كل من المحورين الأول والثالث حيث كانت الفروقات جوهرية أثناء الجائحة، وكان أكبر متوسط للفروقات بين الدوافع الاجتماعية والصحية، ثم الدوافع الاجتماعية والنفسية وكانت هذه الفروقات معنوية، بينما لم تكن الفروقات بين الدوافع النفسية والصحية معنوية أثناء انتشار الجائحة.

جدول (10): نتائج اختبار Scheffe للمقارنات البعدية المعنوية بين متوسطات الإجابات تبعا لممارسة الأنشطة الرياضية

أقوم بممارسة الأنشطة الرياضية	المحور	المحور	متوسط الفروقات	دلالة الاختبار P-VALUE	مجال الثقة بالفروقات عند مستوى 95%		القرار
					الدنيا	العليا	
اثناء انتشار جائحة كورونا	الدوافع الصحية	الدوافع الاجتماعية	1.05	0.000	0.58	1.51	معنوي
	الدوافع الصحية	الدوافع النفسية	0.26	0.394	-0.21	0.72	غير معنوي
	الدوافع النفسية	الدوافع الاجتماعية	-0.79	0.000	-1.26	-0.33	معنوي

تمت إعادة اختبار الفرق بين اتجاهات الإجابات على الدوافع النفسية والدوافع الصحية من خلال احصاء عدد الإجابات بالموافقة (موافق بشدة و موافق بدرجة متوسطة) حيث يبين الجدول التالي النتائج:

الجدول (11): تكرار توزع الإجابات بدرجة الموافقة على أن الدوافع الصحية هي الأكبر لممارسة الرياضة أثناء كورونا

	الإجابة بالموافقة	الإجابة بعدم الموافقة	المجموع
الدوافع الصحية والبدنية	30	1	31
الدوافع النفسية	26	5	31
المجموع	56	6	62

بين تطبيق اختبار مربع كاي وجود فروق جوهرية بعدد الإجابات بالموافقة بين الدوافع النفسية والبدنية حيث بلغت قيمة الاختبار 41.35 ودلالة الاختبار $p \geq 0.0001$ مما يشير إلى التأثير الأكبر للدوافع الصحية على ممارسة الأنشطة الرياضية أثناء انتشار كورونا"

نتيجة اختبار مربع كاي للفروقات بين الدوافع الصحية والنفسية في ممارسة الرياضة أثناء كورونا

القرار	دلالة الاختبار	درجات الحرية	درجات الحرية	المحور
معنوي	$p < 0.000$	3	30	الدوافع الصحية والنفسية

بالتالي الفرضية الثانية التي تقول أن الدوافع الصحية هي الدوافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية أثناء انتشار جائحة كورونا كانت صحيحة يستدل على ذلك من كون متوسط قيمتها حسب ليكارت كانت الأعلى وتبلغ 4.28. وهو ما تم إثباته فعلاً، إذ يتفق ذلك مع ما أوصت به منظمة الصحة العالمية، بوجود ممارسة البالغين (أصحاء أو يعانون من الأمراض)، الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عاماً، 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة، أو 75 دقيقة على الأقل من التمارين القوية كل أسبوع، وأن ممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسة أي نشاط كونه مفيد للقلب والجسم والعقل. منظمه الصحة العالمية (2023). وهو ما يدل على الوعي الصحي لدى أفراد العينة لأهمية ممارسة الرياضة لما لها بحسب (Raiola, Felice (2021) من دور إيجابي في تحسين الصحة العامة، والعمل على تحسين وظائف القلب والدورة الدموية و وظائف الجهاز التنفسي وكذلك رفع المناعة. يؤكد هذا أيضاً

(2020) Ravalli, Musumeci الذين يرون بأن النشاط البدني أثناء انتشار جائحة كورونا يؤدي إلى تحسين النتائج المرضية المتعلقة بالجهاز التنفسي، من خلال تعزيز إطلاق الهرمونات المسؤولة عن تقليل الالتهاب داخل الجهاز التنفسي بواسطة تحفيز إفراز الهرمونات المضادة للالتهابات للمساعدة في حماية الخلايا من التلف. يمكن القول أيضاً بأن الدافع الصحي للممارسة الأنشطة الرياضية كان الأهم بين الدوافع الأخرى لأن حاجة الأمان تأتي بعد الحاجات الفسيولوجية الأساسية بحسب نظرية هرم ماسلو للحاجات (1970)، من منطلق أن المحافظة على الحياة والتي تهددها انتشار الجائحة، كانت حاجة ملحة وأساسية (ملحم، 2001).

الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أن "الدوافع الاجتماعية هي الدوافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية قبل انتشار كورونا" يبين الجدول (12) بعض الإحصاءات الوصفية المتعلقة بمتوسط مقياس ليكارت للمحاور المدروسة تبعاً لممارسة الرياضة حيث يتبين الدوافع الاجتماعية كانت الأقل في معدلها قبل واثاء الجائحة.

الجدول (12): المتوسطات والانحرافات المعيارية للمحاور المدروسة قبل انتشار جائحة كورونا

مستوى الموافقة	مجموع متوسطات الإجابات حسب مقياس ليكارت الثلاثي	الانحراف المعياري	متوسط الإجابات حسب مقياس ليكارت الخماسي	العليا	الدنيا	العدد	المحور	اقوم بممارسة الأنشطة الرياضية
مرتفع	43.84	0.41	4.38	5	2.90	194	الدوافع الصحية	قبل انتشار جائحة كورونا
متوسط	21.72	0.91	3.62	5	1.00	194	الدوافع الاجتماعية	
مرتفع	51.03	0.59	4.25	5	2.42	194	الدوافع النفسية	
مرتفع	114.39	0.75	4.08	5.00	1.00	582		

بما أن عدد المحاور يبلغ ثلاثة محاور فقد تم تطبيق اختبار One way ANOVA لمقارنة أهمية الفروقات بين المحاور مجتمعة، وقد أظهرت نتيجة الاختبار وجود فروق جوهرية بين المحاور من ناحية ممارسة الرياضة قبل انتشار كورونا حيث زادت دلالة الاختبار في جميع المحاور عن 0.05 .

الجدول (13): نتائج اختبار One way ANOVA للفروقات بين متوسطات الإجابات

على أسئلة المحاور تبعاً لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية قبل كورونا

الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	اقوم بممارسة الأنشطة الرياضية
0.000	71.04	32.23	2	64.47	بين المجموعات	قبل انتشار جائحة كورونا
		0.45	579	262.73	داخل المجموعات	
			581	327.21	الكلي	

لمعرفة مواقع الاختلاف طبق اختبار المقارنات البعدية Scheffe وقد بين الاختبار أن دلالة الاختبار قلت عن 0.05 عند المقارنة بين المحور الثاني مع كل من المحورين الأول والثالث حيث كانت الفروقات جوهرية قبل الجائحة، وكان أكبر متوسط للفروقات بين الدوافع الاجتماعية والصحية، ثم الدوافع الاجتماعية والنفسية وكانت هذه الفروقات معنوية، بينما لم تكن الفروقات بين الدوافع النفسية والصحية معنوية قبل انتشار الجائحة.

جدول (14): نتائج اختبار Scheffe للمقارنات البعدية المعنوية بين متوسطات الإجابات تبعا لمتغير ممارسة الانشطة الرياضية

القرار	مجال الثقة بالفروقات عند مستوى 95%		متوسط الفروقات	دلالة الاختبار P-VALUE	المحور	المحور	بممارسة اقوم الرياضية الانشطة
	العليا	الدنيا					
معنوي	0.93	0.59	0.78	0.000	الدوافع الاجتماعية	الدوافع الصحية	قبل انتشار جائحة كورونا
غير معنوي	0.29	-0.04	0.13	0.161	الدوافع النفسية	الدوافع الصحية	
معنوي	-0.46	-0.79	-0.63	0.000	الدوافع الاجتماعية	الدوافع النفسية	

بالتالي فإن الفرضية الثالثة "أن الدوافع الاجتماعية هي الدوافع الأكبر لممارسة الأنشطة الرياضية قبل انتشار كورونا" كانت خاطئة بدليل حصولها على أدنى معدل من بين الدوافع بـ 3.62 ومستوى الإجابة كان متوسطا. لم تثبت نتائج دراستنا صحة الفرضية القائلة بأن الدوافع الاجتماعية للممارسة النشاط الرياضي قبل كورونا تتفوق على بقية الدوافع لدى أفراد العينة المشمولة بالدراسة، إذ بينت النتائج بأن تلك الدوافع لم تكن هي الهدف الأول من ممارسة الأنشطة الرياضية قبل انتشار الجائحة وذلك يعود لطبيعة المجتمع الذي نعيش فيه والتي تغلب عليه العلاقات الاجتماعية، إذ تعتبر السمة الأساسية لمجتمعنا العربي حسب شرابي (1985)، وليست ممارسة الرياضة هي الوسيلة الأساسية لتعزيز هذه العلاقات وإشباع هذه الدوافع وإنما يوجد سبل أخرى لإشباع هذه الدوافع. تتفق نتائجنا مع ما أشارت إليه الخامي (2017) بأن دوافع اكتساب اللياقة البدنية والحيوية والصحة، الميول الرياضية، المتعة والراحة، اكتساب المعارف، والمحافظة على المستوى الرياضي كانت هي أهم دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ قبل انتشار جائحة كورونا، وهذا يتفق أيضا مع دراسة بدران (2003) بما يخص أهمية الدوافع والتي احتلت فيها الدوافع الصحية المرتبة الأولى ومن ثم الدوافع النفسية وفي المرتبة الأخيرة جاءت الدوافع الاجتماعية.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- 1- أثر انتشار كورونا على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية حسب نوعية الدوافع فقد تأثرت الدوافع الصحية بشكل ايجابي بينما تأثرت الدوافع الاجتماعية بشكل سلبي وبقيت الدوافع النفسية كما هي.
- 2- خلال انتشار جائحة كورونا كانت الدوافع الصحية هي الأكثر أهمية بين الدوافع المدروسة لممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من أهمية في زيادة المناعة وتقليل حدوث الاصابة.

3- لم تكن الدوافع الاجتماعية قبل انتشار الجائحة هي الدوافع الأكبر وذلك لأن الغاية والهدف من ممارسة الرياضة قبل الجائحة هي الحصول على جسم صحي ومثالي وليس بناء علاقات الاجتماعية.

التوصيات:

1- التنبيه إلى مخاطر عدم ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية والجسدية أمام الضغوط النفسية الناجمة عن كوفيد-19.

2- نشر الوعي الثقافي الرياضي خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية في فترة انتشار المرض لأنه المخرج الوحيد لحماية الصحة النفسية و الجسمية.

3- التمييز بين مستويات أفراد المجتمع بصفة عامة من خلال معرفة دوافعهم وميولهم وذلك لتحديد أنواع الأنشطة الرياضية التي تتماشى مع رغباتهم من أجل إنشاء برامج وفيديوهات مناسبة لهم.

4- ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي وخصوصا ذي الطابع الصحي، لما له من أهمية كبيرة في شتى المراحل والظروف.

Reference

أعمر، محمد. (2020). جائحة كورونا وتداعياتها على أهداف التنمية المستدامة 2030. جامعة محمد الخامس. الرباط: المغرب.

Amoar, Muhammad. (2020). The COVID -19 pandemic and its repercussions on the 2030 Sustainable Development Goals. Mohammed V University. Rabat, Morocco.

بالرايح، محمد، (2011). الدافعية الإنسانية. مخبر تطبيقات علم النفس و علوم التربية من أجل التنمية، جامعة وهران: الجزائر.

Belrabeh, Mohamed, (2011). Human motivation. Laboratory of Applications of Psychology and Education Sciences for Development, University of Oran: Algeria.

بدران، عمرو. (2003). أهمية الدافعية في المجال الرياضي. جامعة المنصورة: مصر.

Badran, Amr. (2003). The importance of motivation in the sports field. Mansoura University: Egypt.

الخامي، وداد. (2017). دوافع ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القاهرة: مصر.

Alkhamsi, Wdad. (2017). Motives for practicing sports activity in spare time. A magister message that is not published. Cairo University: Egypt

الخولي، أمين أنور. (2005). أصول التربية البدنية والرياضية. ط1، دار الفكر العربي. القاهرة: مصر.

Al-Khouli, Amin Anwar. (2005). Fundamentals of physical education and sports. 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi. Cairo Egypt.

دويكات، بدر. (2004). دوافع المشاركة في البرامج الرياضية التنافسية للألعاب الجماعية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (1). العدد 18.

Dwaikat, Badr. (2004). Motives for participating in competitive sports programs for team games among An-Najah National University students. An-Najah University Journal for Research (Human Sciences), Volume (1). Issue 18.

السيد محمد، اسماعيل. (2020). دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية في المنزل في ظل جائحة كورونا. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. جامعة حلوان، 89(3)، ص 92-124.

Mr. Mohamed, Ismail. (2020). Motives for practicing recreational activities at home in light of the COVID -19 pandemic. *Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences*. Helwan University, 89 (3), pp. 92-124.

شرابي، هشام. (1985). مقدمات لدراسة المجتمع العربي. المطبعة الأهلية للنشر و التوزيع. بيروت، ص20.
Sharabi, Hisham. (1985). Introductions to the study of Arab society. National printing press for publication and distribution. Beirut, p. 20.

عبد الحافظ، عبد الباسط. (2009). دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*. نابلس: فلسطين.

Abdul Hafez, Abdul Basit. (2009). Motives for practicing sports activity among the visitors of Al-Hussein Youth City. *An-Najah University Journal for Research (Human Sciences)*. Nablus: Palestine.

عرب، محمد جسام؛ وكاظم، حسين علي. (2009). علم النفس الرياضي. ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم. النجف الأشرف: العراق.

Arab, Muhammad Jassam; And Kazem, Hussein Ali. (2009). Sports psychology. 1st floor, Dar Al-Diyaa for printing and design. Al-Najaf Al-Ashraf: Iraq.

علاوي، محمد. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. ط1، دار الفكر العربي: القاهرة.
Allawi, Muhammad. (2002). Psychology of training and sports competition. 1st Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi: Cairo.

ملحم، سامي. (2001). سيكولوجية التعلم والتعليم. دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان: الاردن.
Melhem, Sami. (2001). The psychology of learning and education. Dar Al Masirah for publication and distribution. Ammaan Jordan.

منظمة الصحة العالمية. (2023). تعزيز النشاط البدني في شرق المتوسط. المكتب الاقليمي للشرق الاوسط.
Global Health Organization. (2023). Promoting physical activity in the eastern Mediterranean. Middle East Regional Office.

منظمة الصحة العالمية. (2020). فيروس كورونا المستجد (COVID-19) " دليل توعوي صحي شامل"، الاونروا .
Global Health Organization. (2020). Novel Coronavirus (COVID-19), "A Comprehensive Health Awareness Guide", UNRWA.

Reference

- Balkhi, F, Nasir, A, Zehra, A, Riaz, R. (2020). Psychological and Behavioral Response to the COVID -19 virus (COVID-19) Pandemic. 12(5), 1-12. Retrieved January 20, 2021.
- Leyton-Román, M., & Ruth, J-C. (2021). Psychological Variables and Sport Practice during the Lock-down Caused by Covid-19: Comparative Analysis. The 3rd International Electronic Conference on Environmental Research and Public Health.
- Raiola, G., & Felice , D. (2021). Physical and sports activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(01), pp. 477-482.
- Ravalli S, Musumeci G.(2020).COVID -19virus Outbreak in Italy: Physiological Benefits of Home-Based Exercise During Pandemic. *National Library of Medicine*. 2.31 May.