

## مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن

مهند عودة الزغيلات\*

### ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن والفرق في مستوى هذه الجوانب تبعاً لمتغير نوع اللعبة (الكراتيه، التايكونجيتسو، الكيك بوكسينغ) ودرجة الحزام (الأحزمة الملونة، الأحزمة السوداء). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته وطبيعة الدراسة. وتكون مجتمع الدراسة من (986) لاعباً، وتكونت عينة الدراسة من (228) لاعباً مثلوا ما نسبته (23%) من مجتمع الدراسة. وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى مجال القلق كان مرتفعاً ومستوى مجال التردد النفسي ومجال الثقة بالنفس كان متوسطاً ومستوى مجال دافعية الإنجاز كان ضعيفاً، وعدم وجود فروق إحصائية في مستوى الجوانب النفسية تبعاً لمتغير نوع اللعبة ودرجة الحزام.

الكلمات الدالة: الجوانب النفسية، ألعاب الدفاع عن النفس.

\* كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

تاريخ تقديم البحث: 5/12/2017م.

تاريخ قبول البحث: 6/12/2018م.

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2021 م.

## **The levels of Some Psychological Aspects of Players of Some Self Defense Games**

**Mohannad Audih Al-Zgheilaat**

### **Abstract**

This study aims to get to know the levels of some psychological aspects of players of some Self Defense Games in south Jordan and the difference between the level of these aspects according to the game (karate, taekown-jitsu , kickboxing) and the belt level (colored belts, black belts). To accomplish the goals of the study, the researcher used the descriptive method with its survey style because it is appropriate for this kind of studies.

The community of the study consisted of (986) players, and the study sample included (228) players who represented (23%) of the study community. After analyzing the data, the study showed that the level of anxiety in the study community was high, and the level of self hesitation and self confidence was average, and the level of accomplishment motivation was low. The study also showed that there are no statistical differences in the level of psychological aspects according to the type of the game, and that there are no statistical differences in the level of the beltse.

**Keywords :** psychological aspects, Self Defense Games.

### مقدمة الدراسة وأهميتها:

إن للجوانب النفسية كالثقة بالنفس والدافعية أهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل إلى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه. كما أنها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي إلى تحقيق التكامل والالتزان النفسي لديه، إلى جانب هذا فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات، وتيسر له سبل كسب مودة الآخرين وإعجابهم.

وتعد ألعاب الدفاع عن النفس من الرياضات المفضلة لدى جميع الأفراد بمختلف أعمارهم لما لها من مظاهر التنافس والنشاط، حيث يرى الباحث أن المستويات المثالية للجوانب النفسية للاعب ألعاب الدفاع عن النفس تعد ذات أهمية بالغة لما لطبيعة هذه الألعاب من خصوصية في اعتمادها على تركيز الانتباه والروح القتالية والدافعية لتحقيق الفوز في الوقت ذاته يكون ارتفاع بمستويات التوتر النفسي والقلق وانخفاض مستوى الدافعية والثقة بالنفس في ظل ضعف أو غياب الإعداد النفسي المناسب مما يؤدي إلى تراجع في أداء اللاعبين مما يزيد عليهم من الضغوط والأعباء النفسية والتي تؤدي إلى الإصابة أو الاعتزال أو الخسارة المتكررة في المنافسة.

ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي لها دور كبير في تهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً أثناء التدريب والمنافسات وأن فرصة الفريق أو اللاعب المعد بدنياً ونفسياً لخوض المنافسات يكون الأقرب إلى السيطرة على الظروف الانفعالية التي يمكن أن تصاحب المنافسات، كما وأن سبب هزيمة فريق من فريق آخر قد يكون الخوف الزائد من الفريق المنافس أو الاستهتار به لأنه اضعف منه مما يؤدي إلى اللامبالاة من قبل اللاعبين أو عدم التركيز في المنافسة أو التوتر والعصبية من بعض اللاعبين. كما وتعد الجوانب النفسية إحدى المكونات الأساسية في نجاح اللاعبين وتحقيق أهدافهم حيث أن الاعتماد على التدريب البدني والمهاري والخططي للاعبين غير كافٍ للوصول باللاعبين إلى استثمار طاقاتهم وقدراتهم لتحقيق متطلبات النجاح والفوز في المنافسات بل لا بد من الاهتمام بالإعداد النفسي على اعتباره من الركائز الأساسية في تفوق الرياضي على منافسيه في حالة تساوي كافة القدرات فالعامل النفسي يؤثر على الجانب البدني وأن اللياقة البدنية واللياقة النفسية تعتمدان على مهارات مثل التركيز والثقة بالنفس والانتباه ومقاومة الضغوط المختلفة.

(Allawi, 2002)، (John Wiley & Sons, 2007)

ومن المعروف أن جو المنافسات الرياضية يتضمن ظواهر نفسية إيجابية ميسرة للأداء تكون بمثابة حافز أو دافع لتحقيق أفضل إنجاز رياضي للاعب، كالمثابرة وضبط النفس والدافعية والعزيمة ولكن هذا لا يمنع ظهور ظواهر نفسية سلبية معيقة للأداء كالقلق والتوتر والتي يأتي في مقدمتها ظاهرة التردد النفسي التي تنتاب بعض اللاعبين وتؤثر على أدائهم وثقتهم بأنفسهم خلال المنافسات وخاصة في الفعاليات ذات الطابع الفردي كالألعاب الدفاع عن النفس، مما يدفعهم لعدم بذل الجهد لمواجهة المواقف والمتغيرات في نشاطهم البدني خلال الأداء والمنافسة لعدم تأكدهم من قدراتهم حيث إن زيادة درجة التردد النفسي والقلق عند اللاعبين تؤدي لعدم تطور كفاءتهم وقدراتهم الذاتية مما يؤدي إلى ضعف الأداء واحتمالية حدوث الإصابات (Thanon, 2012)، (Allawi, 2002).

لذا تعد سمات التردد النفسي والقلق والدافعية والثقة بالنفس إحدى السمات النفسية التي لها أثر كبير على أداء الفرد في تحقيق الإنجاز الرياضي وهذا ما أكده جواد (Jawad, 2008) أن تلك الجوانب والسمات تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي العالي، وكما أن هذه السمات لا تصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما تظهر مع المواقف المختلفة التي تتصف بالصعوبة والتي تتطلب الحسم أو الجزم في القرار وخاصة خلال المنافسات الرياضية.

ويؤكد لاحق (Laheg, 2004) أن الثقة بالنفس سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية، والاقتصادية، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا ويسعى إلى التقدم دائماً، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الفرد، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي، والاستقرار النفسي، والشعور بالكفاءة، والقدرة على مواجهة الصعاب وذكر نجمة (Najmah, 2014) أن الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدان على غرسها وتميئتها في الأبناء، نظراً لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز وأشار شراب (Sharup, 2013) أن الثقة بالنفس هي عملية التوافق والانسجام بين أبعاد شخصية الإنسان، وهي رؤية الشخص لنفسه، ورؤية الآخرين له، كما هو على حقيقته، حيث تعتبر إحدى مظاهر الصحة النفسية التي يجب غرسها.

#### مشكلة الدراسة:

تعتبر الرياضة التنافسية من الأنشطة الإنسانية المتابعة في العصر الحديث، والتي قد تتخذ في بعض الأحيان إشكالا مختلفة من الصراع مصحوبة بالقلق والتوتر وخصوصاً أن الرياضة تعد من

أكثر اللقاءات الجماعية جذبا ومن أسرع النشاطات التي تظهر فيها نتائج الخسارة والفوز والتي توصف بالفشل والنجاح وبالتالي تعتبر نصرا أو هزيمة لأي من المتنافسين.

ويشير إبراهيم (Ibrahim, 2008) إلى أن حالة القلق في المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل لاعب رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال ألعاب من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي وتسهم في إعداد الرياضي لما سيقوم به من جهد في المنافسة الرياضية، إلا أن القلق يرتبط في بعض الأحيان ببعض المظاهر السلبية التي تؤدي إلى هبوط في مستوى وقدرات الرياضي ودافعيته وإنجازاته الرياضية أثناء المنافسة الرياضية. وهذا ما أشار إليه ياسين (Yassen, 2008) بأن الرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي.

ويؤكد الفلوجي، الصايغ و دويغر (AL Fallooji, AL-Saegh & Doiger, 2016) أن الاضطرابات النفسية تواجهنا بوصفها مشكلة عامة تؤثر في الناحية البدنية والمهارية للرياضيين وتتسم بصفة عامة بوجود صراعات داخلية أهمها القلق والخوف والاكتئاب والوساوس وغيرها من الصراعات، حيث أن تراكم الضغوط النفسية المختلفة قد تسبب ضغطاً كبيراً على اللاعبين قد تصل إلى حد التردد في اتخاذ القرار إذا كان لا يتميز بشخصية تؤهله لمواجهة هكذا ضغوط.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال ألعاب الدفاع عن النفس وعمله كمدرّب لها لاحظ أن اللاعبين تتناهب بعض الجوانب النفسية سواء قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية أو أثناءها حيث يكون لتلك الجوانب أثر على مستوى أداءهم ومن أهم وأبرز هذه الجوانب القلق والتوتر النفسي والتي تظهر من خلال تغيرات بدنية وفسولوجية وانفعالية تنعكس على أداءهم في المنافسة سواء بشكل سلبي يعيق أداءه أو بشكل ايجابي يدفعه لبذل مزيد من الجهد، أو على ثقّتهم بأنفسهم ومستوى دافعيّتهم وإنجازهم الرياضي، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للوقوف على مستوى هذه الجوانب التي تظهر على اللاعبين ومحاولة معالجتها وذلك للحفاظ على مستواهم والعمل على الارتقاء بهم لتحقيق الغايات والأهداف المنشودة. بالإضافة إلى العمل على تزويد القائمين على ألعاب الدفاع عن النفس في الأردن بشكل عام ولاعبي الجنوب عينة الدراسة بشكل خاص بمعلومات حول هذه الجوانب النفسية للوصول باللاعبين إلى مستويات مثالية تنعكس على تحقيق أفضل الإنجازات.

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف إلى مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن.
- التعرف إلى الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن تبعاً لمتغير نوع اللعبة (الكاراتيه، التايكونجيتسو، الكيك بوكسينغ).
- التعرف إلى الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن تبعاً لمتغير درجة الحزام (الأحزمة الملونة، الأحزمة السوداء).

### تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن؟
- ما الفروق في مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن تبعاً لمتغير نوع اللعبة (الكاراتيه، التايكونجيتسو، الكيك بوكسينغ)؟
- ما الفروق في مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن تبعاً لمتغير درجة الحزام (الأحزمة الملونة، الأحزمة السوداء)؟

### محددات الدراسة:

التزم الباحث في إجراء الدراسة بالمحددات التالية:

### المجال الزمني:

قام الباحث بتوزيع الاستبيان في الفترة الزمنية من ( 3 / 7 / 2017 إلى 24 / 7 / 2017 ).

### المجال المكاني:

قام الباحث بتوزيع الاستبيان على أفراد عينة الدراسة في مراكز تدريبهم (الأندية).

## المجال البشري:

اقتصرت الدراسة على لاعبي ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن (الكاراتيه، التايكونجيتسو، الكيك بوكسينغ).

## الدراسات السابقة:

وأجرت أبو محفوظ (Abu Mahfouz, 2017) دراسة هدفت التعرف إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين التفكير الخرافي والتردد النفسي لدى طلبة مساقى السباحة والجمباز في كلية الرياضة في جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، القسم، والمساق) وتكونت عينة الدراسة من (139) طالبا وطالبة (93 سباحة، 46 جمباز)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم بناء أداة التفكير الخرافي وأداة التردد النفسي لأغراض الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الخرافي ومستوى التردد النفسي جاء بدرجة متوسطة، وكذلك أظهرت عدم وجود فروق إرتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الخرافي والتردد النفسي، وكذلك أظهرت عدم وجود فروق على متغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، السنة الدراسية، القسم) بينما كان هناك فروق دالة إحصائياً على متغير المساق ولصالح مساق السباحة، وفي ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة ضرورة أن تشمل الأطر النظرية لمساقات السباحة بعض الجوانب التوعوية حول الأفكار الخرافية وتأثيرها على الطلبة.

وأجرت زريقات (Zureikat, 2016) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية الأردنية للتايكوندو من وجهة نظرهم، وتكونت عينة الدراسة من (18) لاعباً ولاعبة تم اختيارهم بطريقة عمدية، لتحقيق هدف الدراسة وتساؤلها. واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات تحتوي على ثلاث جوانب نفسية (الثقة بالنفس، الدافعية، القلق) حيث تم تصميمها وعرضها على مجموعة من الخبراء في المجال، وتكونت في صورتها النهائية من (30) فقرة. واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: النسب المئوية والمتوسطات الحسابية ومعامل كرومباخ الفا. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة، وحصل مستوى الدافعية أيضاً على درجة متوسطة وجاء مستوى القلق بدرجة مرتفعة،

مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن مهند عودة الزغيلات  
ويوصي الباحث بالاستعانة بمختص نفسي للاعبين للاهتمام بهذه الجوانب النفسية والعمل على  
تحسينها لتحسين الأداء لديهم.

وقام كل من (Vincent Parrnabas et al., 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير القلق  
المعرفي على الأداء الرياضي بين لاعبي التايكواندو وتكونت عينة الدراسة من (78) لاعب تايكواندو  
منهم (22) لاعب منتخب وطني و(56) لاعب ولاعبة من أندية التايكواندو، استخدم الباحثون  
المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج الدراسة مستوى قلق ادني لدى لاعبي المنتخب الوطني من لاعبي  
الأندية وأيضاً هناك علاقة سلبية بين ارتفاع مستوى القلق المعرفي والأداء بين لاعبي التايكواندو  
ككل.

أجرى سلام (Salam, 2013) دراسة هدف إلى التعرف إلى واقع قلق المنافسة الرياضية  
وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التنس في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (18) لاعبا ولاعبة  
التنس معتمدين من قبل الاتحاد الأردني للتنس، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة  
الدراسة وكما تم استخدام الاستبانة لجمع البيانات والمكون من (27) لمقياس قلق المنافسة الرياضية،  
ومن (20) عبارة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي، حيث أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها وجود  
علاقة دالة إحصائياً بين بعدي دافع الإنجاز ودافع تجنب الفشل وبعد القلق المعرفي، وأظهرت  
النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل  
ودافع القلق البدني والثقة بالنفس، وكما أظهرت النتائج إمكانية قياس قلق المنافسة الرياضية من  
خلال قياس أبعاده (القلق المعرفي، والقلق البدني، والثقة بالنفس)، وكذلك يمكن قياس دافعية الإنجاز  
الرياضي من خلال أبعاده (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل).

أجرى (Siobold, 2012) دراسة هدفت إلى معرفة أكثر الجوانب النفسية تأثراً في وقت ظهور  
الإصابة الرياضية للرياضيين الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية. واشتملت عينة الدراسة على  
(677) فرداً من كلا الجنسين (116 رجال، 561 نساء) من الكلية الجامعية لإتحاد الرياضيين  
الوطني في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وأظهرت نتائج الدراسة  
ارتفاع مستوى القلق، واختلال التركيز، والإجهاد النفسي الناتج عن الإصابة على التوالي.



وكما أجرى أوبن وآخرين (Owen et al., 2007) دراسة هدفت إلى التعرف إلى ردود القلق واستخدام المهارات النفسية المؤدية إلى المنافسة الرياضية، وقد أجريت الدراسة على عدد من اللاعبين واللاعبات خلال دورة تنافسية ولمدة (7) أيام، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وكذلك مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الاتجاهات الرياضية لجمع البيانات، وأشارت النتائج التي تم التوصل إليها وجود علاقات عكسية ذات دلالة بين ردود القلق والأداء أثناء الفترة التدريبية والمنافسات الرياضية، وأشارت النتائج أيضا على أهمية التركيز على استخدام المهارات النفسية أثناء الفترة التدريبية والمنافسات الرياضية لأنها تساعد اللاعبين واللاعبات في التركيز على الأداء أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

وأجرى جون وجانيس (Jon & Janice, 2001) دراسة هدفت أيضا إلى التعرف إلى العلاقات بين اختبار قلق المنافسة الرياضية ومقياس القلق الرياضي، ومقياس قلق لاعبي الهوكي في الجامعات، وقد أجريت الدراسة على (178) لاعب هوكي من مختلف الجامعات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس حالة قلق المنافسة الرياضية ومقياس القلق الرياضي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين القلق والتقييم الاجتماعي السلبي وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة بين القلق والخطر البدني وعدم الرضا عن الأداء من قبل اللاعبين.

وأجرى كل من (Andrew & peter, 1998)، دراسة هدفت إلى معرفة مستوى القلق والنقطة بالنفس والأداء لمجموعة من لاعبي التايكواندو، تكونت عينة الدراسة من (89) لاعب تايكواندو والمشاركين في منافسات تايكواندو سابقة، استخدم الباحث المنهج الوصفي لقياس مستوى الجوانب النفسية والملاحظة لتحليل الأداء، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى القلق وانخفاض مستوى النقطة بالنفس لدى اللاعبين الذين لديهم ارتفاع في عدد الخسارات للمنافسات التي اشتركوا فيها بالسابق وكانت نتائج تحليل الأداء تشير إلى تأثر الأداء سلباً لديهم، بينما كان مستوى القلق منخفض ومستوى النقطة بالنفس مرتفع ونتائج تحليل الأداء ظهرت بتأثر الأداء ايجابيا لدى اللاعبين الذين لديهم ارتفاع في عدد مرات الفوز بالمنافسات السابقة.

### مميزات الدراسة:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في كونها قامت بدراسة جميع ألعاب الدفاع عن النفس الممارسة في جنوب الأردن، بالإضافة إلى كونها قامت بدراسة مجموعة من المجالات النفسية.

### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوبه (المسحي) لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن (الكاراتيه، التايكونجيتسو، الكيك بوكسنگ) حيث بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي (986) لاعب.

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تكونت من (228) لاعباً من لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن وتم استثناء اللاعبين دون سن (16) سنة أي فئة الناشئين وبنسبة (23%) من مجتمع الدراسة وبيين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (1) التكرارات والنسبة المئوية لعينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

درجة الحزام				عدد اللاعبين		اللعبة
حزام اسود		أحزامه ملونه				
النسبة (%)	التكرارات	النسبة (%)	التكرارات	النسبة (%)	التكرارات	
44.79	43	52.28	69	49.13	112	كاراتيه
29.16	28	27.27	36	28.07	64	تايكونجيتسو
26.05	25	20.45	27	22.8	52	كيك بوكسنگ
100	96	100	132	100	228	المجموع الكلي

### أداة جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام استبانته احتوت على فقرات تقيس مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض العاب الدفاع عن النفس وهي (الثقة بالنفس، القلق، دافعية الانجاز، التردد النفسي)، وتم بناء الاستبيان من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة مثل دراسة (Zureikat, 2016) وموسوعة الاختبارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوي بالإضافة إلى الاستعانة بالمحكمين ذوي الاختصاص لتعديل فقرات الاستبانته بما يتناسب مع أهداف وتساؤلات الدراسة. (ملحق 1)

وقد استخدم الباحث السلم التصنيفي التالي لقيم المتوسطات الحسابية:

- 2.33 - فما دون منخفض. 2.34 - 3.67 متوسط. 3.68 - 5.00 مرتفع.

### مصطلحات الدراسة:

- التردد النفسي: هو حالة نفسية يصف بها الفرد عندما يحلّول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هاذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة أو الملل. (Mohammed, 2004)
- دافعية الانجاز: هي الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط السلوك وبوجهه. (ALAhmed, 2001)
- القلق: خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد. (Algazaere, 2004)

### المعاملات العلمية للأداة :

#### صدق أداة الدراسة:

للتأكد من صدق أداة الدراسة تم اعتماد صدق المحتوى وقام الباحث بعرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة ضمن مجال الدراسة وتم إجراء بعض التعديلات والإضافات التي يرى المحكمين بأنها سوف تفيد في تحقيق أهداف الدراسة. (ملحق 2)

### ثبات الأداة:

قام الباحث بإيجاد ثبات الاستبانة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test- retest) وذلك على أفراد من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (20) لاعبا حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة، وبمدة زمنية أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني. وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (pearson correlations) بين التطبيقين بإيجاد معامل الثبات للاستبانة ككل حيث بلغت القيمة (93,2%).

### خطوات إجراء الدراسة:

- قام الباحث باتخاذ الإجراءات التنظيمية الخاصة بإعداد الدراسة وشملت على الخطوات التالية:
- قام الباحث بإعداد الاستبانة وتعديلها في ضوء أهداف الدراسة، وذلك من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة مثل دراسة (Zureikat, 2016)، ثم عرضها على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة وتم تعديلها بما يتناسب وأهداف الدراسة.
  - تم حصر مجتمع الدراسة من خلال سجلات اتحادات الألعاب المستهدفة بالدراسة.
  - قام الباحث بالإشراف على توزيع الاستبانة على اللاعبين وبلغ عدد الاستبانات الموزعة (260) استبانة استبعد منها (32) استبانة لعدم اكتمال المعلومات المطلوبة وبذلك فإن العدد الفعلي لعينة الدراسة (228) استبانة.
  - تم جمع الاستبانات الموزعة ومن ثم القيام بالمعالجة الإحصائية لها وتحليلها لاستخلاص النتائج منها.

### متغيرات الدراسة:

- 1- نوع اللعبة (الكارتيه، التايكونجسو، الكيك بوكسنغ).
- 2- درجة الحزام (ملون، اسود).

### المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات تم تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (Spss) المتخصص بالتحليل الإحصائي، حيث تم استخدام العمليات الإحصائية التالية:

التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لمقارنة المتوسطات، تحليل التباين الأحادي.

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: عرض ومناقشة السؤال الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض العاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن؟ للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض العاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن؟

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال القلق) (ن=228)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
1	98.8	1.77	4.97	اشعر بالقلق أثناء المنافسات الرياضية.	1
2	97.2	1.55	4.86	قبل اشتراكي بالمنافسة أخشى عدم توفقي باللعب.	2
4	93	1.66	4.65	قبل اشتراكي بالمنافسة اشعر باضطراب في معدتي.	3
13	63.2	1.22	3.16	اشعر بالشروع قبل بدأ المنافسة.	4
10	66.8	1.57	3.34	أخاف من الخسارة بسبب تراجع أدائي.	5
11	66.2	1.56	3.31	اشعر بان التنافس مع الآخرين غير ممتع.	6
6	71.6	1.41	3.58	اشعر بالخوف من أن يخيب أمني من نتيجة المنافسة.	7
5	72.6	1.55	3.63	اشعر بالخوف من الإصابة عند الاحتكاك مع الخصم.	8
9	67.4	1.65	3.37	التنافس مع الآخرين يشكل تهديدا لي.	9
8	69.6	1.75	3.48	أتذكر خبرات فشلي الماضية بدرجة كبيرة.	10
12	65	1.93	3.25	أتذكر خبرات نجاحي الماضية بدرجة كبيرة.	11
7	70.2	1.48	3.51	اشعر بقلق كبير لاحتمال ارتكابي بعض الأخطاء في المنافسة.	12
3	95.6	1.81	4.78	تكون ضربات قلبي أسرع من المعتاد أثناء اشتراكي في المنافسة.	13
مرتفع	76.7	1.61	3.83	الدرجة الكلية لمجال القلق	

يبين الجدول (2) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمجال القلق لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الأولى والتي تنص على "أشعر بالقلق أثناء المنافسات الرياضية" قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (4.97) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (98.8%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن القلق شيء طبيعي وخاصة في فترة المنافسات لكن يختلف مستواه من شخص إلى آخر حسب خبرة اللاعب وشدة المنافسة وأهميتها بالنسبة له ومستوى المنافس كما ويرجع ذلك إلى الضغوط النفسية الواقعة على كاهل اللاعب من الخوف من الخسارة أو الأمور المتعلقة بالمدرّب أو الأسرة أو الجمهور فكل تلك الضغوط تزيد من مستوى القلق لدى اللاعب. أما الفقرة الرابعة التي تنص "أشعر بالشروع قبل بدأ المنافسة" احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.16) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (63.2%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن مستوى القلق لا يصل إلى مستوى شروء اللاعب وخاصة قبل المباراة حيث يكون اللاعب عادة في حالة من القلق المصحوب بالتفكير بكيفية الفوز في المباراة والتغلب على المنافس كما تكون مرحلة ما قبل المنافسة مصحوبة بالإحماء وتوجيهات المدرّب لتجنب الأخطاء وتحقيق الفوز. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال القلق (3.83) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (76.7%). (وبدرجة مرتفعة) واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Zureikat, 2016) ودراسة (Sibold, 2012) من حيث ارتفاع درجة القلق حيث جاء بدرجة مرتفعة.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (مجال الثقة بالنفس) (ن=228)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
12	50.8	1.13	2.54	1 اشعر بعدم الثقة بأدائي.
7	61.6	2.8	3.08	2 أخشى الالتحام مع المنافس.
13	50.4	1.10	2.52	3 لا يمكن أن تستمر حياتي الرياضية مع كثرة المنافسات.
11	56.6	1.31	2.83	4 لا أستطيع مواجهة الخصم أثناء المنافسة.
1	68.8	1.41	3.44	5 اشعر احيانا بعدم الثقة بنفسى.

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	
3	65.6	1.23	3.28	انظر إلى كل المنافسات بأفكار واثقة.	6
8	60.8	1.32	3.04	لا تؤثر الإصابة على ثقتي بنفسي.	7
5	63.8	1.34	3.19	لا اشعر بانني عبء على الفريق.	8
9	60	1.32	3	أحافظ على سلوكي الايجابي أثناء المنافسة.	9
2	66	1.24	3.3	تركيزي لا يكون جيدا لتحقيق الفوز في المنافسة.	10
4	65.4	1.34	3.27	استطيع الفوز على المنافس ولو كان أقوى مني.	11
10	59	1.41	2.95	استطيع الاستمرار بالمنافسة تحت الضغوط العصبية.	12
6	63.6	1.4	3.18	استطيع اتخاذ القرارات الحاسمة أثناء المنافسة.	13
متوسط	61	1.41	3.05	الدرجة الكلية لمجال الثقة بالنفس	

يبين الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمجال الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض العاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الخامسة والتي تنص على "أشعر أحيانا بعدم الثقة بنفسي" قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.44) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (68.8%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعب يمر أحيانا بمجموعة من المشاعر التي تجعله غير واثق من قدراته على تحقيق الفوز وخاصة إذا كان منافسه على درجة عالية من المهارة أو بسبب ضعف خبرة اللاعب وذلك بسبب عدم المشاركات المستمرة في البطولات والمعسكرات التدريبية وخاصة في محافظات الجنوب عينة الدراسة الذي يجعله في حالة من عدم الثقة بنفسه كما ويمكن أن يكون كل ذلك عائد إلى كثرة الضغوط النفسية الواقعة عليه نتيجة الخسائر المتكررة وعدم التحفيز من المدرب والأسرة وأعضاء الفريق، كما ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعبين عينة الدراسة لم يتلقوا اهتمام بالجوانب النفسية

مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن مهند عودة الزغيات والإعداد النفسي المناسب وذلك عائد إلى عدم وجود مختص نفسي للعمل على رفع مستويات الجوانب النفسية ومن أهمها الثقة بالنفس. أما الفقرة الثالثة التي تنص "لا يمكن أن تستمر حياتي الرياضية مع كثرة المنافسات" احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.52) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (50.4%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعب عادة لا يصل إلى هذه المرحلة المتقدمة من عدم الثقة بالنفس لدرجة أن حياته الرياضية غير قادرة على الاستمرار مع كثرة المنافسات وخاصة أن المنافسات تكون ضمن مواسم وأوقات محددة ولا تكون طوال السنة أو طوال فترة التدريب، أي أن اللاعب لا يواجه ضغوط مستمرة طوال السنة بسبب المنافسات المستمرة بحيث تؤثر على حياته الرياضية لأن المنافسات تكون محددة من قبل الجهات الرسمية أو الأندية ضمن فترات متباعدة تسمح للاعب بالاستعداد لها لذلك فهي لا تؤثر على الحياة الرياضية بشكل كبير لذا جاءت الفقرة في المرتبة الأخيرة. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال الثقة بالنفس (3.05) ويمثل هذا نسبة مئوية قدرها (61 %) وبدرجة متوسطة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Zureikat, 2016) من حيث درجة الثقة بالنفس حيث جاء بدرجة متوسطة.

#### جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والنسبة المئوية (مجال التردد النفسي) (ن=228)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
1	أتردد عند منافسة لاعبين ذوي مهارات عالية.	2.54	1.13	50.8	12
2	أتردد عند أداء مهارات تفوق قدراتي.	3.08	2.8	61.6	7
3	وجود بعض الأشخاص حولي يجعلني أتردد في أداء المهارات.	2.52	1.1	50.4	13
4	أتردد عند سخرية البعض مني.	2.83	1.31	56.6	11
5	أتردد من أداء المهارات أو الاشتراك في المنافسات إذا شعرت أنها ستسبب لي الإصابة.	3.44	1.42	68.8	1
6	ضعف مستواي البدني يجعلني أتردد عن أداء المهارات في المنافسة.	3.28	1.23	65.6	4
7	شخصيتي سبب تردي.	3.04	1.32	60.8	8



الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الرقم
5	63.8	1.34	3.19	أتردد عندما يراودني الشعور بالفشل.	8
9	60	1.32	3	ثقتي بنفسي لا تجعلني أتردد في أداء المهارات والاشتراك في المنافسات.	9
3	66	1.24	3.4	أتردد من أداء المهارات الخطيرة.	10
2	68	1.34	3.27	امتلاكي لخبرات النجاح تدفعني للأداء الجيد.	11
10	59	1.41	2.95	عندما استعد نفسياً لا أتردد في أداء أي مهارة.	12
6	63.6	1.41	3.18	تكرار الفشل يجعلني أتردد في الاشتراك في المنافسات.	13
متوسط	61.2	1.41	3.06	الدرجة الكلية لمجال التردد النفسي	

يبين الجدول (4) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمجال التردد النفسي لدى لاعبي بعض العاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الخامسة والتي تنص على "أتردد من أداء المهارات أو الاشتراك في المنافسات إذا شعرت أنها ستسبب لي الإصابة" قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.44) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (68.8%)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن للخوف من الإصابة دوراً كبيراً في درجة التردد النفسي لدى اللاعب حيث يمكن أن تؤدي إلى خسارة اللاعب للمنافسة أو الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب المهاري والبدني عن مستوى زملائه وهذا ما أكده (Allawi, 2002) أن ظاهرة التردد النفسي التي تنتاب بعض اللاعبين خلال المنافسات تؤثر على أداء اللاعب وثقته بنفسه كما يتأثر التردد النفسي ويزداد بازدياد مستوى القلق والخوف من احتمالية حدوث الإصابة. أما الفقرة الثالثة التي تنص على "وجود بعض الأشخاص حولي يجعلني أتردد في أداء المهارات" احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.52) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (50.4%)، ويعزو الباحث ذلك إلى وجود مجموعة كبيرة من العوامل الأكثر أهمية إذا ما قورنت بوجود بعض الأشخاص لحدوث التردد مثل الخوف من الفشل والإصابة وضعف الثقة بالنفس وعدم الخبرة لذا جاءت هذه الفقرة في المرتبة الأخيرة. وقد بلغ

مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن مهند عودة الزغيلات

المتوسط الحسابي لمجال التردد النفسي (3.06) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (61.2 %) وبدرجة متوسطة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Abu Mahfouz, 2016) من حيث التردد النفسي حيث جاء بدرجة متوسطة.

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية  
(مجال دافعية الانجاز) (ن=228)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	الفقرة
9	42.4	0.94	2.12	استمتع بتحمل أية مهمة صعبة.	1
10	41.6	1.89	2.08	لدي استعداد للتدريب طوال العام دون انقطاع لكي انجح في رياضتي.	2
13	10.4	0.23	0.52	توفر المختص النفسي يدفعني للاستمرارية بالمشاركة في المنافسات.	3
12	25	0.57	1.25	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	4
2	66.2	1.36	3.31	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	5
3	65.6	1.17	3.28	ارغب بالمشاركة في التدريب والمنافسات بسبب دعم أسرتي لي.	6
4	60.8	1.32	3.04	ارغب بالمشاركة في التدريب والمنافسات بسبب الدعم المعنوي لي من المدرب.	7
7	43.8	0.92	2.19	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	8
6	45.4	0.99	2.27	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني مدربي.	9
1	68	1.24	3.4	ارغب بالمشاركة في التدريب والمنافسات بسبب الدعم المعنوي لي من أعضاء الفريق.	10
5	47.4	0.97	2.37	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	11
8	43	1.02	2.15	استمتع بالمشاركة في المباريات التنافسية.	12
11	36.8	0.82	1.84	يدفعني الدعم المادي من أسرتي للمشاركة بالتدريب والمنافسات.	13
منخفض	45.8	1.03	2.29	الدرجة الكلية لمجال دافعية الانجاز	

يبين الجدول (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمجال دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض العاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة العاشرة والتي تنص على "أرغب بالمشاركة في التدريب والمنافسات بسبب الدعم المعنوي لي من المدرب" قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.4) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (68%)، ويعزو الباحث ذلك إلى دور المدرب في رفع معنويات اللاعب وانعكاس ذلك على مستوى دافعية الإنجاز حيث أن المدرب يمثل القدوة بالنسبة للاعب وهو الأقرب منه وجدانياً فإذا تلقى اللاعب الدعم المعنوي فإن ذلك يوفر قدراً كبيراً من الدافعية لديه للاشتراك في المنافسات والرغبة والدافعية في تحقيق الفوز. أما الفقرة الثالثة التي تنص "توفر المختص النفسي يدفعني للاستمرارية بالمشاركة في المنافسات" احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (0.52) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (10.4 %)، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم توفر المختص النفسي أصلاً في الأندية وينعكس ذلك بعدم وجود دور حقيقي وملمس له في درجة الدافعية وتحقيق الإنجاز وإنما يقع ذلك على كاهل المدرب. وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجال دافعية الإنجاز (2.29) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (45.87 %) وبدرجة منخفضة اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Zureikat, 2016) من حيث درجتها حيث جاء هذا المجال بدرجة منخفضة، بينما جاء هذا المجال في دراسة (Zureikat, 2016) بدرجة متوسطة.

**جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لبعض الجوانب النفسية (ن = 228)**

التصنيف	النسبة المئوية (%)	الانحراف المعياري	المتوسط	المجال
عالي	76.7	1.21	3.83	مجال القلق
متوسط	61	1.41	3.05	مجال الثقة بالنفس
متوسط	61.2	3.67	3.06	مجال التردد النفسي
منخفض	45.8	1.03	2.29	مجال دافعية الإنجاز
	61.17	1.83	3.05	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لبعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن، جاء في المرتبة الأولى مجال القلق بمتوسط حسابي (3.83) ونسبة (76.7%) وتصنيف عالي ويليهما مجال التردد النفسي بمتوسط حسابي (3.06) ونسبة (61.2%) وتصنيف متوسط وثم مجال الثقة بالنفس بمتوسط حسابي (3.05) ونسبة (61%)، وتصنيف متوسط وجاء في المرتبة الأخيرة مجال دافعية الانجاز بمتوسط حسابي (2.29) ونسبة (45.8%) وتصنيف منخفض. ويعزو الباحث ذلك إلى أن القلق يترافق دائماً مع النشاطات التنافسية وخاصة الألعاب الفردية والتي تكون مصحوبة بكثير من الضغوط النفسية إذا ما قورنت بالألعاب الجماعية والتي تظهر فيها نتائج الفوز والخسارة والتي توصف بالنجاح أو الفشل للاعب وهذا ما أكدته (Amira & Mekdadi, 2002) أن أهم الظواهر النفسية التي تؤثر بشكل واضح على الوظائف النفسية للرياضيين هي ظاهرة القلق فهو يعتبر استجابة انفعالية غير سارة ومؤلمة، ولما للقلق من أهمية بالغة في علم النفس نجد انه له تأثير واضح على عملية التردد النفسي وبالتالي انخفاض الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز. فكلما زاد القلق زاد التوتر النفسي وأثر ذلك بدوره على مستوى الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز للاعب. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Sibold, 2012)، (Zureikat, 2016)، (Andrew and peter, 1998) من حيث ارتفاع مستوى مجال القلق، ودراسة (Abu Mahfouz, 2016) من حيث مستوى التردد النفسي حيث جاء متوسط.

#### ثانياً: عرض ومناقشة السؤال الثاني:

ينص التساؤل الثاني على ما الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن تبعاً لمتغير نوع اللعبة؟

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن حسب متغير نوع اللعبة والجدول (7)، (8) يبين ذلك:

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل لعبة حسب المجالات  
 (مجالات الجوانب النفسية)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	اللعبة	المقياس
1.98	6.84	122	كاراتيه	مجال الفلق
1.97	6.7	74	تايكوونجتسو	
2.03	6.57	62	كيك بوكسنغ	
1.98	6.84	122	كاراتيه	مجال الثقة بالنفس
1.97	6.7	74	تايكوونجتسو	
2.03	6.57	62	كيك بوكسنغ	
1.98	6.84	122	كاراتيه	مجال التردد النفسي
1.97	6.7	74	تايكوونجتسو	
2.03	6.57	62	كيك بوكسنغ	
1.98	6.84	122	كاراتيه	مجال دافعية الإنجاز
1.97	6.7	74	تايكوونجتسو	
2.03	6.57	62	كيك بوكسنغ	
1.98	6.84	122	كاراتيه	الدرجة الكلية لجميع المجالات
1.97	6.7	74	تايكوونجتسو	
2.03	6.57	62	كيك بوكسنغ	

**جدول (8) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)**

**لدلالة الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن حسب متغير نوع اللعبة**

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المقياس
0.872	0.137	0.469	2	0.939	بين المجموعات	مجال القلق
		3.430	225	771.7	داخل المجموعات	
			227	772.6	الكلي	
0.399	0.069	0.267	2	0.534	بين المجموعات	مجال الثقة بالنفس
		3.869	225	870.6	داخل المجموعات	
			227	871.1	الكلي	
0.60	0.511	1.68	2	3.361	بين المجموعات	مجال التردد النفسي
		3.287	225	739.6	داخل المجموعات	
			227	742.9	الكلي	
0.112	2.210	8.591	2	17.18	بين المجموعات	مجال دافعية الانجاز
		3.887	225	874.6	داخل المجموعات	
			227	891.8	الكلي	
0.722	0.326	1.287	2	2.574	بين المجموعات	الدرجة الكلية لجميع المجالات
		3.952	225	889.1	داخل المجموعات	
			227	891.7	الكلي	

تشير النتائج في الجدول (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن تبعاً لمتغير (نوع اللعبة)، استناداً إلى قيمة (ف) المحسوبة إذ بلغت (0.326)، وبمستوى دلالة (0.722) للدرجة الكلية، و(0.137) وبمستوى دلالة (0.872) لمجال القلق، و(0.069) وبمستوى دلالة (0.399) لمجال الثقة بالنفس، و(0.511) وبمستوى دلالة (0.60) لمجال التردد النفسي و(2.210) وبمستوى دلالة (0.112) لمجال دافعية الإنجاز. ويعزو الباحث ذلك إلى أن جميع اللاعبين بغض النظر عن نوع اللعبة يخضعون لنفس الضغوط النفسية من القلق والتوتر والخوف من ارتكاب الأخطاء والخسارة والتعرض للإصابة في ظل عدم وجود المختص النفسي الذي يعمل بدوره على التقليل من تلك المظاهر النفسية والتي تعمل بدورها على التأثير على دافعية اللاعب وعدم قدرته على اتخاذ القرارات الحاسمة أثناء المنافسة بغض النظر عن نوع لعبته وبالتالي التأثير على مستوى دافعية انجازه.

كما أن جميع اللاعبين يعيشون في بيئات ومناطق جغرافية متشابهة إلى حد كبير ويعانون من ظروف متشابهة تختص بجوانب التدريب، وهذا يعتبر أحد الأسباب لعدم وجود فروق في الجوانب النفسية قيد الدراسة، كما أن ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن قيد الدراسة متشابهة إلى حد كبير في ظروف التدريب والمنافسات وتعرضهم إلى ضغوط نفسية متشابهة لا علاقة لنوع اللعبة أثر كبير في حدوثها لذلك جاءت بدون دلالة إحصائية.

### ثالثاً: عرض ومناقشة السؤال الثالث:

ينص التساؤل الثالث على ما الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن حسب متغير درجة الحزام؟ ويبين جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للتعرف على الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن حسب متغير درجة الحزام.

المجال	درجة الحزام	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال القلق	أحزمة ملونة	132	6.53	1.7	0.622	0.535
	حزام أسود	96	6.38	1.99		
مجال الثقة بالنفس	أحزمة ملونة	132	5.65	1.88	0.566	0.572
	حزام أسود	96	5.80	2.04		
مجال التردد النفسي	أحزمة ملونة	132	6.85	1.85	1.505	0.134
	حزام أسود	96	6.49	1.75		
مجال دافعية الانجاز	أحزمة ملونة	132	6.03	2.04	0.253	0.8
	حزام أسود	96	6.15	1.93		

تشير النتائج في الجدول (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الفروق في مستويات بعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن حسب متغير درجة الحزام، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.622)، وبمستوى دلالة (0.525) لمجال القلق، وبلغت (0.566) وبمستوى دلالة (0.572) لمجال الثقة بالنفس، و (1.505) وبمستوى دلالة (0.134) لمجال التردد النفسي، و (0.253) وبمستوى دلالة (0.8) لمجال دافعية الانجاز.



ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعض الجوانب النفسية لدى لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس في جنوب الأردن إلى تشابه الظروف المتعلقة بالجوانب النفسية بين جميع اللاعبين سواء كانت أحزمه ملونه أو سوداء، فجميع اللاعبين باختلاف أحزمتهم يتعرضون للقلق والتوتر أثناء المنافسات وما يترتب عليها من أثر على الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، فكل درجة من درجات الأحزمة لها ضغوطها الخاصة بها والمرتبطة بدرجة وبمستوى المنافسة والتدريب الخاص به. فدرجة الحزام ليس لها تأثير واضح في الحد من هذه الجوانب لذلك جاءت غير دالة إحصائياً. كما وأكد (Osama, 2001) و (Dian, 2000) أن مستوى القلق والتردد النفسي لدى الرياضي من الخصائص التي تؤثر على أدائه ومستواه وارتباط ذلك بانخفاض مستوى الثقة بالنفس وانعكاسه سلباً على دافعية الإنجاز.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة وأهدافها استنتج الباحث ما يلي:

- إن مجال القلق من أكثر السمات النفسية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب الدفاع عن النفس (الكاراتيه، التايكونجيتسو، الكيك بوكسينغ) في جنوب الأردن.
- درجة الحزام ونوع اللعبة ليس لهما تأثير في مستوى الجوانب النفسية عند لاعبي بعض ألعاب الدفاع عن النفس.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة وأهدافها يوصي الباحث بما يلي:

1. استعانة اتحادات ألعاب الدفاع عن النفس والأندية المنتسبة لها بأخصائيين في علم النفس لقياس مستوى القلق عند اللاعبين وهل هو في المستوى الطبيعي المحفز للأداء الجيد أم أقل من الطبيعي.
2. البحث عن أسباب تدني دافعية الإنجاز عند لاعبي الدفاع عن النفس في جنوب الأردن.
3. إجراء دراسات مشابهة على ألعاب وفئات أخرى.

**Reference:**

- Abu Ashmh A. (2013). Social Intelligence and Emotional Intelligence and their relationship to a Sense of Happiness among the University Students in the Governorate of Gaza. M.A. University – Gaza.
- Abu Mahfouz S. (2017). The Correlation Relationship between Superstitious thinking and psychological indecisiveness among the students enrolled in the courses of swimming and gymnastics in the Faculty of Sports Sciences at the University of Mutah. M.A. Mutah University.
- ALAhmed A. (2001). Research & studies in psychology. Dar Al - Maysara for publication and distribution and printing, Beirut.
- AL Fallooji M.; AL-Saegh A.; Doiger M. (2016). Psychological frequency and its relationship with some psychological features of the players advanced football. International Conference of the Department of Physical Education and Sports Sciences, Kufa University.
- Algazaere K (2004). Family climate and its relation to anxiety in childhood, M. A, Institute of Educational Studies and Research, Cairo University, Egypt.
- Amira A, M.; Mekdadi E, M. (2002). sport psychology. Jordan, Amman, National Library.
- Alzoubi A.; Ismail M.; (2016). A Sport Competition Anxiety and Relationship to Achievement Motivation among the sport of athletics north 1teams in the governorate of Irbid. First International Scientific Conference on Sports and Health Sciences, Mut'ah University.
- Bahi M. (1999). Motivational theories and applications. Book publishing center, Cairo.
- Ibrahim M. A. (2008). Competitive State Anxiety And its relation to the motivation of achievement for Basketball players, Journal of Physical Education Research. Zagazig University, 40(47).
- Jawad J. (2008). Building a psychological frequency scale among swimmers +when performing vertical jump to water on the feet. Journal of Physical Education Sciences, 9(1).

- Laheg A. (2004). Self-confidence & its relationship to some mood features in a sample of non-refugees and tourists in the Makkah area. M.A. Umm Al Qura University, Saudi.
- Najmah B. (2014). The Relationship between emotional intelligence and self-confidence for University students. M.A. University Mouloud Mammeri, Algeria.
- Okasha A. (1980). Physiological psychology. Dar-almarf. Cairo.
- Osama K. R. (2001). Psychological preparation for juniors. Dar-alfikr Alarabi, Cairo.
- Salam H. (2013). The reality of sports competition anxiety and its relation to the motivation of achievement among tennis players in Jordan. M.A. Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Sharup A. (2013). The effectiveness of the programme for the development of self confidence as input to improve social responsibility in secondary school students. M.A, Ain Shams University, Cairo.
- Thanon T. (2012). The psychological frequency of the players of the faculties of the University of Mosul for individual games and its relation to the level of achievement. Journal of Basic College Research,12(1).
- Yassen R. (2008). sport psychology. Dar-osama for publishing, Jordan, Amman.
- Zureikat A. (2016). The Level of some of psychological aspects of the Jordanian teams Teakwondo players from their view. First International Scientific Conference on Sports and Health Sciences, Mutah University.
- Andrew M Lane Peter C. Teerry. (1998). Anxiety, self-confidence and performance in the Kwon-Do. PubMed.pms.1997.85.3f.1275.
- Dian. L. G, (2000). psychological dynamics of sport and exercise .2& edition, U, S, A. P.201.
- Jon, G and Janice, C. (2001) Relationship among the sport competitive Anxiety Test, the sport Anxiety Scale, and the collegiate Hockey worry scale. journal of Applied sport Psychology 13(4):411-429.

- John wiley. & Sons. Inc. (2007). HANDBOOK OF SPORT PSYCHOLOGY. THIRD EDITION: Hoboken. NEW Jersey.pp:290-291.
- Owen, T & Sheldon, H & Ian, M. 2007. Anxiety Responses and psychological Skill Use during the Time Leading Up to Competitive. Journal of Applied sport Psychology.19(4):379-397.
- Sibold J, Zizzi S, (2012). Psychosocial variables & time to injury onset: a hurdle regression analysis model. J Athl Train. Sep-oct;47(5):537-40.
- Vincent Parnabas, Julinamary Parnabas, Antoinette Mary Parnabas. (2015). The Influence of Cognitive Anxiety on Sport Performance among Taekwondo Athletes. J The international of Indian Psychology. ISSN: p (2349-3429).