

مستوى النضج الانفعالي لدى لاعبي التايكواندو في الأردن

د. يوسف غسان مالكيه^{1*} ، د. شاهر حسن الطورة² ، صايل احمد الخريسات³.

¹ جامعة الشرق الأوسط - الأردن.

² وزارة التربية والتعليم - الأردن.

³ جامعة البلقاء التطبيقية- الأردن.

تاريخ القبول: 2025-1-12

تاريخ الاستلام: 2024-8-29

الملخص :

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى النضج الانفعالي لدى لاعبي التايكواندو في الأردن، طبقت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (80) لاعباً تايكواندو حاصلين على الحزام الأسود في مراكز الصقور للتايكواندو/ عمان، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وكما تم توزيع الاستبيان الخاص بالنضج الانفعالي على عينة الدراسة، وقد تم تحكيمه والتأكد من صدقه وثباته، وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لاستخراج النتائج، أظهرت النتائج أن لاعبي التايكواندو الذين يحملون الحزام الأسود يتمتعون بنضج إنفعالي فوق المتوسط، ويوصي الباحثان بضرورة تسليط الضوء على النضج الانفعالي وربطه بمتغيرات مهمة لتطوير شخصية الفرد وضرورة خلق جو من التفاعل الإيجابي بين النضج الانفعالي والثقة بالنفس ومحاولة اتباع سلوك إيجابي.

© 2025 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Special Issue (ISSN: 3007-018X , E-ISSN 3079-8132)

الكلمات المفتاحية: النضج الإنفعالي - التايكواندو.

Corresponding Author: ymalkieh@meu.edu.jo / sayel_ok@yahoo.com

المقدمة :

لم يكن الناس بمنأى عن ممارسة التوجيه منذ أقدم العصور، فالمعلمون والمدربون يسعون إلى مساعدة أبنائهم وطلابهم من أجل سلامتهم، ونضجهم ودعم إمكانياتهم، كما أنّ التوجيه غير كافٍ وحده لمساعدة الفرد في تحقيق ذاته، مما زاد من الحاجة إلى عملية الإرشاد النفسي التي تتضمن العلاقة وجهاً لوجه بين الفرد والمختص (برزان، 2016).

ويقوم عالم النفس المختص بعمل كافة الإجراءات اللازمة من إعداد نفسي شامل بكافة النواحي النفسية والانفعالية التي تسهل أمور الحياة الأفضل في مجالاتها المختلفة ومنها الرياضية التي تشغل بال العاملين في هذا المجال، وتؤثر على مستوى تحقيق الأهداف ورفع كفاءة المدربين والرياضيين والإداريين في الفريق وترفع مستويات الإنجازات عند الاهتمام بهذا الجانب (برزان، 2016).

ويقوم أخصائي الإعداد النفسي على تهيئة كافة الظروف والسبل التي تعمل على رفع مستويات الأداء، وتحقيق المطلوب من خلال الاهتمام بتنمية الانفعالات المختلفة بكافة أشكالها، ويعرّف الانفعال بأنه: حالة وجدانية عنيفة تصاحبها اضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية تأتي بصورة مفاجئة وعابرة ولا تدوم طويلاً (درغام وآخرون، 2016). ويهدف علم النفس إلى تحسين استخدام العقل في المواقف المختلفة وخاصة في عملية ضبط الانفعالات، حيث إنّ عقل الإنسان في تطوّر مستمرّ يسمّى النمو العقلي، وهذا يوضّح قدرته على مواجهه المشاكل التي تتعلّق بالعوامل الاجتماعية والنفسية (جلال، 1985).

ومن الانفعالات التي تمرّ في حياة الفرد، والتي يجب عليه وعلى المختصين والمشرفين اتخاذ الإجراءات المناسبة لمواجهتها النضج الانفعالي الذي يعتبر شرطاً مهماً جداً للتوافق الاجتماعي حيث يتوقف على العوامل الانفعالية، فاضطراب الحياة الإنسانية مرتبط باضطراب الحياة الانفعالية (راجع، 1973).

ويحتلّ موضوع النضج الانفعالي جانباً مهماً في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية الحديثة، وقد تناولته العديد من النظريات في علم النفس، ويعدّ استخدام هذا المصطلح في الدراسات للدلالة على الاتزان الانفعالي وقوة الأنا، ويعرف مصطلح النضج الانفعالي بأنه: السلوك الدالّ على قدرة ضبط الانفعال والتعبير عنه بصورة ناضجة ومترنة بعيداً عن السلوك الطفولي الذي يتسم بالتهوّر والاندفاع (المسعودي، 2002).

إنّ النضج الانفعالي الإيجابي الذي يحظى به الفرد يكون شرطاً من شروط الصحة النفسية التي تميّز الفرد عن أقرانه في مواجهة التحديات والتخلّص من الكثير من الاضطرابات النفسية والاختلالات التي تمرّ به في المجال الرياضي ومجالات الحياة المختلفة، حيث يتميز هذا الفرد بالقدرة على الاستقرار الانفعالي وضبط النفس وعدم التهوّر في مواقف الانفعالات والموازنة المزاجية وعدم التذبذب والبعد عن التصرفات الصبغانية.

ويعتبر ضعف النضج الانفعالي يؤدي إلى أمراض نفسية وسلوكية عديدة مثل ضعف السيطرة على الغضب الذي يعدّ سلوكاً انفعالياً سلبياً يحدث خلافاً في الوظائف البيولوجية والنفسية للفرد، بحيث يضعف لديه عاطفة الحب وتزداد لديه الغيرة وفقدان الثقة بالنفس والآخرين، فضلاً عن سيطرة الخوف على سلوكه، مما يعيق عملية التوافق النفسي وتكامل الشخصية (الداهري والناظم، 1999)، ويعمل أيضاً على زيادة الشعور بسرعة الغضب وعدم الثبات الانفعالي وصعوبة القدرة على الموازنة بين الانفعالات التي يمرّ بها في حياته.

ويعرّف راجح (1973) الانفعال: بأنه حالة وجدانية عنيفة تصاحبها اضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية تأتي بصورة مفاجئة وعابرة ولا تدوم طويلاً.

والنضج: هو الاكتمال والاحكام، ونضج الانسان هو اكمال الوظائف الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية والتناغم بينها (كامل ، 1993).

والنضج الانفعالي: بأنه الوصول إلى حالة الراشد في النمو الانفعالي وعدم إظهار انفجارات انفعالية خاصة وكثيراً يعني النضج الانفعالي الضبط الانفعالي (عاقل، 1988).

وعرّفه كامل (1993) بأنه ارتقاء الفرد بضبط انفعالاته وتناسبها مع مستوى عمره الزمني وخبراته وطبيعة المواقف المتغيرة، بحيث تتفق مع ما هو متوقع من طاقة متجددة ومتناسبة مع الموقف، وعرّفه المسعودي (2002) بأنه السلوك الدال على قدرة ضبط الانفعال والتعبير عنه بصورة ناضجة ومترنة بعيداً عن السلوك الطفولي الذي يتسم بالتهور والاندفاع وترى منظمة الصحة العالمية أن النضج الانفعالي هو ليس مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي بل إنه حالة إيجابية من الراحة النفسية والجسمية والاجتماعية تتمثل بالتمتع بصحة العقل وسلامة الحواس والسلوك. (الطيب والبهاص، 2009).

وفي المجال الرياضي يلعب النضج الانفعالي الدور الفعال وخاصة في مواقف المنافسة وخوض المباريات، حيث يمكن ملاحظة الانفعال بشكل بارز من خلال بذل اللاعبين للجهد المتواصل لغرض تحقيق الفوز فضلاً عن عدم اهتمام بعض اللاعبين بالأداء الفعال في المباراة، لذلك يختلف اللاعبون فيما بينهم في درجة الانفعال وأن بعض اللاعبين يكونون غير قادرين على التحكم بدرجة انفعالهم وبالتالي يؤثر ذلك على أدائهم مما يؤدي إلى خسارة المباراة.

إن الرياضي الفعال هو الذي يحتفظ بتحكم انفعالي متميز، فهو لا يدع فرصة للغضب أن يتملكه، ولا يعطى أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة، بل هو أمام هذه المواقف هادئ غير متسرع في الحكم عليها ولا يصدر حكمه إلا بعد أن يتفحص جيداً متغيرات كل موقف، لذلك يحتاج اللاعبون إلى درجة من التحكم الانفعالي وتلعب طبيعة اللعبة دوراً بارزاً في ذلك.

يذكر أبو الطيب (2020) أن التغيير في مواقف اللعب في مختلف الألعاب الرياضية هي التي تثير انفعالات الشخص، وقد تسبب الغضب والتوتر وتؤثر على النتائج تظهر لنا أهمية النضج الانفعالي، حيث تبين كيفية التصرف أثناء المواقف الناجمة عن المنافسة، والتي يجب فيها استخدام قدرات اللاعبين في المنافسة دون توتر، فالمهم هنا إدراك الانفعالات التي لا بد من حصولها والتعبير عنها بالشكل المناسب في المنافسة بالطريقة التي تحفز مستوى الأداء للحصول على الإنجاز. ورياضة التايكوندو هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس التي نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية، ورغم تشابه هذه الرياضة مع بعض رياضات الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب، إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء الأداء، حيث يقوم اللاعب بتوجيه أنواع مختلفة من الضربات إلى منطقة البطن والوجه للاعب المنافس.

وتعتبر من الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية التي تتمتع بوسائل دفاعية وهجومية، وتتطلب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها مستخدماً فنوناً مختلفة لتحقيق أكثر كفاءة للعقل والجسم. حيث إنها تعمل على تحقيق الجوانب النفسية، وتكوين الشخصية وتزيد الفرد ثقة بنفسه وتحقق الشعور بالذات، بالإضافة لأنها تتميز بالاحتكاك المباشر وتحتاج إلى تركيز الانتباه وحسن التصرف.

وترتبط مباريات التايكوندو بالعديد من المواقف الانفعالية المتباينة في قوتها وشدتها، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى في غضون الموقف الواحد ويظهر لاعبو التايكوندو استجابات لتلك المواقف نتيجة إعداد البدني والمهاري والنفسي لتحقيق أفضل مستوى له في هذه المباريات.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف، التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق والتوتر في المنافسات الرياضية لما يرتبط بها من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي بوجه عام، وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين.

ولذلك، فإنّ من المهمّ العمل على تدريبات عقلية تعمل على تخفيض نسبة القلق والتوتر وتزيد من القدرة على التحكم بالانفعالات وزيادة القدرة على ضبط النفس خصوصاً أثناء المنافسات للوصول الى تحقيق الإنجاز.

مشكلة الدراسة :

من خلال الاطلاع على الأدب النظريّ والدراسات السابقة تبين أنّ هناك العدد القليل جداً من الدراسات التي تحدّثت عن النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو، حيث إنّ هذا المجال يعتبر مهماً كجزء من الإعداد النفسيّ الذي لا يمكن أن نهمله لما له من دور كبير في نجاح مستوى اللاعب وتطوّره وتقدم مستوى الأداء والارتقاء به نحو الأفضل. ومن خلال العمل كمدرّب للتايكواندو، فإنّ هذا الجانب النفسيّ وهذا النوع من الإعداد يعتبر غير مهتمّ به من قبل المدربيين والمهتمين بمجال لعبة التايكواندو حيث نرى أنّ التركيز يكون على مستوى الأداء المهاريّ والفنيّ والبدنيّ دون النظر لأهميّة المجال النفسيّ والعقليّ، حيث يعتبر حالياً أنّ إبطال لعبة التايكواندو عالمياً هم الذين يحصلون على متسوى تدريب وإعداد نفسيّ جيّد.

ومن خلال المشاركة في جلسات نقاشية مع العديد من المدربيين والزملاء العاملين في هذا المجال تبين ان هناك قلة قليلة منهم يمتلكون طرقاً حديثة في التدريب النفسيّ والإعداد العقليّ بسبب عدم تلقيهم لورشات عمل كافية لتطوير معارفهم. أمّا اللاعبون فإنّ حالات التفاعل مع مجريات المنافسات والحالة النفسية المرافقة لهم تبين أنّ هناك عدم حصولهم على تدريب وتأهيل نفسيّ كافٍ للتعامل مع هكذا حالات، كما أنّ تكرار التجاوب مع حالات المنافسات لم يكن كما هو مطلوب من خلال مشاركتهم المختلفة في العديد من المنافسات.

ومن خلال الاطلاع على النتائج والمستويات التي يظهرها اللاعبون والسلوكات التي تنتج عنهم عند تلقي الخسارة في المنافسة أو حدوث شيء لم يكن مخطّط له، فإنّ ذلك يدعو إلى دراسة حول ذلك الموضوع والتعرّف على أسبابه وطرق تطوير مستوى النضج الانفعاليّ لدى اللاعبين للوصول إلى تحقيق الأفضل.

أهميّة الدراسة :

- تسعى إلى توضيح بعض من الطرق المختلفة التي قد تؤديّ إلى الارتقاء بمستوى الأداء الفنيّ والمهاريّ لمستويات أفضل عند لاعبي التايكواندو .
- تشير إلى أهميّة النضج الانفعاليّ لرفع مستوى الأداء وزيادة تركيز اللاعب على الأداء والنتيجة.
- تساعد العاملين في رياضة التايكواندو على توضيح إحدى طرق تدريب اللاعبين ورفع مستوياتهم وتجهيزهم للمشاركة الخارجية حيث يجب التركيز على تطبيقها أثناء التدريبات.
- تقدم استبيان للمدربيين لأجل قياس النضج الانفعاليّ لدى لاعبيهم.

أهداف الدراسة :

التعرف على مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن.

تساؤلات الدراسة :

ما مستوى النضج الانفعاليّ لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن؟

مجالات الدراسة :

- المجال البشري: ناشئو التايكواندو الحاصلون على الحزام الأسود والمسجلون في الاتحاد الأردني لرياضة التايكواندو في العام 2023 م.
- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة بفترة شهر تشرين الأول.
- المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة في قاعة تدريب مركز الصقور للتايكواندو في عمان.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من ناشئي مراكز الصقور للتايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود وعددهم (200) لاعباً والمسجلين في السجلات الرسمية للاتحاد الأردني لرياضة التايكواندو للعام (2023).
عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من (80) لاعباً تايكواندو ناشئاً حاصلأ على الحزام الأسود في رياضة التايكواندو يتدربون في مراكز الصقور للتايكواندو في الأردن تم اختيارهم بالطريقة العمدية لمناسبة موضوع الدراسة.

أدوات الدراسة :

قام الباحثان باستخدام مقياس للنضج الانفعالي الذي تم استخدامه من ابراهيم (2018)، وذلك لمناسبة فقراته وطبيعة الدراسة الحالية.

- صدق الاستبيان: تم قياس صدق الاستبيان في هذه الدراسة بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين الذين أجمعوا على مناسبتها للتطبيق.
- ثبات الاختبار: تم قياس ثبات الاستبيان من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مختلفة تم استبعادها، وتم التحقق من ثبات الاختبار من خلال قياس الارتباط بواسطة (معامل بيرسون) بين الاختبارين للتحقق من مناسبته.
- تكافؤ أفراد العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث كانت من فئة الناشئين بعمر بين 15-18 سنة، وكان الجميع يحملون الحزام الأسود من 1-3 دان، ولهم عمر تدريبي من 3-5 سنوات.

خطوات إجراء الدراسة :

- تحضير المقياس والتأكد من مناسبة فقراته مع طبيعة الدراسة الحالية.
- تحديد عينة الدراسة وأخذ الموافقات المناسبة من مراكز التايكواندو.
- توزيع المقياس على عينة الدراسة ثم جمعه.
- تحليل الاستبيان والحصول على النتائج.
- تحضير البحث بالصورة النهائية.

عرض النتائج ومناقشتها :

التساؤل: ما هو مقدار النضج الانفعالي لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن؟ لمعرفة ما هو مقدار النضج الانفعالي لدى لاعبي التايكواندو تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الوسط والوسط الفرضي من خلال الجدول الآتي:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والفرضية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى أفراد العينة في متغيرات

البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسط الفرضي	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة عند	الدلالة
النضج الانفعالي	160.97	11.811	0.77	100	7.01	0.0000	معنوي

من خلال الجدول السابق تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس) وظهر وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي وبين متوسط أفراد العينة ولصالح متوسط العينة، حيث إن قيم (t) المحسوبة كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.05)، مما يعني أن عينة البحث ظهر لديها نضج انفعالي فوق المتوسط.

مناقشة نتائج الدراسة :

للإجابة عن التساؤل الذي ينص على ما مستوى النضج الانفعالي لدى لاعبي التايكواندو الحاصلين على الحزام الأسود في الأردن؟

أظهرت النتائج السابقة وجود دلالة إحصائية لمستوى النضج الانفعالي، ويعزو الباحثان تلك الدلالة إلى أن عينة الدراسة هي من مرحلة الناشئين حيث يتميز فيه الشخص بالثبات الانفعالي نوعاً ما وقدرته بالسيطرة على نفسه وتمكّنه من مواجهة الصعوبات التي يمكن أن ترافق المباريات، وقد توافقت هذه النتائج مع دراسة محمد وسلطان (2010) ودراسة نعيصة (2014).

كما أن العمر التدريبي وفترة التدريب تعتبر كافية ومناسبة التي تعرّض لها اللاعبون في هذه العمر، وتعتبر مناسبة للوصول إلى قدرة على الانضباط الانفعالي وضبط النفس والقدرة على التعامل مع مواقف المباراة المختلفة التي يمكن أن تحصل لهم من خسارة أو إصابة أو نتائج غير متوقعة بالحد الذي يمكنهم من تجاوز هذه التحديات. كما أشارت دراسة النوايسة وبني هاني (2016) إلى أن ضبط الانفعالات والسيطرة عليها كانت أفضل وذلك بسبب العمر التدريبي للعينة.

إن الفترة التدريبية التي مرّ بها أفراد هذه العينة جعلت من مشاركتهم في المنافسات وحققت لديهم نوعاً من القدرة على الانضباط الانفعالي وزادت لديهم نسبة من مستويات النضج بما يخص الانفعالات المختلفة الناتجة من المنافسات حيث يرى الباحث أنها من أسباب تحقيق النضج المرتفع لديهم، وقد توافقت ذلك مع دراسة حبيب (2022) التي اعتمدت على لاعبين خضعوا لمنافسات كثيرة وفترة تدريبية متقدمة.

تعتبر تدريبات اللاعبين في هذه المرحلة العمرية التي وصلوها تتناسب مع مستواهم ورغبتهم في الوصول إلى الإنجاز والمستوى المتقدم، حيث تعتبر التدريبات الجماعية والتعاونية والتشاركية مع الزملاء ذات دافع لضبط النفس والتحفيز الإيجابي للأداء الأفضل وتوافق ذلك مع ما أشارت له السلطاني (2011).

إنّ لاعبي هذه المرحلة يتميّزون بوصولهم للموهبة والقدرة على الاتقان لمهارات التايكواندو، وهذا بدوره يعتبر حافزاً لمعظم اللاعبين للوصول إلى ضبط النفس والقدرة على التحكم بمجموعة من الانفعالات التي ترافق الأداء بسبب الوصول إلى مستوى أداء مهاريّ جيّد وتوافق ذلك من دراسة مرشد والاحمد (2010).

الاستنتاجات :

- ان لاعبي التايكواندو الذين يحملون الحزام الاسود يتمتعون بنضج انفعالي فوق المتوسط.

التوصيات :

- تسليط الضوء على النضج الانفعالي وربطه بمتغيرات مهمه لتطوير شخصية الفرد.
- خلق تفاعل إيجابي بين النضج الانفعالي والثقة بالنفس ومحاولة اتباع سلوك إيجابي.
- عمل ورشات ودورات تدريبية للمدربين واللاعبين حول النضج الانفعالي وكيفية التعامل مع الانفعالات.

المراجع العربية

- ابراهيم، هويده. (2018). النضج الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- ابو الطيب، محمد (2020). تأثير النكاء الانفعالي على التردد النفسي لدى ناشئي المنتخب الأردني للسباحة. مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (35)، العدد (1).
- الأشول، عادل عز الدين. (1982). دراسة ميدانية عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (5).
- برزان، جابر أحمد. (2016). الإرشاد والتوجيه النفسي ط¹، الجنادرية للطباعة والنشر، الأردن.
- التميمي، محمود كاظم محمود. (1999). خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأسرى العراقيين العائدين. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المستنصرية.
- الجديبي، رأفت بن محمد علي. (2005). نهضة الأمة في رعاية الموهوبين من أبنائها. www.alqalm.com.
- دافيدوف، ليندال. (1983). مدخل علم النفس. دار ماكجروهيل للنشر، ترجمة السيد الطواب وآخريين، القاهرة.
- الداهري، صالح حسن، والعبيدي، ناظم هاشم. (1999). الشخصية والصحة النفسية. جامعة بغداد، العراق.
- درغام، منى. والموافي، فؤاد. البناء، اسعاد (2016). فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للجوانب الإيجابية في الشخصية في خفض انفعال الغضب لدى طلاب الجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، مصر، العدد (43).
- السلطاني، عظيمة. (2011). تأثير منهج الألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، أربيل، العراق. المجلد (4)، العدد (3).
- السلطاني، عظيمة عباس (2011). تأثير منهج الألعاب الصغيرة في تنمية النضج الانفعالي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، المجلد (4)، العدد (3).
- الطحان، محمد خالد. (1990). العلاقة بين مفهوم الذات وكل من التحصيل الدراسي والتوافق النفسي. مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات، العدد (5).
- الطبيب، محمد، والبهاص، سيد. (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. مكتبة النهضة النفسية، القاهرة.
- العبيدي، محمد إبراهيم. (1991). قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم. كلية التربية، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة.
- فرويد، سيجموند. (1939). معالم التحليل النفسي ط⁴. ترجمة محمد شمال نجاتي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- القيسي، عامر ياس خضر. (1997). النضج الانفعالي وتقبل الذات عند الطلبة المسرعين والمتميزين وأقرانهم العاديين. (أطروحة دكتوراه)، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- كامل، مصطفى. (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ط¹، دار سعاد الصباح للطباعة والنشر، الكويت.
- لييب، هبة. (2008). أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو. (أطروحة دكتوراه)، جامعة الاسكندرية، مصر.
- محمد، ابتسام سعدون وسلطان عبد الرحمن، خالد. (2010). النضج الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات. الجامعة المستنصرية، العراق.

- مرشد، مرسل والأحمد، أمل. (2010). دور الأنشطة المسرحية اللاصفية في النمو الانفعالي والاجتماعي لدى الرائد الطبيعي من (10-12) سنة. مجلة جامعة دمشق، المجلد (26).
- نعيسة، رغداء علي. (2014). التوافق الدراسي ومستوى النضج الانفعالي وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد (36)، العدد (2).
- النوايسة، أحمد، بني هاني، زين العابدين. (2016). دراسة تحليلية لأبعاد شخصية لاعبي أندية دوري المناصير لمحترفي كرة القدم في الأردن. مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد (43)، الملحق 1.
- الوقفي، راضي. (2003). مقدمة في علم النفس ط¹، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

المراجع الأجنبية

- Lenning Jupain, J.S and Margret, G .(1981). self esteem and maturity in college student. *journal college students personal*, Vol(22):4.
- Maslow, a .(1970). *Motivation and personality*. Second edition, New York, Harper and Row Publisher.

The Level of Emotional Maturity Among Taekwondo Players in Jordan

ABSTRACT:

This study aimed to identify the level of emotional maturity among Taekwondo players in Jordan. The study was conducted on a purposive sample of 80 Taekwondo players who hold a black belt from Al-Suqor Taekwondo Centers in Amman. The researchers used the descriptive approach due to its suitability for the nature of this study. A questionnaire on emotional maturity was distributed to the sample, and its validity and reliability were verified. After using appropriate statistical methods to extract the results, the findings showed that Taekwondo players with a black belt possess an above-average level of emotional maturity. The researchers recommend emphasizing emotional maturity and linking it to important variables for developing individual personality, as well as creating a positive interaction between emotional maturity and self-confidence, and promoting the adoption of positive behavior.

Keywords: Emotional Maturity, Taekwondo.