

آليات الدفاع النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية بدولة الكويت (دراسة وصفية)

د/ يوسف الكندري

قسم علم النفس - جامعة الكويت

مقدمة ومشكلة البحث :

بدأ التحليل النفسي محاولة فهم الإنسان عندما اخترق فرويد مجال اللاشعور وحاول التغلغل إلى أغواره ، و الدارس لقضايا التحليل النفسي وأطروحاته يجد إن هذا التوجه الفكري ساهم في فهم الإنسان الذي كان وسيبقى ذلك اللغز الأكبر و الكائن الفريد ، و الذي يواجه خلال حياته كثير من المواقف التي تثير فيه حالات القلق والتوتر الناتج عن عدم اشباع حاجاته ، أو ادراكه لوجود خطر حاصل او متوقع مما يدفع به الى محاولة تخفيفه او ازالته ان امكن وكثيراً ما يتوصل الفرد الى حالة الاتزان والتوافق بازالة ذلك التوتر الا ان بعض حالات التوتر قد تستمر ولا يستطيع الفرد مواجهتها على مستوى الشعور لشدتها او قسوتها مما يؤدي به الى محاولات تكيف لاشعورية وهي ما يطلق عليها آليات الدفاع النفسي .

و البيئة التي يعيش فيها الإنسان مملوءة بالأخطار والتهديدات وهو عرضة للكثير منها ، بل لا مفر من بعض مصائبها ، وتعمل هذه الأخيرة على الإخلال بالتوازن النفسي للإنسان ، فيستجيب لها بألم عميق واضطراب كبير في أغلب الأحيان ، وهي تتضمن فكرة وجود فجوة عميقة في جهاز ما قبل الشعور نتيجة نقص في الارتباطات التصورية مما يؤدي إلى قطع التوازن النفسي الداخلي و لذلك يستخدم الإنسان ميكانيزمات دفاعية مختلفة تساعده على التخفيف من حدة الصراع الداخلي وتحقيق التوازن النفسي من خلال عمل الجهاز النفسي

وتعمل آليات الدفاع النفسي كوسائل لاشعورية تلجأ إليها الأنا من أجل خفض القلق والصراع النفسي ، ويتم إستخدامها على هيئة مناورات لتحقيق التوازن من خلال مسح الحقائق وتشوية الواقع حتى لا ينال الموقف من معنويات الفرد ، أما السلوكيين فيرون ان آليات الدفاع النفسي ما هي إلا إستجابات مكتسبة ومتعلمة تتأثر بخبرة الفرد ، وأنها تقع ضمن وعي الفرد لأنه يلجأ إليها كأساليب هروب جزئية ، أما المعرفيون فقد أطلقوا عليها مسمي آخر هو آليات التعامل مع المواقف الضاغطة وهي بالنسبة لهم عبارة عن وسائل إدراكية يتم من خلالها إستدعاء خبرات الفرد لمواجهة الموقف إما من خلال إستجابات ناجحة أو من خلال تعديل أو محو الموقف الضاغط (10: 65).

وهي لا تعمل مستقلة ولكنها تعمل معاً ، فمثلاً يعمل الإنكار والكبت ثم التحويل ومن ثم بعد ذلك الإسقاط فالفرد يدرك أن هناك بعض الصفات التي لا تتفق مع ذاته فيقوم بإنكارها ثم يحاول كبتها ثم يحولها إلى بعض الأفراد الذين يكرههم ومن ثم ينسب هذه الصفات غير المرغوب بها ، ويبدأ يتصور أن هذه الصفات فيهم وتنسب إليهم ، وهي حيل لاشعورية لتجنب

حالات القلق في مواقف الحياة وما يصاحبها من شعور بالإثم ، والتقليل من الصراعات في داخله ، ولحماية ذاته من التهديد ، وتعمل الميكانيزمات الدفاعية على إستراتيجيات بواسطتها يخفف ويتجنب حالات سلبية مثل القلق ، التوتر والصراع والإحباط كما يطلق عليها أيضاً أساليب التوافق لأن الأنا هي إحدى المكونات التي تستخدم تلك الحيل الدفاعية ، وذلك لحدوث التوافق بين الفرد والمجتمع ويعد كل ذلك من إيجابيات الميكانيزمات الدفاعية. (19: 54)

وتُعرف آليات الدفاع النفسي **Defense Mechanisms** على أنها وسائل تلجأ إليها النفس بشكل لاواعي لمنع التوتر الناتج من الصراعات النفسية الداخلية ، وهي تختلف عن آليات التكيف **Coping Mechanisms** ؛ تلك التي تُستخدم بطريقة "واعية" وبشكل مقصود بهدف التكيف مع المجتمع ومسايرة الضغوط . (29: 45)

وقد أشار سيجموند فرويد إلى عدد منها في كتاباته ، ومنها ما يلي:

التسامي: Sublimation: حيلة نفسية فيها يحاول الفرد التعبير عن دوافعه غير المقبولة بصورة أخرى مقبولة إجتماعياً، عن طريق تحويلها إلى أنماط سلوكية مقبولة في المجتمع.

الكبت: Repression: وهو عملية لاواعية يتم فيها إخفاء أو استبعاد الدوافع أو الأفكار أو الذكريات من منطقة الوعي إلى منطقة اللاوعي ، كحل نهائي للصراع الناتج من تلك الدوافع أو الأفكار أو الذكريات ، فيتم إبعادها تماماً من مستوى الشعور، إلا أن هذه الدوافع أو الأفكار أو الذكريات تعود إلى الظهور بشكل ملتوي وغير مباشر، فتظهر في زلة لسان أو هفوة أو حلم أو مرض نفسي، فتعود إلى الظهور بشكل مقنّع ، والكبت يختلف عن القمع **Suppression** والذي يتم بشكل واعي ومقصود، بحيث يتم تأجيل إشباع الرغبات والدوافع واستبعادها بشكل مؤقت إلى أن تنتهي الظروف المناسبة.

النكوص: Regression: يُقصد بالنكوص عودة الفرد إلى مرحلة مبكرة من النمو كان يشعر فيها بالأمان، والعودة إلى ممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة ، فهذه الآلية تعبّر عن هروب إلى سلوك أكثر بهجة وراحة للفرد، وغالباً ما يُستخدم لمواجهة القلق والتكيف مع الإحباط. **To Cope With Frustration.** الأمثلة الشائعة عن النكوص تتضمن: الأحلام **Dreaming**، التدخين **Smoking** ، الإفراط في الطعام **Overeating**، والتحدث أو التصرف بما يشبه طريقة الأطفال الصغار.

الإبدال: Displacement: وهو عبارة عن عملية لاشعورية يقوم فيها الفرد بتحويل دافع موجه نحو موضوع أساسي فيه تهديد للفرد إلى موضوع بديل أقل تهديداً بالنسبة للفرد.

رد الفعل المعاكس **Reaction Formation:** إحدى الطرق لإزالة الدافع غير المقبول إجتماعياً هي عن طريق المبالغة في التركيز على جوانبه العكسية والمضادة ، فشعور الفرد هنا يكون مضاداً تماماً لما هو موجود بداخله بشكل لاشعوري.

الإسقاط: Projection وهو حيلة دفاعية لاشعورية ينسب فيها الفرد رغباته ودوافعه غير المقبولة إلى الآخرين ، فيتخلص من عيوبه عن طريق إسقاطها على الآخرين ورؤيتها فيهم ، دفاعاً عن نفسه وحمايتها من القلق.

الاستدماج: Introjection وهو على عكس الإسقاط ، فبدلاً من أن يسقط الفرد ما بداخله على من حوله بالخارج (كما في عملية الإسقاط)، فإنه هنا يأخذ أفكاراً أو موضوعات من العالم المحيط به ويدمجها داخل ذاته، بحيث تصبح جزءاً من ذاته.

التبرير: Rationalization عندما يقوم الفرد بسلوك غير مقبول ثم يحاول التخلص من الشعور بالذنب أو القلق الناتج منه عن طريق إيجاد تسويق أو تبرير معقول لهذا السلوك.

الإبطال: Undoing وهو آلية دفاعية تعمل على إبطال أو محو فكر أو فعل غير سليم مهدد للفرد ، عن طريق التراجع عنه بفعل آخر مضاد له ، للتخلص من الشعور بالذنب أو القلق المرافق له. ويرى فرويد أن هذه الحيلة تعتبر "سحر سلبي"، حيث يقدم به الفرد شيئاً معاكساً لما فعله أو فكر به وكان غير مقبول.

العزل: Isolation وهي حيلة يلجأ إليها الفرد بشكل لاشعوري وتتمثل في عزل المشاعر عن الحدث **Isolation of Affect** ، بهدف تجنب الانفعالات العاطفية غير السارة ولأجل حماية النفس من القلق والتوتر.

وأضاف الكثير من علماء النفس دفاعات نفسية أخرى واجتهدوا في تصنيفها ، ففي عام 1977م صنّف (جورج إيمان فايلانت George Eman Vaillant) الدفاعات النفسية (في كتابه "Adaptation to Life") طبقاً لمراحل النمو النفسي إلى أربعة مستويات:

المستوى الذهاني المرضي Psychotic

المستوى غير الناضج Immature

المستوى العصابي Neurotic

المستوى الناضج Mature

تصنيف الآليات الدفاعية:

ويشير رضوان (2009) أن الباحثين قد تطرقوا إلى أكثر من أربعين آلية وحيلة دفاعية منذ فرويد وحتى الوقت الحاضر ، ومنها: (4: 212)

التبرير: آلية نفسية لا شعورية يعطي الفرد فيها أسباباً لأفعاله وأقواله غير المقبولة، ليقنع نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير من أجل خفض القلق والتوتر.

الإزاحة: آلية نفسية لا شعورية يتم فيها توجيه الانفعالات والغرائز غير المقبولة نحو اشخاص أو موضوعات أو أفكار لغير الاشخاص والموضوعات والأفكار الأصلية من أجل خفض القلق والتوتر.

الإسقاط: آلية نفسية لا شعورية ينسب فيها الفرد سماته الذاتية ورغباته وأفعاله غير المقبولة لديه الى موضوعات وأشخاص أو أشياء أخرى وبصورة مفرطة من أجل خفض القلق والتوتر.

الانسحاب: آلية نفسية لا شعورية تعني الهروب من الموقف المثير للتوتر أو الألم ، ومحاولة تجنبه بشكل دائم لغرض خفض القلق والتوتر.

التعويض: آلية نفسية لا شعورية يتم بمقتضاها موازنة القلق الناشئ عن أمر ما أو موضوع ما عن طريق الإنجاز في ميدان آخر ، أي تغطية جوانب الضعف لديه عن طريق إبراز جانب قوة معين.

التسامي: آلية نفسية لا شعورية يتم فيها تحويل الصراعات والنزعات الغريزية غير المقبولة إلى نشاطات ومجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعيا بهدف خفض القلق والتوتر.

الإنكار: آلية نفسية لا شعورية يتم فيها رفض الإعترااف بالحقائق غير السارة وتجاهل وجودها لتجنب التوتر الناتج عن الإعتراافات بها.

التحويل العكسي: آلية نفسية لا شعورية يتم فيها إظهار الشخص عكس الميل ، أو النزعة الموجودة لديه، فهو يخفي حبه لشخص ما بإظهار الكراهية له.

أهمية البحث:

تعتبر آليات الدفاع النفسي من الميكانيزمات غير المباشرة التي يلجأ إليها اللاعب للحصول عي التكيف لمجابهة ضغوطات النشاط الرياضي الممارس والصراعات التي تراوده لتحقيق الفوز والاختلافات بين الزملاء ، وتعتبر عن واجهة الشخصية و تكشف عن ديناميكية مميزاتها ، و تصبح مع الوقت ضمن نمط الشخصية و تؤثر في سلوك اللاعب وتعايشه مع تلك الضغوط والصراعات ، و بالتالي يحقق الفرد التكيف و الاستمرار بنجاح في بيئة ممارسة النشاط الجماعي ، ويمثل اضطراب آليات الدفاع النفسي المستخدمة من طرف اللاعب عدة اضطرابات تعكس سوء تكيفه ، مما يشير الى إن استعمال الدفاعات الناضجة عند الفرد يقلل من خطر ظهور اضطراب الإكتئاب عند التعرض للضغوط .

والأساليب الدفاعية هي أساليب سلوكية ، يمكن أن يتعلمها اللاعب للقضاء على القلق أو تخفيفه ، في المواقف التي يتعرض فيها لدرجة عالية من التوتر جراء المواقف المحبطة أو الصراعات والمثيرات المهددة والمقلقة حيث يلجأ إليها بهدف الحماية من هذا الخطر بإبعاده ، أو التقليل من تأثيره المؤلم ، ونجاح هذه الأساليب في تحقيق هذه الأهداف من شأنه أن يعززها ويجعل منها سلوكيات دائمة عند اللاعب يلجأ إليها عندما يتعرض لموقف ضاغط أو صراع على الفوز .

وتكمن أهمية البحث في عدم وجود مقياس يحوى مفردات آليات الدفاع النفسي لدي لاعبي الرياضات الجماعية بدولة الكويت وأهميته في مواجهة اللاعب لما يعترضه من مواقف

وضغوطات تتطلب منه إتباع ميكانيزمات تعويضية لمواجهة تلك الضغوطات دون أن تتحسر آثارها وتؤثر على نفسيته، ، لذا كان البحث محاولة للكشف عن آليات الدفاع النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية بدولة الكويت لتشخيص توجهات اللاعب نحو مواجهة الضغوطات والمشاكل والمواقف التي تواجهه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى :

1- بناء مقياس الدفاع النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية بدولة الكويت.

فرض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات اللاعبين على مقياس آليات الدفاع النفسي.

مصطلحات البحث:

آليات الدفاع النفسي: Mechanism of psychological Defense: يعرفها فرويد (Frued): "بأنها مجموعة الآليات اللاشعورية التي تسخرها (الأنا) من أجل حماية الشخصية من القلق ، وفي حالة إستعمالها بإفراط يؤدي إلى تفاقم القلق والضعف المتزايد (للأنا) ما يجعل الشخصية معرضة لإضطرابات نفسية وجسدية مختلفة". (4: 237)

وهي : "القدرة على التنبؤ بالإمكانات العقلية للفرد وترتبط بإضطرابات التفكير لديه وما يتعلق بها من خرافات قد تشكل خطراً أو تهديداً لتوازنه النفسي (21: 56) ، فضلاً عن أنها تؤثر بشكل مباشر في مختلف جوانب شخصية من يستخدمونها لكونها مرتبطة بالكثير من المظاهر السلوكية لديهم مثل خداع الذات وخداع الآخرين (26: 87) .

وهي : "إستعدادات إستجابية ثابتة نسبياً تساعد الفرد على تحريف الواقع من أجل حل صراعاته الداخلية أو السيطرة على التهديدات الخارجية". (19: 55)

وأيضاً هي : " وسائل يستخدمها الفرد لا شعورياً من أجل تشوية أو مسخ الحقيقة فيتجنب الشعور بالإحباط والصراع ويحتفظ بتقديره لذاته ". (16: 54).

كما يمكن تعريفها : " بأنها إستجابات يتعلمها الفرد ويستخدمها في التخلص من التوتر والقلق الناتجين من التعرض لمواقف صراعية وإحباطية وعندما تنجح في ذلك يتم تعزيزها فتتحول إلى عادات سلوكية يلجأ إليها الفرد بالإستمرار في المواقف المشابهة". (11: 34).

وأخيراً : "هي عمليات خداعية تقوم بها الأنا وفقاً للتصور فرويد من أجل تنظيم الحالة النفسية الداخلية للفرد". (1: 44).

ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها " مجموعة من السلوكيات والممارسات الدفاعية التي يلجأ إليها اللاعب جراء مواجهته للقلق أو الضغوطات والمشكلات أثناء ممارسته النشاط الرياضي الجماعي".

الدراسات المرتبطة:

أولاً : الدراسات المرتبطة العربية:

1- دراسة اميرة جابر ، باقر عبد الهادي (2018م) (12) التي استهدفت الكشف عن مستوى استخدام آليات الدفاع النفسي وأنواعه لدى طلبة جامعة الكوفة ، ودرجة الاختلاف بينهم في أنواع آليات الدفاع المستخدمة ، والتي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي ، وتم اختيار عينة بلغت (190) طالبا وطالبة بصورة عشوائية، (95) طالبا وطالبة من كليات التخصص العلمي (الصيدلة والهندسة) و (95) طالباً وطالبة من كليات العلوم الإنسانية (الفقه والإدارة والاقتصاد) موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث ، ولتحقيق أهداف هذا البحث ، تم بناء مقياس للتعرف إلى اهم آليات الدفاع النفسي المستخدمة، ثم تصنيف هذه الآليات في البحث الحالي إلى ثلاثة مجالات، هي العصابية ، والناضجة ، وغير الناضجة ، وأظهرت النتائج أن الطلبة استعملوا آليات الدفاع النفسي بدرجة مرتفعة ، وأن آليات الدفاع العصابية حصلت على الترتيب الأول من بين آليات الدفاع المستخدمة، تلتها آليات الدفاع الناضجة ، وأخيراً جاءت آليات الدفاع غير الناضجة.

2- دراسة محمد عبدالرؤوف (2018م) (12) والتي اجريت ع بهدف الكشف عن مستوى الطلاب في التفكير الخرافي وعن درجة إستخدامهم لبعض آليات الدفاع النفسي ، وإعتمد هذا البحث على أداتين قام الباحث ببنائهما وتقنيتهما وهما مقياس للتفكير الخرافي ومقياس لبعض آليات الدفاع النفسي ، وأشارت النتائج إلى إن أفراد العينة إجمالاً لديهم مستوى متوسط في التفكير الخرافي ، وأنهم يستخدمون آليات الدفاع النفسي موضع البحث بدرجات متفاوتة ، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم في مستوى التفكير الخرافي راجعاً إلى متغير الجنس بينما وجدت فروق دالة إحصائية بينهم لصالح الإناث في إستخدام بعض آليات الدفاع النفسي ولصالح الذكور في إستخدام آليات أخرى ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في آلية دفاع نفسي واحدة ، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في درجة إستخدام آليات الدفاع النفسي راجعة إلى مستواهم في التفكير الخرافي لصالح ذوي التفكير الخرافي المرتفع ، كما وجدت فروق دالة إحصائية بينهم في درجة إستخدام آليات الدفاع النفسي راجعة إلى التفاعل بين الجنس ومستوى التفكير الخرافي ، وعلى ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات التربوية وبعض المقترحات البحثية.

3-دراسة صهيب خالد وآخرون (2017م) (6) والتي هدفت تعرف ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفائتهم الذاتية الأكاديمية ، وأظهرت النتائج أن الطلبة في المرحلة الثانوية المتأخرين دراسياً تنوعت ميكانيزمات الدفاع لديهم بين الدرجة المتوسطة والمنخفضة ، حيث جاءت بالدرجة الكلية منخفضة .

ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية:

4-دراسة مالون وآخرون (2013) Malone et, al. (17) فقد هدفت دراسة العلاقة بين تكيف آليات الدفاع في منتصف العمر ومعرفة أثرها على الصحة البدنية وعلى العلاقات الاجتماعية ، وتكونت عينة الدراسة من 90 من الرجال الذين تمت متابعتهم لأكثر من سبعة عقود ابتداء من أواخر فترة المراهقة .وقدمت تصنيفات الصحية من السجلات الطبية في ثلاث نقاط زمنية ، وكانت نتائج الدراسة أن نضج آليات الدفاع مهم لبناء العلاقات الاجتماعية والتي تسهم بدورها في الوصول إلى صحة بدنية في وقت متأخر من الحياة.

5. دراسة باروخ وآخرون (2010) Parekh et, al. (20) فقد هدفت الدراسة إلى تقييم مدى إنتشار مختلف آليات دفاع الأنا التي يستخدمها طلاب الطب في كراتشي ، وتكونت العينة من 642 طالب وطالبة ،وتشير النتائج إلى انخفاض درجات آليات الدفاع غير الناضجة عن درجات آليات الدفاع العصابية والناضجة ، وكانت آليات الدفاع غير الناضجة أكثر شيوعاً لدى الذكور منها لدى الإناث اللاتي استخدمن الآليات العصابية أكثر من الذكور.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على لاعبي الرياضات الجماعية (كرة قدم – كرة يد- كرة سلة) ببعض أندية دولة الكويت وعددهم (300) لاعب.

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة	موجهى فنى تربية بدنية
مجتمع البحث	300
العينة الأساسية	270
العينة الاستطلاعية	30

يوضح جدول رقم (1) توصيف مجتمع وعينة البحث وقد بلغت عينة البحث عدد (270) لاعب.

أداة البحث:

مقياس آليات الدفاع النفسي للاعبين الرياضات الجماعية:

تم استخدام مقياس آليات الدفاع النفسي والذي تم استخدامه من قبل دراسة أميرة جابر وباقر عبدالهادي (2018) ، ودراسة محمد عبدالرؤف (2018) ، ودراسة خالد الخروصي (2018) ، ودراسة Riaz , Abid (2017) ، ودراسة Gokdage (2015) ، ودراسة Ozoh (2015) ، والمكون من (60) فقرة موزعة على (30) آلية دفاعية نفسية ، وتدرج الإجابات من ثلاثة درجات وهي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، غير موافق نهائياً) وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس هي (180) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (60) وبمتوسط نظري (120) درجة.

عرض المقياس في صورته المبدئية:

تم عرض المقياس علي مجموعة من الخبراء المختصين في علم الاجتماع وعلم النفس الرياضي ، لتقدير صدقه وإبداء الملاحظات التي يرونها مناسبة.

المقياس في صورته النهائية:

ونتيجة لذلك فقد جاءت تقديرات المحكمين إيجابية تجاه الآليات ومضمون الفقرات المعبرة عنها، وبذلك يصبح المقياس بصورته النهائية متكوناً من (60) فقرة.

المعاملات العلمية للمقياس:

قام الباحث بإجراء صدق وثبات المقياس بالطرق العلمية التالية:

صدق المقياس:

- صدق المضمون (صدق المحكمين):

لقد تحقق صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه علي السادة الخبراء، وتم الأخذ بنظر الاعتبار آرائهم والاستفادة من ملاحظاتهم وخلص المقياس إلى (60) فقرة متنوعة وكان صدق المضمون للمقياس (0.935)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (30) لاعب من لاعبي الرياضات الجماعية.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق الاستبيان باستخدام صدق الاتساق الداخلي وفيه قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والآلية الذي تنتمي إليها العبارة هذا ويوضح جدول (2) معامل الارتباط بين كل آلية و الفقرات المنتمية إليها.

جدول (3)

معامل الارتباط بين كل آلية و الفقرات المنتمية إليها (ن = 30)

الآلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الآلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الإيثار	40+1	*0.400	القدرة على الآخرين	50+15	*0.600
العدوان السلبي	37+2	*0.443	التنفيس / التفرغ	24+16	*0.463
الكظم	41+3	*0.450	تخفيض قيمة الذات	31+18	*0.460
التصعيد أو التسامي	57+4	*0.624	التخيل	35+19	*0.626
تقسيم الآخرين	36+5	*0.690	الانسحاب	27+21	*0.610
التبرير	26+6	*0.942	العقلنة	33+22	*0.962
الفكاهة	42+7	*0.633	تقسيم النفس	55+25	*0.613
الإسقاط	46+8	*0.753	الإزاحة أو النقل	44+29	*0.763
التكوين العكسي	43+9	*0.820	الكبت	60+30	*0.840
الملاحظة الذاتية	45+10	*0.663	التقدير المثالي	39+32	*0.616
الإنكار	28+11	*0.553	عزل العاطفة	38+34	*0.663
الإقلال من الآخرين	17+12	*0.521	الشكور عن رفض المساعدة	56+51	*0.621
التماهي الإسقاطي	20+13	*0.486	الإلغاء أو الإبطال	54+48	*0.606
التفكك	23+14	*0.674	التوقع	59+49	*0.686
توكيد الذات	50+15	*0.507	الإنتماء	53+47	*0.607

يتضح من الجدول معامل الارتباط بين كل آلية و الفقرات المنتمية إليها، حيث تتمتع بمعاملات ارتباط مرتفعة تدل على إنها دالة إحصائياً.

ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس علي عينة (30) لاعب، وبعد مدة (15) يوم أعيد تطبيق المقياس علي اللاعبين أنفسهم ، ومن ثم حساب معامل الثبات .

جدول (4)

معامل الثبات لعبارات المقياس بطريقة اعادة التطبيق (ن = 30)

الآلية	الآلية	الآلية	الآلية
*0.698	1	*0.644	1
*0.554	2	*0.580	2
*0.531	3	*0.635	3
*0.400	4	*0.635	4
*0.443	5	*0.635	5
*0.450	6	*0.510	6
*0.624	7	*0.632	7
*0.690	8	*0.590	8
*0.942	9	*0.632	9
*0.633	10	*0.414	10
*0.753	11	*0.765	11
*0.820	12	*0.693	12
*0.663	13	*0.486	13
*0.553	14	*0.674	14
*0.521	15	*0.507	15

* دال عند مستوى 0.05 قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.145$

يوضح جدول (4) معاملات الثبات لعبارات المقياس حيث يتضح من ذلك قدر كبير من الثبات الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق المقياس علي عدد (270) لاعب ببعض أندية دولة الكويت في الرياضات الجماعية وذلك بالموسم الرياضي لعام 2020/2019م.
المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج لإدخال البيانات وبرنامج SPSS لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون Pearson لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين.

عرض ومناقشة النتائج:

وللإجابة على تساؤل البحث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لآليات الدفاع النفسي التي يستخدمها اللاعبون.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث لآليات الدفاع النفسي التي يستخدمها اللاعبون (ن = 270)

الآلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
الإيثار	1.816	0.400	92.7%	2
العدوان السلبي	4.523	0.441	95.9%	1
الكظم	4.445	0.420	79.7%	9
التصعيد أو التسامي	4.441	0.624	69.6%	17
تقسيم الآخرين	1.861	0.690	65.8%	24
التبرير	4.812	0.942	73.8%	14
الفكاهة	4.709	0.611	75.9%	11
الإسقاط	1.741	0.721	74.3%	13
التكوين العكسي	2.611	0.820	90.1%	5
الملاحظة الذاتية	2.512	0.661	64.1%	29
الإنكار	1.410	0.221	79.9%	8
الإقلال من الآخرين	1.192	0.221	75.8%	12
التماهي الإسقاطي	2.177	0.487	91.7%	3
التفكك	1.211	0.774	90.9%	4
توكيد الذات	1.908	0.207	79.6%	10

تابع جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث لآليات الدفاع النفسي التي يستخدمها اللاعبون (ن = 270)

الآلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
القدرة على الآخرين	3.836	0.200	82.6%	7
التنفيس / التفريغ	4.113	0.241	85.8%	6
تخفيض قيمة الذات	2.245	0.520	67.1%	21
التخيل	2.443	0.624	67.6%	19
الانسحاب	3.863	0.690	65.8%	22
العقلنة	4.812	0.942	63.8%	30
تقسيم النفس	4.709	0.611	65.3%	25
الإزاحة أو النقل	3.741	0.521	64.3%	27
الكبت	2.611	0.320	70.1%	17
التقدير المثالي	2.532	0.661	64.8%	26
عزل العاطفة	1.410	0.221	67.4%	20
الشكور عن رفض المساعدة	3.392	0.221	65.7%	23
الإلغاء أو الإبطال	2.376	0.436	71.6%	14
التوقع	1.233	0.654	70.7%	15
الإنتماء	1.908	0.205	67.9%	18

يوضح جدول (4) آليات الدفاع النفسي المستخدمة من قبل اللاعبين عينة البحث ، حيث أوضحت نسب متباينة لإستجابات اللاعبين حول الآليات الدفاعية النفسية المستخدمة من قبلهم ويستخدمونها لمواجهة الظروف الضاغطة و المواقف المقلقة والمشكلات الحياتية.

حيث احتلت الآليات الأكثر إستخداماً كآليات (العدوان السلبي ، الإيثار ، التماهي الإسقاطي ، التفكك ، التكوين العكسي ، التنفيس / التفريغ ، القدرة على الآخرين ، الإنكار ، الكظم ، تأكيد الذات) المرتبة من الأولى الى العاشرة.

كما احتلت الآليات الأوسط إستخداماً كآليات (الفكاهة ، الإقلال من الآخرين ، الإسقاط ، الإلغاء أو الإبطال ، التوقع ، التبرير ، الكبت ، الإنتماء ، التخيل ، عزل العاطفة) المرتبة من الحادية عشر الى العشرون.

واخيراً احتلت الآليات الأقل إستخداماً كآليات (تخفيض قيمة الذات ، الانسحاب ، الشكور عن رفض المساعدة ، تقسيم الآخرين ، تقسيم النفس ، التقدير المثالي ، الإزاحة أو النقل ، الملاحظة الذاتية، العقلنة) المرتبة من العشرون الى الثلاثون.

ويرى الباحث إن الآليات الدفاعية التي يستخدمها اللاعبون هي وسائل لا شعورية متكررة يستخدمها اللاعب بشكل متواتر الحدوث ، وبشكل تلقائي غير مقصود للتغلب على القلق المبتعث لديه عما يشعر به من تهديدات داخلية عميقة ناجمة عن ضغوط المحفزات الغريزية للهو أو عن ضغوط مطالب الأنا العليا (تهديدات داخلي) أو ناجمة عن ضغوط العالم الخارجي

الواقعي ومخاطرة (تهديدات خارجية) ، حيث يتحقق له ذلك إما بتحويل الهدف الداخلي أو الخارجي الأصلي الباعث على الشعور العميق بالتهديد والقلق ، وإما بالتحول عنه إلى هدف آخر بديل ، ومقبول إجتماعياً، وذلك بهدف حماية الفرد من القلق أو حمايته من مصادر الضغوط أو التهديدات الداخلية أو الخارجية .

ويتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة فوس وهيس (Voss & Haes 2006م) التي أكدت على أهمية دور الميكانيزمات التي جاء بها فرويد في خفض القلق والتوتر ، كما قامت النظريات المعرفية ونظريات الضغوط والمواجهة بتغيير النظرة التقليدية للإنكار المتمثلة في كونها من الميكانيزمات غير التكيفية إلى النظر إليه على أنه مفهوم يعبر عنه بطرق يستخدمها الفرد في حياته اليومية للهروب من الأحداث أو المشاعر المؤلمة وتتم بشكل شعوري أو لا شعوري.

كما اختلفت مع نتائج دراسة كل من دراسة اميرة جابر ، باقر عبد الهادي (2018م) (12) وأظهرت أن الطلبة استعملوا آليات الدفاع النفسي بدرجة مرتفعة ، وأن آليات الدفاع العصابية حصلت على الترتيب الأول من بين آليات الدفاع المستخدمة، تلتها آليات الدفاع الناضجة ، وأخيراً جاءت آليات الدفاع غير الناضجة.

بينما اتفقت مع نتائج دراسة **محمد عبدالرؤف** (2018م) (12) التي أشارت إلى أن أفراد العينة إجمالاً لديهم مستوى متوسط في التفكير الخرافي ، وأنهم يستخدمون آليات الدفاع النفسي موضع البحث بدرجات متفاوتة ، ودراسة صهيب خالد وآخرون (2017م) (6) والتي هدفت تعرف ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفائتهم الذاتية الأكاديمية ، وأظهرت النتائج أن الطلبة في المرحلة الثانوية المتأخرين دراسياً تنوعت ميكانيزمات الدفاع لديهم بين الدرجة المتوسطة والمنخفضة ، حيث جاءت بالدرجة الكلية منخفضة ، ودراسة مالون وآخرون (2013) Malone et, al. (17) فقد هدفت دراسة العلاقة بين تكيف آليات الدفاع في منتصف العمر ومعرفة أثرها على الصحة البدنية وعلى العلاقات الاجتماعية ، وتكونت عينة الدراسة من 90 من الرجال الذين تمت متابعتهم لأكثر من سبعة عقود ابتداء من أواخر فترة المراهقة .وقدمت تصنيفات الصحية من السجلات الطبية في ثلاث نقاط زمنية ، وكانت نتائج الدراسة أن نضج آليات الدفاع مهم لبناء العلاقات الاجتماعية والتي تسهم بدورها في الوصول إلى صحة بدنية في وقت متأخر من الحياة ، وأخير مع نتائج دراسة باروخ وآخرون (2010) Parekh et, al. (20) فقد هدفت الدراسة إلى تقييم مدى إنتشار مختلف آليات دفاع الأنا التي يستخدمها طلاب الطب في كراتشي ، وتشير النتائج إلى انخفاض درجات آليات الدفاع غير الناضجة عن درجات آليات الدفاع العصابية والناضجة ، وكانت آليات الدفاع غير الناضجة أكثر شيوعاً لدى الذكور منها لدى الإناث اللاتي تستخدمن الآليات العصابية أكثر من الذكور.

الاستنتاجات : فى ضوء ماتوصل اليه الباحث ، أمكنه استنتاج مايلي :

1. جاءت الآليات الأكثر إستخداماً كآليات (العدوان السلبي ، الإيثار ، التماهي الإسقاطي ، التفكك ، التكوين العكسي ، التنفيس / التفريغ ، القدرة على الآخرين ، الإنكار ، الكظم ، توكيد الذات) .
2. جاءت الآليات الأوسط إستخداماً كآليات (الفكاهة ، الإقلال من الآخرين ، الإسقاط ، الإلغاء أو الإبطال ، التوقع ، التبرير ، الكبت ، الإنتماء ، التخيل ، عزل العاطفة) .
3. جاءت الآليات الأقل إستخداماً كآليات (تخفيض قيمة الذات ، الإنسحاب ، الشكور عن رفض المساعدة ، تقسيم الآخرين ، تقسيم النفس ، التقدير المثالي ، الإزاحة أو النقل ، الملاحظة الذاتية، العقلنة) .

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث وماتوصل اليه الباحث ، أمكنه التوصية ب :

1. توجيه اللاعبين فى الأندية لاستخدام آليات الدفاع النفسي الإيجابية لما لها من تأثير إيجابى على إستمرارية اللاعبين لممارسة الرياضة .
2. يسهم استخدام آليات الدفاع النفسي الإيجابية الى الوصول الى الشخصية الرياضية ذات الروح الرياضية المتزنة .
3. استخدام مقياس آليات الدفاع النفسي فى الأندية وتقنيته للحكم على الآليات الدفاعية بنوعيتها لدى لاعبي الرياضات فى مختلف الأنشطة الرياضية .

المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

- 1-آمال عبد القادر جودة (2009م): المكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الاقصي ، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس ، مصر .
- 2-اميرة جابر هاشم ، باقر عبد الهادي عبد الرسول (2018م): قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للبنات، جامعة الكونة ، العراق ، مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث ، مج4 ، ع1 .
- 3-حمدان محمود فضة (2001م): ميكانيزمات الدفاع لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية ببها .
- 4-خالد عبدالله الخروصي (2018م): أساليب الدفاع في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمحافظة جنوب الباطنة ، رسالة ماجستير ، جامعة نزوي ، كلية الآداب ، سلطنة عمان .

- 5- سامر جميل رضوان (2009م) : الصحة النفسية . ط 3 ، عمان :الأردن .دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- 6- صهيب خالد التخينة وآخرون (2017م): ميكانيزمات الدفاع المستخدمة لدى المتأخرين دراسياً من طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بكفائتهم الذاتية الأكاديمية ، مجلة العلوم التربوية ، ع 1 ، مج 1.
- 7- عبد المطلب القريطي (2003م): في الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر .
- 8- عدنان العتوم ، عبد الناصر الجراح ، موافق بشارة (2007م): تنمية مهارة التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية ، دار المسيرة ، عمان الأردن .
- 9- غسان منصور (2018م) : ميكانيزمات الدفاع وعلاقتها بالتفكير عالي الرتبة دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، مج 16 ، ع 2.
- 10- فتحية محمد أحليلي (2004م): مظاهر الهو والانا والانا الأعلى وممارسة آليات الدفاع النفسي وعلاقتها بالصراع النفسي لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية المرقب دراسة أمبيريقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الخمس ليبيا ، كلية الآداب والعلوم بجامعة المرقب.
- 11- مجدي محمد الدسوقي (2013م): قائمة ميكانيزمات أو آليات الدفاع "لليل التعليمات"، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- 12- محمد عبدالرؤف (2018م) : آليات الدفاع النفسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين ذوي المستويات المختلفة في التفكير الخرافي ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ع 1 ، مج 33.
- 13- محمد كاظم الجيزاني (2009م): علاقة الذكاء بآليات الدفاع النفسي ، مجلة مسار للدراسات الأكاديمية ، (7) 14 : 3-1

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 14-Abid ,M. Riaz ,M.(2017) . A study on Gender differences and Defense Mechanisms among University Students. International Journal of Engineering Research and General Science , Volume 5 , Issue 1. January-February ,28 -34.
- 15-Emotions in personality and psychopathology: Chapter 8; A Structural Theory of Ego Defences and Emotions].
- 16-Gokdage, R. (2015). Defense Mechanisms Used by University Students to Cope With Stress. International Journal on New Trends in Education and Their Implications , Volume (6) ,Issue 2. Article 01 , 1- 12 .

- 17-Malone, Johanna; Cohen , Shiri; Liu , Sabrina ; Vaillant , George; Waldinger,Robert. (2013).
- 18-Otto Kernberg, M.D. (1967): “Borderline Personality Organization”, Journal of the American Psychoanalytic Association, July 1967, Volume: 15, issue: 3, page(s): 641-685.
- 19-Ozoh, M. (2015). Use of Psychological Defense Mechanism in Academic Activities Among Student Teachers in Nigerian Educational System . *Knowledge Review* ,Volume(32), No. 1.
- 20-Parekh, Maria ; Majeed, Hina ; Khan , Tuba ; Khan , Anum (2010). Ego defense mechanisms in Pakistani medical students : a cross sectional analysis. *BMC Psychiatry* , Pakistan.
- 21-Ruutu Titta, et al. (2006): “Psychometric Properties of the Defense Style Questionnaire (DSQ-40) in Adolescents”, Journal of Nervous & Mental Disease, February 2006, Volume 194, Issue 2, pp 98-105. Department of Mental Health and Alcohol Research, National Public Health Institute, Helsinki, Finland.
- 22-Ueli. Kramer (2010): “Coping and defence mechanisms: What’s the difference?– Second act”, *Psychology and Psychotherapy Journal*, June 2010, Volume 83, Issue 2, Pages 207–221.
- 23-Vaillant, George E (1994): “Ego mechanisms of defense and personality psychopathology”, *Journal of Abnormal Psychology*, Feb 1994, Vol 103(1), 44-50.

Abstract**psychological defense mechanisms for team sports players In the State of Kuwait (Descriptive Study)*****Dr. Youssef Al-Kandari***

The aim of the research is to build a scale of psychological defense for team sports players in the State of Kuwait. The researcher used the descriptive approach using the survey method due to its suitability to the nature of the research. The research community included team sports players (football - handball - basketball) in some of the clubs in the State of Kuwait, their number (300) A player, and he used the psychological defense mechanisms scale for team sports players, then the researcher conducted an exploratory study on (30) team sports players, then applied the scale to 270 players in some clubs in the State of Kuwait in team sports in the 2019 sports season / 2020m. And the results resulted in the most used mechanisms as (passive aggression, altruism, projective identification, disintegration, reverse formation, catharsis / emptying, ability to others, denial, restraint, self-affirmation), then came the middle mechanisms used as mechanisms (humor, minimizing others) Projection, annulment or nullification, expectation, justification, repression, belonging, imagination, isolating emotion) followed by the least used mechanisms as mechanisms (devaluation, withdrawal, gratitude for refusal to help, division of others, division of the soul, ideal appreciation, displacement or transfer, Self-observation, rationalization.)

In light of the research results and the researcher's findings, he can recommend:

1. Directing players in clubs to use positive psychological defense mechanisms because of their positive impact on the players' continuity to practice sports.

2. The use of positive psychological defense mechanisms contributes to reaching a sporting personality with a balanced sportsmanship.

Key words: psychological defense mechanisms