

دراسة تحليلية لحالة التدفق النفسي لدى اللاعبين في الالعاب الفردية

أروي محمد رشاد محمد حسين.

- مقدمة ومشكلة البحث.

في غضون السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي ودوره الفعال في الإعداد المتوازن والشامل للاعب للمنافسات الرياضية حيث أصبحت المهارات النفسية عاملاً أساسياً بالنسبة للرياضي ، حيث أنها تؤثر تأثيراً كبيراً على أدائه سواء في التدريب أو المنافسات لذلك يجب الاهتمام بالإعداد النفسي الجيد للاعب ، وأصبح للإعداد النفسي دورة الفعال في عملية الإعداد والمتوازن للمنافسات الرياضية الذي يحقق أقصى مستويات الأداء الرياضي حيث يعتبر علم النفس من أهم العلوم التي ترتبط بالأنشطة الرياضية وذلك لأنه يساعد على حل الكثير من المشكلات ذات العلاقة بالأداء المهارى خلال عملية التدريب أو المنافسات الرياضية .

كما أن الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلي تحقيق الإنجاز المنشود عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة حيث أشارت النتائج في كثير من الدراسات العربية والأجنبية إلي أهمية تلك المهارات لوصول اللاعب إلي التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الممارس وتشير المهارات النفسية إلي تلك القدرات العقلية والخبرات الانفعالية التي تؤدي إلي حالة نفسية مثلي يؤدي اللاعب من خلالها بصورة جيدة. (٣ : ٣)
ويعد التدفق النفسي واحداً من أهم المؤشرات المستخدمة في علم النفس الإيجابي للاستدلال على الصحة النفسية للفرد. ويقصد بالتدفق قدرة الفرد على دمج وعيه بالفعل وتنفيذه له بحيث يتحول الفعل إلى صيغة الية كاملة يقوم بها الفرد دون تدخل واع منه أي ان الفرد يقوم بالنشاط بشكل كامل دون إدراك واع للموقف الذي يقوم فيه بالنشاط. (٨ : ٢٤٤)

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية ، التي ربما يفرضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلي تنشيط الإهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق ومعانقة الحياة وتتميز حالة التدفق النفسي بالتوازن بين إدراك الفرد لمهارته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون الفرد علي ثقة بأن كل شيء تحت السيطرة ويتصف النشاط بالترايط وعدم التناقض في المتطلبات ودرجة عالية من التركيز مع فقدان الوعي الذاتي (٩ : ١١)

كما ان البحوث العلمية اعطت لحياة اللاعبين اهتماما خاصا و ذلك في ظل محاولات اصلاح الانشطة الرياضية و لأهمية و قيمة الدراسات التي تتناول حياة اللاعبين تؤكد على اهمية اللاعب و اهمية التعرف عليه و الاستماع و التحدث معه و لذا من الضروري التعرف على شخصية اللاعب و افكاره و تصوراته حتى نصل لفهم العملية التدريبية ، و اللاعب شأنه شأن اي فرد في اي منظومة قد يتعرض للإرهاك و المشكلات النفسية التي تؤدي به الى عدم القدرة على العطاء و ان يؤدي دوره في النشاط الرياضي ، حيث يعتبر اللاعب من اكثر الاشخاص عرضة للضغوط حيث ان اللاعبين في اي نشاط رياضي غالبا ما يقعون تحت تأثير العديد من المعاناة و الاحباط و هذا قد يكون ناتج عن وضع الحالة التدريبية و المهارية ، و هذه الضغوط في الغالب مصدرها البيئة المحيطة و العلاقة مع الزملاء و اللاعبين و غيرهم . (٦ : ١٥)

مما دفع الباحثة للبحث في مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية.

- هدف البحث.

التعرف على حالة التدفق النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية.

- تساؤل البحث.

ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية؟

- مصطلحات البحث.

التدفق النفسي : flow state

يعرفه "جاكسون و مارش " بانه حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا. (١٨ : ١٨)

الدراسات السابقة.

- الدراسات العربية.

١-دراسة مجدي حسن يوسف (٢٠١٤م) (١٣) بعنوان " فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات " , تهدف الدراسة الى تعريب وتقنين مقياس حالة التدفق النفسي المعدل لكريستيان (٢٠٠٦), و التعرف علي الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعا لبعض المتغيرات التنافسية, و استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و تكونت عينة البحث من مجموعة من اللاعبين بلغت ٨٣ لاعب من الجنسين موزعين بين المستوي العالي (٤٣) والأقل (٤٠) أشارت النتائج إلي فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعا

لمتغير المستوى الفني في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي لصالح لاعبي المستوى العالي وأضافت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية .

٢- دراسة محمد صديق (٢٠٠٩م) (١٦) بعنوان " التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات والرضا عن الذات ومستوى الطموح استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي, وتمثلت العينة في (٦١٦) طالباً اشارت النتائج الى وجود علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والدافع للإنجاز توجد علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة.

- الدراسات المرجعية الأجنبية.

١-دراسة كارجيورغيس Karageorghis (٢٠٠٤م) (١٩) بعنوان " بعض السمات الشخصية كمتنبات للتدفق النفسي لدى لاعبي السباحة التنافسية" , و تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التفاعل بين بعض المتغيرات الشخصية ونموذج خبرة التدفق النفسي , أستخدم الباحث المنهج الوصفي و اشتملت عينة البحث على ٨٠ سباحاً , أشارت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي بين الثقة والدافعية الموقفة وخبرات التدفق لدى اللاعبين.

٢- دراسة ماتياس Matias (٢٠٠٦م) (٢٠) بعنوان " علم النفس الفسيولوجي وخبرة التدفق " (دراسة كشفية), و تهدف الدراسة إلى التعرف على النشاط الفسيولوجي لحالة التدفق عند عينة من اللاعبين حيث استخدمت الدراسة الإلكترومايوجرافي Electromyography لقياس تعبيرات الوجه لتحديد مستوى الاستثارة وكمية الطاقة المنتجة. و تكونت العينة من عدد (٧٠) لاعب رياضات مختلفة, وقد أوصت الدراسة باستخدام الأساليب النفسية الفسيولوجية للدراسات باستخدام الأساليب النفسية الفسيولوجية للدراسات المستقبلية لقياس حالة التدفق النفسي لدي اللاعبين .

- إجراءات البحث.

- منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته إلى طبيعة البحث .

- عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبى بعض الألعاب الفردية (الجودو - الملاكمة - السباحة) عمر (من ١٤ - ١٦ سنة) بنادى الشمس والبالغ عددهم (٤٥) لاعب والجدول (١) يوضح توصيف العينة .

جدول (١)

توصيف العينة

العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث	
١٥	٥	٢٦	الجودو
١٥	٥	٢٨	الملاكمة
١٥	٥	٣٠	السباحة
٤٥	١٥	٨٤	الاجمالي

- أدوات و وسائل جمع البيانات.

استخدمت الباحثة الأدوات البحثية الآتية

١- المقابلات الشخصية.

أجرت الباحثة العديد من المقابلات الشخصية مع الخبراء من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختبارات والقياس لغرض التعرف على آرائهم حول موضوع البحث .

٢- مقياس التدفق النفسى.

استخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسى إعداد / مجدي يوسف (٢٠٠٧) ملحق (١) وذلك بعد إعادة تقنيه علي عينة من مجتمع البحث الحالي ومن خارج العينة الأساسية ويتكون المقياس من تسعة ابعاد هي :

- الدراسة الإستطلاعية.

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢١/٧/٣م الى ٢٠٢١/٧/٨م على عينة من لاعبي بعض الألعاب الفردية وقد تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي لها ومن خارج عينة البحث الأساسية ولها نفس الخصائص والشروط.

- المعاملات العلمية للمقياس قيد الدراسة.

اولا - صدق المقياس.

للتأكد من صدق إستمارة الإستبيان قامت الباحثة بالآتى:

١ - صدق المحتوى.

تم إيجاد صدق المحتوى للمقياس عن طريق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختبار والقياس لأجل التأكد من صدق المقياس وبناء على ملاحظاتهم و تم الموافقة على جميع فقرات المقياس التدفق النفسى و بذلك يعد المقياس صادق ومنطقي في قياس حالة التدفق النفسى الموضوع لأجلها.

٢ - صدق الاتساق الداخلي.

جدول (٢)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسى للاعب الفردية ن=١٥

م	المحاور	عدد العبارات	ر
١	توازن التحدي مع المهارة	٢	**٠,٨٨٣
٢	تغذية عكسية واضحة	٢	**٠,٨٤٨
٣	وضوح الاهداف	٢	**٠,٨٢٨
٤	التركيز في الأداء	٤	*٠,٧٤٢
٥	الاحساس بالتحكم	٢	**٠,٩١٦
٦	الخبرة الذاتية الايجابية	٣	**٠,٨٤٩
٧	الاندماج في الأداء	٢	*٠,٧١١
٨	فقد الوعي الذاتي	٢	*٠,٦٣٨
٩	تحول الوقت	٣	*٠,٧٢٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول (٢) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور و الدرجة الكلية للاستمارة مما يدل على درجة الإتساق الداخلي للاستمارة ككل و إنه صالح للتطبيق .

ثانيا- ثبات المقياس.

تم التعرف على ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التدفق النفسى على عينة قوامها (١٥) من لاعبي بعض الألعاب الفردية يوم الاحد ٢٠٢١/٧/١١م وقد أسفرت نتائج التطبيق إن المقياس على درجة عالية من الثبات.

جدول (٣)

معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لإستمارة الاستبيان لمقياس التدفق النفسي للألعاب الفردية ن=١٥

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	توازن التحدي مع المهارة	٠,٨٥
٢	تغذية عكسية واضحة	٠,٨٥
٣	وضوح الاهداف	٠,٨٤
٤	التركيز في الأداء	٠,٩٤
٥	الاحساس بالتحكم	٠,٨٣
٦	الخبرة الذاتية الايجابية	٠,٩١
٧	الاندماج في الأداء	٠,٨٣
٨	فقد الوعي الذاتي	٠,٩٠
٩	تحول الوقت	٠,٩٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معامل الفاكرونباخ لمحاور مقياس التدفق النفسي للألعاب الفردية قيد الدراسة قيم مرضية لقبول ثبات المقاييس و أنها صالحة للتطبيق .

- التجربة الأساسية.

قامت الباحثة بإجراء دراسته الاساسية وذلك بتطبيق مقياس التدفق النفسى ، علي عينة البحث الاساسيه خلال الفترة من ٢٠٢١/٨/١ م حتي ٢٠٢١/٨/٢٠ م وفقاً لظروف افراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب.

- المعالجات الإحصائية.

استخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة هذا البحث والمتمثل فى :

- ١- المتوسط الحسابى .
 - ٢ - الانحراف المعياري .
 - ٣- معامل الإلتواء .
 - ٤ - معامل الإرتباط لبيرسون.
 - ٥- معامل ثبات ألفاكرونباخ .
 - ٦ - النسبة المئوية .
- وسوف ترتضى الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) .

- عرض النتائج ومناقشتها.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي

محور توازن التحدي مع المهارة ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	توازن التحدي مع المهارة	كنت اتحدى و كنت اعتقد ان مهاراتي تسمح لي بذلك	٣,٦٢	٠,٧٧٧	٠,٤٨٤
١٠		وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف و الاداء	٤,٠٢	٠,٦٢١	٠,٠١٣-

يتضح من جدول (٤) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور توازن التحدي مع المهارة قيد الدراسة ما بين (٣,٦٢ ، ٤,٠٢) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٦٢١ ، ٠,٧٧٧) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات. يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات محور توازن التحدي مع المهارة للألعاب الفردية في مقياس لتدفق النفس قيد البحث تراوحت بين (٣,٦٢ ، ٤,٠٢) .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه مجدي حسن يوسف (٢٠١٧م) نقلاً عن ميهالي ان تجربة التدفق تتطلب وجود توازن بين التحدي المدرك والمهارات اللازمه للمهام التي يقوم بها اللاعب وبصفة خاصة حينما يكون مستوى التدفق أعلى مقارنة بمستوى التحدي والمهارات المتدنية ، وهذا التوازن بين التحديات والمهارات هو تغيير مبدئي لعملية التدفق. (١٥:١٤)

كما تتفق الباحثه مع ما أشار إليه محمد سعيد عبد الجواد(٢٠١٣م) نقلاً عن ميهالي (١٩٩٧م) بأن مفهوم التدفق النفسي يعني احساس اللاعب بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف وفي مساره لنظام الفعل مما يحقق لنا جودة أدائه أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات وتوافر هذا الاحساس يفضي الى حالة من التركيز التام في واقع الامر على مواجهة التحدي بما لا يترك مجالاً للتفكير في أي شئ آخر أو القلق من أي مشاكل وهنا يختفي أنشغال المرء بذاته ويصبح مندمج اندماج تام في الأداء. (١٢:٢٩)

وكانت أعلى القيم للعبارة " وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء" وأقلها في العبارة " كنت اتحدى و كنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك " بينما تراوحت قيم معامل الالتواء بين

(-٠,٠١٣ , ٠,٤٨٤) ، وكانت أعلى القيم في العبارة "كنت أتحدى وكنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك" وانصرت جميع معاملات الالتواء بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات. وهذا يتفق مع ما ذكره ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥م) أن التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات سواء كبيرة منها أو البسيطة جيداً مع القدرات وركز على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي لأنه على خلاف وقت الفراغ يبني كثيراً من ظروف التدفق داخل العمل ، إذ أن في العمل عادةً ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح وهو ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى الحد الأدنى. (٦:٤)

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي

محور تغذية عكسية واضحة مع المهارة ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤	تغذية عكسية واضحة	كنت مدرك بمدى ادائي الجيد .	٣,٩٥	٠,٦٧٢	٠,٠٥١
١٣		استطيع ان اصف درجة ادائي.	٤,١٧	٠,٦٤٩	٠,١٨٧-

يتضح من جدول (٥) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التغذية العكسية الواضحة قيد الدراسة ما بين (٣,٩٥ ، ٤,١٧) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٦٤٩ ، ٠,٦٧٢) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ±٣ مما يدل علي اعتدالية البيانات. يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات محور التغذية العكسية الواضحة للألعاب الفردية في مقياس التدفق النفسي قد تراوحت بين (٣,٩٥ ، ٤,١٧) .

وكانت أعلى قيمة للعبارة " أستطيع أن اصف درجة أدائي " ، وكانت أقل قيمة للعبارة " كنت مدرك بمدى أدائي الجيد" بينما تراوحت قيم معامل الالتواء بين (-٠,١٨٧ ، ٠,٠٥١) ، وكانت اعلى القيم للعبارة "كنت مدرك بمدى أدائي الجيد" وأقل قيمة للعبارة " أستطيع أن أصف درجة أدائي" وجميع معاملات الألتواء تراوحت بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات.

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه مجدي حسن يوسف (٢٠١٧م) أنه أثناء النشاط توجد تغذية عكسية واضحة ومحددة وقد تكون التغذية العكسة داخلية خلال الجسم أو خارجية مثل المدرب، الزملاء في الفرق، والجمهور ، وبناء على معرفة الخطوة التالية أو الهدف بوضوح والحصول على تغذية عكسية ايجابية، يعد الرياضيين للأداء المستمر بتوقعات ايجابية ودافعية عالية المستوى. (١٦:١٥)

حيث تتفق الباحثة مع مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨م) أن التغذية العكسية تهدف إلى تحسين الأداء وتصحيح الأخطاء مع التعرف على المفاهيم العامة والمرتبطة بالأداء بالإضافة إلى زيادة الدافعية للفوز مع ضبط الاستثارة والتحكم في مستويات التوتر والقلق، كما تعمل على زيادة الثقة بالنفس مع القدرة على إعادة التركيز عند ارتكاب الأخطاء. (٤٧١:١٤)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي

محور وضوح الأهداف ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	وضوح الأهداف	كنت اعرف جيدا ماذا اريد .	٠,٣٨٠	٠,٧٣٥	٠,٣٨٠
١٢		كان عندي احساس قوي بما كنت اريده من الاداء .	٤,١٣	٠,٧٥٦	٠,٢٣٠-

يتضح من جدول (٦) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على عبارات محور وضوح الأهداف قيد الدراسة ما بين (٠,٣٨٠ ، ٤,١٣) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٧٣٥ ، ٠,٧٥٦) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل على اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات محور وضوح الأهداف للألعاب الفردية في مقياس التدفق النفسي قد تراوحت بين (٠,٣٨٠ ، ٤,١٣) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " كان عندي احساس قوي بما كنت أريده من الأداء " ، وكانت القيمة الأقل للعبارة " كنت أعرف جيداً ماذا أريد " بينما تراوحت قيم معامل الالتواء بين (٠,٢٣٠- ، ٠,٣٨٠) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " كنت أعرف جيداً ماذا أريد" والقيمة الأقل للعبارة " كان عندي احساس قوي بما كنت أريده من الأداء " وجميع معاملات الالتواء وانحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه مجدي حسن يوسف (٢٠١٧) أن الهدف الواضح أثناء النشاط الرياضي يشير إلى معرفة الأفراد معرفة جيدة بما يجب أن يفعله، فبدون هدف واضح نجد أن الرياضيين قد يجدون صعوبة للتركيز على المهام ، على سبيل المثال يعرف الرياضيين عملية الأداء في الملعب وتوابع الحركات لذلك تصبح الحركات أوتوماتيكية بدرجة تركيز عالية . (١٥ : ١٦)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس

التدفق النفسي محور التركيز في الأداء ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥	التركيز في الاداء	كان اهتمامي مركز علي ما أقوم به.	٤,٠٢	٠,٧٢٢	٠,٠٣٤-
١٤		عند التركيز في الاداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير.	٤,٠٤	٠,٦٧٢	٠,٠٥١-
١٩		كان عندي تركيز عالي	٤,١٣	٠,٦٢٥	٠,٠٩٦-
٢١		كنت أركز فقط علي متطلبات أدائي.	٤,٠٦	٠,٦٨٧	٠,٠٨٦-

يتضح من جدول (٧) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التركيز في الاداء قيد الدراسة ما بين (٤,٠٢ ، ٤,١٣) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٧٢٢ ، ٠,٦٢٥) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات محور التركيز في الأداء للألعاب الفردية في مقياس التدفق النفسي قد تراوحت بين (٤,٠٢ ، ٤,١٣) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " كان عندي تركيز عالي" والقيمة الأقل للعبارة "كان اهتمامي مركز على ما أقوم به" بينما تراوحت قيمة معاملات الالتواء بين (٠,٠٩٦- ، ٠,٠٣٤-) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " كان اهتمامي مركز على ما أقوم به" والقيمة الأقل للعبارة " كان عندي تركيز عالي" وجميع معاملات الالتواء وانحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات.

وفي هذا الصدد يرى ستيفان وفالكو (Stefan & Falcon, 2008) أن التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به والتركيز التام مما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع احساس عام بالنجاح مع هذه الأنشطة ومضيفاً أن مصطلح التدفق من المصطلحات الأساسية التي طرحها عالم النفس المجري الاصل الامريكي الجنسية " ميهالي " وهو أحد المؤسسين لعلم النفس الايجابي ليصبح من المصطلحات الرائجة في المجال. (٢:٢٣)

حيث أشار أسامة راتب (٢٠١٥م) إلى أن العديد من اللاعبين لديهم مقدرة التركيز ولكن أغلبهم يستحوذ عليهم موضوع أو فكرة تسبب تشتت انتباههم ، من الأهمية مساعدة الناس في التركيز في اللحظة الراهنة والأداء الحالي وتجنب القلق أو التفكير في النتائج. (٥ : ٦٩)

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي محور

الاحساس بالتحكم ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٦	الاحساس	شعرت بالتحكم الكلي في ادائي .	٣,٩٧	٠,٥٤٣	٠,٠٢٠-
١٥	بالتحكم	شعرت بقدرتي علي التحكم فيما أقوم به من أداء.	٣,٦٨	٠,٤٦٨	٠,٨٤٤-

يتضح من جدول (٨) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الاحساس بالتحكم قيد الدراسة ما بين (٣,٦٨ ، ٣,٩٧) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٤٦٨ ، ٠,٥٤٣) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات و انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في محور الاحساس بالتحكم في مقياس التدفق النفسي للألعاب الفردية تتراوح بين (٣,٦٨ ، ٣,٩٧) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " شعرت بالتحكم الكلي في أدائي" والقيمة الأقل للعبارة " شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به من أداء" بينما تراوحت معاملات الالتواء بين (-٠,٠٢٠ ، -٠,٨٤٤) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به من أداء" والقيمة الأقل للعبارة " شعرت بالتحكم الكلي في أدائي" وقد انحصرت جميع معاملات الالتواء بين ($3 \pm$) مما يدل علي اعتدالية البيانات.

وهذا يتفق مع ما يشير إليه مجدي حسن يوسف (٢٠١٧) بأنه في حالة التدفق يشعر الأفراد بالسيطرة والتحكم في النشاط ويمكن أن يوصف ذلك أيضاً كاحساس بالقوة ، بالثقة ، بالهدوء والتماسك التام والأفكار الايجابية بناء على الاعتقاد بأن مهاراتهم بعيدة عن القلق أثناء الاداء .

وأنه من خلال تشجيع مباشر لأحد الرياضيين أصبح في حالة يوصفها بالتركيز القوي والدافئ، أريد أن انطلق وأحتضن العالم، اشعر بطاقة عارمة للتأثير علي بشئ جميل وجذاب، فالاحساس بالسيطرة يعني بأن الانشطة ايجابية وأصبحت متقنة حتى عند وجود مخاطر بالغة. (١٤:١٨)

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي محور الخبرة الذاتية الإيجابية ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	حقيقة استمتعت بالأداء .	٤,١١	٠,٦٨١	٠,١٤١-
١٨		أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمنى تكراره	٤,٤٤	٠,٥٠٢	٠,٢٣١
٢٠		خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر.	٤,٤٦	٠,٥٠٤	٠,١٣٨

يتضح من جدول (٩) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الخبرة الذاتية الإيجابية قيد الدراسة ما بين (٤,١١ ، ٤,٤٦) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٦٨١ ، ٠,٥٠٢) انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث علي عبارات محور الخبرة الذاتية الإيجابية للألعاب الفردية في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين (٤,١١ ، ٤,٤٦) ، وكانت أعلى القيم للعبارة " خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر " وأقل القيم كانت للعبارة " حقيقة استمتعت بالأداء " بينما تراوحت قيم معاملات الألتواء بين (٠,١٤١- ، ٠,٢٣١) ، وكانت أعلى القيم للعبارة " أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمنى تكراره " ، وكانت أقل القيم للعبارة " حقيقة استمتعت بالأداء " وانحصرت جميع معاملات الألتواء بين ($3 \pm$) مما يدل علي اعتدالية البيانات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه ميهالي (2003) Mihaly أن الطبيعة الذاتية للنشاط الرياضي هي التي تدفع اللاعب من داخله للقيام بهذا النشاط ، يصف بالتحديد حالة الارتياح النفسي الإيجابي التي تتولد لدى اللاعب عند القيام به والذي يشعر لدقائق مهما كان نوه حيث ترى في أوصاله هذه المشاعر الإيجابية تجاه هذا النشاط ، وأثناء تلك الخبرة الناتجة عن معايشة تلك المتعة يتدفق هذا الشعور الإيجابي وينغمس اللاعب ويتعاشق مع ما يسفر عنه النشاط الرياضي الممارس من تغيير إيجابي للمشاعر الوجدانية.

(٢١)

وتتفق الباحثة مع دراسة ماتياس كيفيكانجاس (2006) Matias Kivikangas بعنوان " علم النفس الفسيولوجي وخبرة التدفق (دراسة كشفية) وتهدف الدراسة إلى التعرف على النشاط الفسيولوجي لحالة التدفق عند عينة من اللاعبين حيث استخدمت الدراسة الالكترومايوجرافي Electromyography لقياس تعبيرات الوجه لتجديد مستوى الاستثارة وكمية الطاقة المنتجة حيث استخدم ذلك كمؤشر لقياس الاستمتاع وكأساس لخبرة التدفق.

(٢٠)

و تتفق الباحثة مع أسامة كامل راتب (٢٠١٥م) أن التخطيط الجيد والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية التربوية يعني أن الناشئ يطور من قدراته البدنية والمهارية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الايجابي نحو نفسه ، كما أن توفير خبرات النجاح وإتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة مدى تقدمه يؤثر ايجابياً على جوانب النمو النفسي المتعددة مثل الثقة في النفس ، الشعور بالرضا والنجاح ، ويتوقع أن يمتد هذا التأثير الايجابي في مجالات الحياة المختلفة مثل : النادي - المدرسة - جماعة الاصدقاء. (٥ : ٤٩)

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس

التدفق النفسي محور الاندماج في الأداء ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	الاندماج في الاداء	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك .	٣,٨٤	٠,٦٧٢	٠,١٩٢
١١		كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية.	٣,٦٠	٠,٦١٧	٠,٥٠٨

يتضح من جدول (١٠) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الاندماج في الاداء قيد الدراسة ما بين (٣,٦٠ ، ٣,٨٤) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٦١٧،٠,٦٧٢) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث في محور الاندماج في الأداء في مقياس التدفق النفسي للألعاب الفردية تتراوح بين (٣,٦٠ ، ٣,٨٤) ، وكانت أعلى القيم للعبارة " قمت بالأداء الصحيح وبدون التفكير في كيفية ذلك" والقيمة الأقل للعبارة " كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية " بينما تراوحت قيم معامل الألتواء بين (٠,١٩٢ ، ٠,٥٠٨) والقيمة الأعلى للعبارة " كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية " والقيمة الأقل للعبارة " قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك " وجميع معاملات الألتواء انحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات.

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه مجدي يوسف (٢٠١٧) نقلاً عن جروج هيربرت ميد **George Herbertmod** أن الأنا تختفي عند الاندماج كلياً في النشاط والوصول لحالة التدفق النفسي وعبر أحد متسلقي الصخور في دراسة قديمة عن التدفق قائلاً " انت تكون مندمج فيما تفعله ولا تفكر عن نفسك كشئ منفصل عن النشاط الذي تقوم به ، فأنت لم تعد ملاحظاً مشاركاً ، مشارك فقط، أنت تتحرك بانسجام مع شئ آخر، ان اندماج الفعل المرتبط بالنشاط كما في النشاط كما في النشاط البدني يخلق

صورة ذهنية ووعي بالذات وبالبيئة المحيطة وهذا يعني أن الناس تشعر بكل شئ يرتبط بالفعل والوعي القائم على التركيز القوي. (١٥:١٥)

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس

التدفق النفسي محور فقد الوعي الذاتي ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٧	فقد الوعي الذاتي	لم أكن مهتماً بما يقوله الآخرون عني .	٤,٠٨	٠,٦٦٨	٠,١٠١-
١٦	الذاتي	لم أكن قلقاً علي أدائي أثناء التدريب أو المنافسة.	٣,٨٢	٠,٦١٣	٠,١١٣

يتضح من جدول (١١) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور فقد الوعي الذاتي قيد الدراسة ما بين (٤,٠٨ ، ٣,٨٢) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٦١٣ ، ٠,٦٦٨) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات. رت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات محور فقد الوعي الذاتي للألعاب الفردية في مقياس التدفق النفسي تراوحت بين (٤,٠٨ ، ٣,٨٢) و القيمة الأعلى كانت للعبارة " لم أكن مهتماً بما يقوله الآخرون عني" والقيمة الأقل للعبارة " لم أكن قلقاً علي أدائي أثناء التدريب والمنافسة " بينما تراوحت معامل الالتواء بين (-٠,١٠١ ، ٠,١١٣) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " لم أكن قلقاً علي أدائي أثناء التدريب أو المنافسة " والقيمة الأقل للعبارة " لم أكن مهتماً بما يقوله الآخرون عني " وانحصرت جميع معاملات الالتواء بين ($3 \pm$) مما يدل علي اعتدالية البيانات .

وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه مجدي حسن يوسف (٢٠١٧) بأن فقدان الوعي الذاتي يعني الاحساس بالتححرر من الوعي الذي يرتبط بصفة عامة بالاهتمام الذاتي السلبي أو الشك النفسي وهذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخبرة التركيز العالي في المهام وقت القيام بها ، ان فقد الوعي الذاتي أثناء التدفق يعني أن الأفراد يركزون تركيزاً كاملاً لذلك فإن فكرة ظهورهم أمام الآخرين أو حتى ما يقوله الآخرين عند سلوكهم حينما يخلو بأنفسهم تختفي وبذلك يتواجد النشاط في أذهانهم . (١٨:١٥)

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس

التدفق النفسي محور تحول الوقت ن = ٤٥

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٨	تحول الوقت	كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة .	٣,٤٢	٠,٨١١	٠,٤٠٥-
١٧		لقد مر وقت المنافسة بطريقة غير عادية.	٤,٠٤	٠,٦٠١	٠,٠١٤-
٢٢		وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي .	٤,٤٦	٠,٥٠٤	٠,١٣٨

يتضح من جدول (١٢) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور تحول الوقت قيد الدراسة ما بين (٣,٤٢ ، ٤,٤٦) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠,٥٠٤ ، ٠,٨١١) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن قيم متوسطات الحسابية لاستجابات عينة البحث على عبارات محور تحول الوقت للألعاب الفردية في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين (٣,٤٢ ، ٤,٤٦) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي " والقيمة الأقل للعبارة " لقد مر وقت المنافسة بطريقة غير عادية " بينما تراوحت معاملات الالتواء بين (-٠,٠١٤ ، ٠,١٣٨) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " وجدت أن خبرتي من الأداء سبب تفوقي " والقيمة الأقل للعبارة " لقد مر وقت المنافسه بطريقة غير عادية " وقد انحصرت جميع معاملات الألتواء بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حمدي زغلول (٢٠١٦) نقلاً عن ميهالي بأن معظم المتدقين يرون أن الزمن قد بدا لهم كأنه انقضى بسرعة حيث يشعرون بأن الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودات لكن في كثير من الأحيان يحدث العكس ، فالبعض يرى أن هناك منعطفات مهمة احتاجت منهم في الحقيقة إلى لحظات لكنهم أحسوا أنهما دقائق أو ساعات طوال ، وهو ما يمكن وصفه بلحظات الذروة التي مرت كأنها دهور . (١٧:١٧)

وفي هذا الصدد ترى فايزه باكير (٢٠١٢) أن تحول الوقت ناتج عن حدوث حالة من التدفق العميق جداً ، أما اختلاف تفسير الاحساس بمرور الزمن فراجع إلى كون النشاط أصلاً متعلق بعامل الزمن أم لا ، فالسباحون والمتسابقون مثلاً يبدو لهم أن الزمن كان سريعاً للغاية في حين لاعبو التنس وراقصوا الباليه يرون العكس تماماً. (١١:٣٥)

وتتفق الباحثة مع ما أشارت إليه داليا مؤمن (٢٠٠٤) من خلال نظرية التدفق **Theory of flow** أن الأنشطة تكون أكثر امتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد , فإذا ما كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل , وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق, أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لاداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة وعدم الشعور بمرور الوقت أثناء الأداء. (٤٣٠:٧)

من خلال ماسبق يتضح الإجابة على تساؤل البحث الذى ينص على: ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية؟

- الاستنتاجات والتوصيات.

أولاً - الاستنتاجات.

من خلال أهداف البحث وتساؤلاته ، ووفقاً لما أشارت إليه البيانات المجمعة والمعالجات الإحصائية وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- العوامل النفسية ضرورية للاهتمام بها في اعداد الرياضيين في الالعاب الفردية .
- ٢- حالة التدفق النفسي تؤدي إلى ردود فعل ايجابية مؤثرة لدى اللاعبين في الالعاب الفردية
- ٣- حالة التدفق النفسي مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هي (اندماج الوعي في الأداء - الاحساس بالتحكم والانضباط -تحول الوقت)
- ٤- التفوق في المهارات السيكلوجية يساهم في تحسين الأداء وخبرة التدفق النفسي

ثانياً - التوصيات.

في ضوء نتائج البحث وحدود عينة البحث توصل الباحثان الى ما يلي:-

- ١- التركيز علي الاهتمام بالتدفق النفسي في الالعاب الفردية والجماعية .
- ٢- وضع العوامل النفسية وبرامج الاعداد النفسي قادراً هاماً في تخطيط برامج التدريب .
- ٣- اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدفق النفسي علي رياضات اخري .
- ٤- التدريب علي استخدام استراتيجيات تطوير حالة التدفق النفسي لدي لاعبي الالعاب الجماعية .

المراجع

أولاً المراجع العربية :

- ١- ابراهيم خلاف ابوزيد (٢٠٠٦م) : مدخل علم النفس الرياضي, مكة للطباعة، بورسعيد.
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ,احمد نصرالدين (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي, القاهرة.



العدد الثاني
يناير ٢٠٢٢م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>



- ٣- أحمد فتحي الزيات، اسامة مصطفى
رياض، أشرف فتحي
عبدالمحسن، سامح فوزي عبدالفتاح
(٢٠٠٢م)
- ٤- أحمد سيد البهاص (٢٠١٠م)
التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من
المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكو مترية -
إكلينيكية)، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز
الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠١٥م)
الدعم النفسي للناشئ (المدرّب-الآباء)، دار الفكر
العربي، القاهرة.
- ٦- أمال عبدالسميع باظه (٢٠١١م)
الكمالية السوية والعصابى ط١، مكتبة الانجلو
المصرية، القاهرة.
- ٧- داليا محمد مؤمن (٢٠٠٤م)
العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية
وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي
الحادي عشر مركز الارشاد النفسي، جامعة عين
شمس.
- ٨- دانيال جولمان (٢٠٠٠م)
الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد
يونس، الكويت، سلسلة عالم المعرفة
- ٩- راما بسام الدرويش (٢٠١٥م)
نوعية الحياة و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى
للشخصية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
- ١٠- ربيعة بن الشيخ (٢٠١٥م)
علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية
على عينة من اساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة،
رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،
جامعة قاصدي.
- ١١- فائزة باكير (٢٠١٢م)
تصميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق نظرية التدفق
في الصف الأول الثانوي، دراسة تجريبية في ثانويات
محافظة دمشق، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة
دمشق.
- ١٢- فرحاتي السيد محمود (٢٠٠٩م)
تفائل الأطفال، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع،
المنصورة.



العدد الثاني
يناير ٢٠٢٢م

المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية

رابط المجلة <https://sjmin.journals.ekb.eg>



- ١٣- مجدي حسن يوسف(٢٠١٤م) : فينوميولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٤- مجدي حسن يوسف(٢٠٠٨م) : الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور لدى اللاعبين في المجال الرياضي، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرقص التعبيري لمنطقة الشرق الأوسط.
- ١٥- مجدي حسن يوسف(٢٠١٧م) : التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم-تحليل- تطبيق)، دار الوفاء لدينا الطباعة, الاسكندرية.
- ١٦- محمد السيد صديق(٢٠٠٩م) : التدفق و علاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، مصر ، مج ١٩ ، ع ٢، ص ص ٣١٣-٣٥٧.
- ١٧- محمد حمدي محمد زغول(٢٠١٦م) : الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة جنوب الوادي.

ثانياً - المراجع الأجنبية.

- 18- Jackson, S.A., & Marsh, H.W(2003), : Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18.
- 19- (2004) Karageorghis, C.I, : Peron-state factors as predictors of flow in competitive swimming, Journal of sport Sciences. .
- 20- Matias Kivikangas (2006) : Psychophysiology of flow experience An explorative study, University of Helsinki, Faculty of Behavioral Sciences, Department of Psychology.
- 21- Mihaly csikszentmihalyi & Hunter,J.(2003) : Happines in everyday life: The uses of exercience sampling. Journal of .Happiness Studies Volume,4,
- 22- Nakamura,j.,7MIHALY : concept of flow .inc .R .snyder&s .J CSIKSZENTMIHALYI.(2002) .lopez(eds) handbook of positive sychology .OXFORD: .OXFORD.the

 <p>مكلمة التربية الرياضية FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION</p>	<p>المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg</p>	<p>العدد الثاني يناير ٢٠٢٢ م</p>	 <p>جامعة المنوفية</p>
---	--	--	---

university press,

- 23- **Stefan Engeser&Falko Rothenberg** : "Flow, performance and moderators of challenge- skill", Motive Emoi, Springer science Business media.
(2008)