

## تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدي الرياضيين من طلاب الجامعة

\* د / حسن حسن عبده عبد الله

### المقدمة ومشكلة البحث :

يُعد فهم وتحسين خبرة الرياضيين في الرياضة من الأهداف الأساسية لعلم نفس الرياضة التطبيقي . ومع هذا فإن الحالات الذاتية للرياضيين وخبراتهم غالباً ما تهمل في بحوث علم نفس الرياضة نتيجة للتأكيد المتزايد على نتائج المنافسة والأداء ( ٢٥ : ١٤٤ ) هذا النوع من التوجه النفسي يرتبط بالاعتقاد السائد بأولوية الفعل أو الحدث على الخبرة بمعنى أن ما يفعله الناس أكثر أهمية من كيفية الشعور بهذا الفعل ( ٥ : ١٣ ، ١٤ ) . ومن أجل فهم أفضل لخبرة الرياضيين فمن الضروري بالنسبة لعلماء نفس الرياضة والممارسين أن يركزوا على الحالات الذاتية إلى جانب النتائج الموضوعية : هذا المدخل يدعوا إلى تفسير ظواهر الخبرات الشخصية للرياضيين أثناء استدعائها من خلال الموقف وأيضاً محاولة التحقق من نوعية تلك الخبرات أثناء حدوثها .

هذا يستخدم نموذج الطلاقة The Flow Model كأحد الطرق لدراسة الحالات الذاتية الخاصة بالخبرة المثلى للرياضيين ( أنظر شكل ١ ) ( ٢٥ : ١٤٥ - ١٤٧ ) ، والطلاقة هي حالة نفسية مثلى ، قام " كسكزنتيمهالي " Csikszentmihalyi ( ١٩٧٥ ) ، ( ١٩٩٠ ) ، ( ١٩٩٣ ) بوصفها بصورة مطولة واستكملها آخرون في أجواء متعددة متضمنة العمل والمدرسة والفراغ والرياضة ( ٦ : ٣٦٤ - ٣٨٣ ) ، ( ٢٥ : ١٤٤ - ١٦٠ ) ، ( ٢٢ : ١٥٦ ) ( ٢١ : ١٣٨ ) ، ( ٢٣ : ١٧ - ٣٥ ) .

والطلاقة حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة لهذا الموقف . كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين ( ٢٠ : ١٦١ - ١٨٠ ) ، ( ٢٣ : ١٧ - ٣٥ ) وهي أيضاً حالة يستطيع الشخص أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة ( ٨ : ١٨١ - ١٨٣ ) ، ( ٣٤ : ١٢٥ - ١٣٥ ) ، ( ٢١ : ١٣٨ - ١٦٦ ) ، ( ٢٣ : ١٧ ) .

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

كما يصاحب حالة الاستمتاع الداخلي الخاصة بالطلاقة ترتيب في الوعي الذي يعيش به الفرد خبرة وضوح الأهداف والعلم والدراية بالأداء والتركيز الكامل والشعور بالتحكم وأيضا الشعور بأنه في تناغم كامل مع الأداء (٢٢ : ١٥٦ - ١٧١) ، ( ٢٥ : ١٤٥ ) ، ( ٢٠ : ١٦٣ ) ، ( ٢٣ : ١٨ ) . كما وصف كل من " كمسك" Kimiecik ، " ستين " Stein (١٩٩٢) عن "مارتنز " Martens (١٩٨٧) الطلاقة بأنها مساحة الطاقة المثلى المرتبطة بصورة مباشرة مع أهداف تحسين الأداء للرياضيين ( ٢٥ : ١٤٥ ) وافترض كل من " جاكسون" Jackson ، "روبرتس" Roberts (١٩٩٢) وأيضا جاكسون، مارش Marsh (١٩٩٦) أن الطلاقة عملية نفسية تقع وراء ذروة الأداء ، ومن خلال استجاب الرياضيين لوصف الأداء المثلى والدرجات التي تم الحصول عليها من مقاييس الطلاقة وجد دعم ذو علاقة موجبة لهذه الفكرة ، بالإضافة إلى ذلك أظهرت التحليلات الكيفية أن أحسن الأداء للرياضيين كان يرافقه وصف مركز لعملية الطلاقة وخصائصها ( ٢٢ : ١٥٧ - ١٥٩ ) ، ( ٢٣ : ١٨ )

إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالا ولديهم خبرات انفعالية موجبة من الرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكما فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر الرياضيون في هذه الحالة كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدة الرياضيين على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة ( ٢٥ : ١٤٥ ) ومع هذا فمن المهم أن يفهم المسئولين والمدربين أن تحسين كل من الأداء الرياضي والخبرة الذاتية ليس بالضرورة سواء ، وفي هذا الصدد أشار " كسكزنتمهالي" (١٩٨٨) إلى أنه لو انتقل التأكيد أو الاهتمام من خبرة الطلاقة إلى الأداء التي تحققه فإن المحاولات المماثلة سوف تعمل على زيادة الانحراف بطبيعة هذه الخبرة بكل تأكيد (٦ : ٣٧٤) إن الفهم الأفضل للطلاقة والعوامل المرتبطة بحدوثها هو السبيل لجعل هذه الخبرة سهلة المنال بالنسبة لكل الرياضيين وكل المشتركين في النشاط البدني ( ٢٣ : ٣٢ ) .

وينظر إلى الطلاقة كمفهوم على أنه حالة نفسية جرجة تمثل الخبرة المثلى أثناء الاشتراك في الرياضة ( ٢٣ : ٢٠ ) ونظراً لأن مفهوم الطلاقة يصف حالة نفسية معقدة ( ٨ : ١٨٣ ) لذلك فإن أي محاولات للبحث فيها مملوءة بالصعوبات والقيود وجزء من الجاذبية لحالة الطلاقة تكمن في غموضها ( ٢٣ : ٣٢ ) ولهذا نقاس البحث في الطلاقة بدرجة كبيرة نتيجة للصعوبات الموجودة والخاصة بتطبيق الطرق التجريبية على الخبرات المرتبطة

بالظواهر ، ونتيجة لأهمية حالة الطلاق لمفاهيم مثل الدافعية وذروة الأداء وقمة الخبرة والاستمتاع فقد بذلت عدة محاولات لتطوير طرق قياس الطلاق في الرياضة وأجواء النشاط البدني ، ومن أبرز هذه الطرق ، طريقة العينة الخاصة بالخبرة - The Experience Sampling Method وهي تتطلب من الأفراد الاستجابة على استبانة قصيرة ( استمارة عينة الخبرة ) وذلك عندما يتلقون إشارات عشوائية ( تتراوح من ٧ - ٨ مرات يومياً ) من منبه إلكتروني يتم ارتدائه لفترة من الوقت محددة سلفاً ( لمدة أسبوع ) ( ١٠ : ٥٢٦ - ٥٣٦ ) ، ( ٢٥ : ١٥٤ - ١٥٧ ) ، ( ٢٣ : ٢٠ ) هذا ومازال المجال يحتاج إلى أبحاث مستقبلية لتحقيق الثبات والصدق الخاص بالاستجابات الناتجة عن هذه الطريقة في أجواء الرياضة والتمرين وأيضاً لتوجيه المشكلات العملية وراء استخدام هذا الأسلوب في هذه الأجواء .

( ٢٥ : ١٥٤ - ١٥٧ ) ( ٢٣ : ٢٠ ، ٢١ )

إن قياس الطلاق يتطلب التأكد من الجوانب المعرفية والانفعالية للرياضي وأيضاً استخدام كل من الطرق الكمية والكيفية وهذا يساعد الباحثين على الإمساك بهذه الأفكار والمشاعر المحيرة أحياناً ، هذا وتعتبر طريقة المقابلات ( الكيفية أو الوصفية ) وطريقة العينة الخاصة بالخبرة ( كمية ) طريقتين لقياس الطلاق من خلال التقرير الذاتي ( ٢٥ : ١٥٤ ) كما قدم البحث المعتمد على المقابلة ثراء وتبصر وذلك في وصف خبرات الرياضيين للطلاق " جاكسون " ( ١٩٩٢ ) ، ( ١٩٩٥ ) .

### تحديد المشكلة :

من الممكن الحصول على فهم أكبر للطلاق وذلك عندما يكون من المستطاع قياسها وقت حدوثها وعندما تسمح إجراءات القياس بمقارنتها وكيفية ارتباطها بالتكوينات النفسية الأخرى . إن تقديم مقياس صادق سيكومترياً سوف يفسح المجال أمام الإمكانيات لعمل بحوث كمية أساسية خاصة بالطلاق والتي يمكن أن تتضمن تقديراً للحالة ومقارنتها بالحالات النفسية الأخرى . ويؤكد ثراء وتعقيد مفهوم مثل الطلاق على أهمية وجود مقاييس شاملة حيث تم مناقشة أبعاد نظرية عديدة لخبرة الطلاق وتم دعمها من جانب البحث " كسكزنتمهالي " ( ١٩٨٨ ) " جاكسون " ( ١٩٩٢ ) ، " كمسك ، ستين " ( ١٩٩٢ ) ، " جاكسون ، مارش " ( ١٩٩٦ ) ونظراً لأن الطلاق تكوين افتراضي لهذا فإنه من المهم أن نتحقق من خلال الصدق التكويني على الطبيعة المتعددة الأبعاد للطلاق ، وأن نطور أدوات لقياس هذه الأبعاد ، هذا وقد تعرف البحث

في مجال علم نفس الرياضة والنشاط البدني علي الحاجة إلي تطوير مقاييس متعددة الأبعاد وخاصة بالرياضة "جل وديتر" Gill & Deeter (١٩٨٨) ، فالي Vealey (١٩٨٦)، مارتنز وآخرين. Martens, et al. (١٩٩٠) ، سمث وآخرين Smith, et al. (١٩٩٥) مارش وآخرين Marsh et al. (١٩٩٥) ، كما أن قياس عناصر الطلاقة بصورة منفصلة يقدم الأساس الأفضل لتقييم القاعدة النظرية لمقياس الطلاقة عن الاعتماد علي درجة كلية (٢٣ : ٣٠) .

مما سبق تتضح أهمية البحث الحالي في محاولة تقديم أداة جديدة لقياس الطلاقة كمفهوم متعدد الأبعاد يمكن استخدامها بسهولة في الرياضة وأجواء النشاط البدني في البيئة المصرية .

### **أهداف البحث :**

يهدف هذا البحث بصفة عامة إلي تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية في البيئة المصرية لدي الرياضيين من طلاب الجامعة بهدف التعرف علي :

١- العلاقة بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية وكل من توجه انهممة والأنا لدي الرياضيين من طلاب الجامعة .

٢- الفروق بين أبعاد حالة الطلاقة النفسية كما تقاس بمقياس حالة الطلاقة النفسية لدي الرياضيين من طلاب الجامعة .

### **فروض البحث :**

علي ضوء كل من الإطار النظري في هذا الصدد وأهداف البحث قام الباحث بصياغة الفروض التالية :

١- توجد علاقة موجبة ودالة بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية والمقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس الفرعي لتوجه الأنا لدي الرياضيين من طلاب الجامعة .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين أبعاد حالة الطلاقة كما تقاس بمقياس حالة الطلاقة النفسية لدي الرياضيين من طلاب الجامعة .

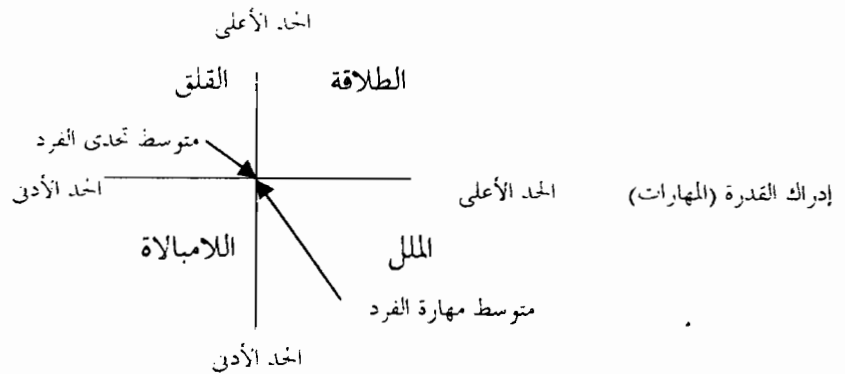
### **الإطار النظري للبحث :**

لقد حظي بالدعم تصور "كسكز نتمهالي" (١٩٩٠) لحالة الطلاقة حيث قام بتقسيمها إلي تسعة أبعاد ، ونظراً لتداخل هذه الأبعاد حيث يكون من الصعب تفهمها بصورة جزئية وتسهيلاً رأي البلحث تناولها بصورة كلية ثم التعقيب عليها بصورة جزئية .

وقد عرف "كسكز نتمهالي" الطلاقة علي أنها "خبرة ذاتية الهدف (وهي التي تؤدي لذاتها) يصاحبها حالات فوق المتوسط من المشاعر والتي تبدأ عندما تدرك التحديات والمهارات علي أنها متوازنة وفوق متوسط مستوى الفرد" (٧ : ٦٧) ، إن العنصر الرئيسي للخبرة المثلي (الطلاقة) هو أنها هدف في حد ذاتها وأنها لا تؤدي لأي فائدة مستقبلية بل القيام بالعمل نفسه (ذاتي الهدف) هو المكافأة الأكثر أهمية. أن بحث الطلاقة في عدد من الأجواء المختلفة يقترح أن هذا النوع من الخبرة يقود دائماً إلي حالة انفعاليق أكثر من ملل أو رتابة الحياة اليومية (٢٥ : ١٤٦) .

كما أن العنصر الحاسم هنا هو أن التحديات المدركة للبيئة الرياضية والمهارة المدركة للرياضي يكونا في توازن أعلي من خبرته الذاتية العادية وعلي عكس الطلاقة فإن القلق والملل حالات سالبة تحدث عندما يكون هناك عدم توازن بين التحدي والمهارة ، وينمو ويتطور القلق عندما يدرك الفرد أن تحديات الموقف أكبر من مستوي المهارات التي يمتلكها ، أما الملل فهو نتيجة لمستوي المهارات التي تكون أكبر من التحديات المدركة وتحدث اللامبالاة عندما يكون كل من التحديات المدركة والمهارات أقل من متوسط خبرات الفرد (انظر شكل ١) .

إدراك ما هو مطلوب عمله (التحديات)



شكل (١) نموذج الطلاقة

(نقلًا عن كسمك، ستين Kimiecik & Stein ١٩٩٢ ص ١٤٧)

يتبين من شكل (١) أن منشأ الخبرة المثلي هو المتوسط الشخصي للتحديات والمهارات حيث تبدأ خبرة الطلاقة في العمل فوق نقطة البداية (متوسط الفرد في التحديات والمهارات) .

ومن الممكن أن تكون نوعية خبرة الرياضي أكثر مثالية عندما يكون في حالة الطلاقة وأقلها مثالية في حالة اللامبالاة وأقل من مثلي في حالة القلق والملل ( ٢٥ : ١٤٦ - ١٤٧ ) .

وبناء على أعمال كسكزنتمهالي (١٩٩٠) فإنه يوجد بعض العناصر الرئيسية التي تميز النشاط ذاتي الهدف ( الطلاقة ) وهي اندماج الوعي بالفعل والأهداف الواضحة والتغذية الراجعة غير الغامضة والتركيز على المهمة المتتالية والإحساس بالتحكم وفقدان الوعي بالذات وتغير الوقت ( ٧ : ٤٩ - ٦٧ ) وسوف يتناول الباحث فيما يلي التعقيب على العناصر التسعة للطلاقة وهي في نفس الوقت أبعاد المقياس المستخدم في البحث الحالي وهي :

#### **توازن المهارة بالتحدي : Challenge – Skill Balance**

في حالة الطلاقة يدرك الفرد وجود توازن بين تحديات موقفاً ما والمهارات الخاصة بهذا الموقف حيث يتم إجراء الاثنتين في مستوى شخصي عالٍ ، وقد أشار " كسكزنتمهالي " (١٩٨٨) إلى أن هذا البعد يحدث عندما تكون مهارة الفرد في المستوى المناسب لمساييرة متطلبات الموقف والتي تعتبر فوق المتوسط بالنسبة للشخص " كانت متحديّة ولكنها بدت آليّة " هذه العبارة وصف بها رياضي المضمار والميدان هذا البعد الخاص بالطلاقة ( ٢٣ : ١٨ ) .

#### **اندماج الوعي بالفعل : Action – Awareness Merging**

عندما يتوازن أو يتناغم التحدي المدرك لنشاط ما والمهارات الخاصة به ، يندمج الأفراد بصورة عميقة فيما يفعلونه لدرجة أن الأداء يصبح تلقائي وآلي ويتوقف الأفراد عن الوعي بذاتهم كأنها منفصلة عن الأفعال التي يقومون بها ، وقد استخدم العديد من الرياضيين عبارات مثل " تحدث الأشياء بصورة آلية " ، " أودي عمل نمطي أو روتيني " وذلك لوصف اندماج الوعي بالفعل ( ٧ : ٥٣ ) .

#### **الأهداف الواضحة : Clear Goals**

من الصعب أن يصبح الفرد منغمساً في نشاط ما إذا لم تتوافر لديه الأهداف الواضحة وتكون الأهداف في النشاط محددة بصورة واضحة ( إما أن يكون قد تم تحديدها مسبقاً أو تطورت من خلال الاشتراك في النشاط ) معطية للشخص الذي يكون في حالة طلاقة إحساس قوي بما سوف يفعله ، " أن معرفة ما ستقوم بعمله " هو مثال لهذا البعد من وجهة نظر لاعب تجديف ( ٢٣ : ١٩ ) .

### التغذية الراجعة غير الغامضة : Unambiguous Feedback

يتلقى الفرد تغذية راجعة واضحة وفورية من النشاط ذاته حيث أنها تسمح للفرد بمعرفة كيفية جودة أدائه تجاه تحقيق الهدف ومثالا على ذلك قال أحد لاعبي التجديف " عندما أتلقى التغذية الراجعة من حركاتي أعرف أنني في سرعة مناسبة " هذه العبارة توضح التغذية الراجعة المستمرة التي تقدمها الأنشطة الرياضية للمؤدي وفي هذا الصدد يؤكد كسكزنتمهالي (١٩٨٨) أن التغذية الراجعة يمكن أن تكون متعددة لدرجة كبيرة وعلى الرغم من ذلك فإن نتائجها واحدة وهي معلومات تفيد بأن الفرد ينجح في تحقيق هدفه .

( ٢٣ : ٢٨٣ ) ، ( ١٩ : ٢٣ )

### التركيز على المهمة المتأولة : Concentration on Task at Hand

يحدث التركيز الكامل على المهمة التي يؤديها الفرد عندما يكون في حالة طلاقه ، إن التركيز لإبعاد أي مشتتات يساعد على اندماج الوعي بالنشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافي لكي يفكر الفرد في أي شئ آخر ماعدا المهمة المتأولة ، هذا ويعتبر التركيز الكامل أو الكلي من أكثر أبعاد الطلاقه شيوعا ، " أشعر بأنني مركز تماماً " هذه العبارة تصف هذا البعد للاعب ماراثون ( ٢٣ : ١٩ ) .

### الإحساس بالتحكم : Sense of Control

تتضمن خبرات الطلاقه " الإحساس بالتحكم " أو بأكثر دقة ، لا يوجد لدى الفرد إحساس بالقلق حول فقد التحكم والذي يعتبر أمراً معتاداً في كثير من مواقف الحياة ، وتسمية هذا البعد من جانب " كسكزنتمهالي " قد مر بعدة تسميات الأولى " في تحكم تام " In Control ( ٤٤ : ٤ ) الثانية " التناقض الظاهري للتحكم " Paradox of Control وتعني معايشة الفرد خبرة التحكم دون أن يحاول ممارستها بصورة فعالة ( ٧ : ٥٩ ) إلى التسمية الحالية وهي الإحساس بالتحكم ( ٩ : ١٨١ ) " أشعر بأنني أستطيع أن أفعل أي شئ في هذه الحالة " لا تستطيع أن تتخيل أن يحدث شئ ما خطأ " هاتان العبارتان توضحان كيف عاش عداء ولاعب رجبى خبرة الإحساس بالتحكم في حالة الطلاقه ، وما يبدو حاسماً لهذا البعد هو أنه يعني إمكانية التحكم وخاصة الإحساس بممارسة التحكم في المواقف الصعبة أو المتحدية والتي تعتبر جوهرية في خبرة الطلاقه ( ٢٣ : ١٩ ) .

## فقدان الوعي بالذات : Loss of Self – Consciousness

يختفي الاهتمام بالذات أثناء حالة الطلاقة حيث يصبح الفرد والنشاط شيئاً واحداً وعندما يتحرر الرياضي من الوعي بالذات يصبح مؤدياً بصورة أكثر طبيعية " حيث يؤدي بالفطرة وبتقنة " وذلك لأن الذات تعمل بأكملها حيث يستخدم كل الانتباه من أجل المهمة المتتوالفة أن غياب الانشغال بالذات لا يعني أن الفرد غير واع بما يحدث في عقله وجسمه ولكنه لا يركز على المعلومات المستخدمة بصورة عادية لتقديم نفسه من حيث كيف يبدو للآخرين أثناء الأداء على سبيل المثال " الشعور بالخوف أو التهديد من جانب الآخرين (القائمين على التقويم ) حيث يكون ذلك في اعتبار الرياضي في المقام الأول على الأقل لفترة قصيرة من الوقت ( ٢٥ : ١٤٧ ، ١٤٨ ) .

## تغير الوقت : Transformation of Time

يعتبر فقدان تتبع الوقت ( إما أن يبطئ كما أوضح عداء مضمار بأنه " كان هناك وقت للتفكير " أو يسرع معطياً الشعور بأن الحدث " سريع جداً " قالها لاعب دراجات) خاصية مميزة لخبرة الطلاقة حيث لا يمر الوقت بصورته المعتادة نتيجة لتشويشه بواسطة الخبرة ( فقدان الوعي بالذات ) ( ٧ : ٦٩ ) ، وعلى العكس من ذلك قد يصبح الوقت ببساطة أمراً غير مهم وخارج وعي الفرد ، وعلى الرغم من أن الوقت يعتبر أحد أبعاد الطلاقة ، فقد أشار " كسكز نتمهالي " (١٩٩٠) إلى أن هناك مواقف يكون فيها الوعي بالوقت أمراً ضرورياً لإنجاح تنفيذ النشاط مشيراً إلى أن هذا البعد الخاص بالوقت قد لا يكون شائعاً كالأبعاد الأخرى وبالتأكيد فإن بعض الرياضات المعرفة بالوقت فيها يكون جزءاً من الأداء الجيد ، هذا وفي بحث كفي قامت به " سوزان جاكسون " (٢٩٩٢) ، تلقى هذا البعد دعماً كبيراً من خلال عينات عديدة من الرياضيين .

## الخبرة ذاتية الهدف : Autotelic Experience

الخبرة ذاتية الهدف هي خبرة داخلية مكافئة للفرد ، وهذا البعد قام بوصفه " كسكز نتمهالي " كنتيجة نهائية لكون الفرد في حالة طلاقة وهي موضحة بعبارات لبعض الرياضيين مثل " حقيقة تمتعت بالخبرة " ، " تركتني الخبرة وأنا في قمة السعادة " ، ويصف " كسكز نتمهالي " (١٩٩٠) مصطلح ذاتية الهدف Autotelic على أنه مشتق من الكلمات



الإغريقية Auto وتعنى الذات ، Telos وتعنى هدف (٧: ٦٧) ويكون النشاط ذاتى الهدف عندما يقوم به الفرد لذاته مع عدم وجود أى توقع بمكافأة أو أى فائدة مستقبلية .  
وبطريقة كلية يمكن القول بأنه عندما تتناغم التحديات والمهارات (وتكون فوق متوسط مستوى الفرد ) وعندما يندمج الفعل بالوعى وعندما تكون الأهداف والتغذية الراجعة واضحة يصبح الانتباه مركزاً ويشعر الأفراد بأنهم فى تحكم تام ، وهكذا يحدث إدماج للفعل بالوعى وعندما يكون الفرد مركزاً فى المهمة فإنه يعيش خبرة فقدان الوعى بالذات وايضا تشوش الوقت ، إن تراكم هذه الأحداث ينتج خبرة ذاتية الهدف وتصبح ممتعة جداً لدرجة أن يقوم بها الفرد لأجلها دون القلق حول عواقب النتيجة ، ان خبرة الطلاقة ترتفع بمجرد الحياة إلى مستوى مختلف وعندما تكون الخبرة مكافئة داخليا يرى الإنسان سببا للحياة بدلا من أن يحبس رهينة لمكسب افتراضى فى المستقبل . (٧: ٦٩)

## إجراءات البحث

### مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الطلاب الرياضيين المشتركين فى بطولة الجامعات للعام الدراسى ١٩٩٧-١٩٩٨م ، حيث تم استكمال مقياس حالة الطلاقة بعد الأداء مباشرة من جانب عينة عشوائية قوامها (١٢٨) لاعب ولاعبة من منتخبات الجامعات المصرية وكان متوسط العمر الزمنى لهذه العينة (١٩,٨٥ عام) بانحراف معيارى قدرة (+/- ١,٥ عام ) وجدول (١) يوضح متوسط العمر الزمنى والانحراف المعيارى لعينة البحث موزعين على الأنشطة المختارة .

### جدول (١)

#### توصيف لعينة البحث

البيانات	الطلبة	البيان
٥٨	٧٠	العدد الكلى
١٩,٥١ عام	٢٠,١٩ عام	متوسط العمر
١,٩٧ عام	٢,٤٥ عام	الانحراف المعيارى
		الانشطة المختارة :
٢١	٢٦	العاب القوى
٩	١١	كرة اليد
٧	٨	كرة السلة
٨	١٠	الكرة الطائرة
٤	٦	السباحة
٥	٤	المنازلات
٤	٥	التنس

وقد أكمل الأفراد بالإضافة إلى مقياس الطلاقة استبيان توجه المهمة والأنا في الرياضة ( TEOSQ ) من تصميم " دودا " Duda ، " نيكولس " Nicholls ( ١٩٩٢ ) ملحق (ب) ، بهدف التعرف على علاقة كل من توجه المهمة والأنا بأبعاد حالة الطلاقة ووراء هذا التوجه البحثي في الأصل الفرض الأساسي الذي قدمته " سوزان جاكسون " ( ١٩٨٨ ) والقائل بأن الرياضيين الذين لديهم توجه نحو هدف المهمة قد يعيشون خبرة الطلاقة بصورة أكثر عند اشتراكهم في الرياضة من الرياضيين الذين لديهم توجه نحو الأنا .

#### أدوات البحث :

#### (١) مقياس حالة الطلاقة : (FSS) The Flow State Scale (\*)

#### وصف المقياس :

قام بتصميمه كل من " سوزان جاكسون " Jackson, S.A ، هيربرت مارش Marsh, H.W ( ١٩٩٦ ) لقياس الفروق الفردية في الخبرة المثلى في الرياضة وأجواء النشاط البدني ، ويشتمل المقياس على تسعة مقاييس فرعية ذات (٣٦) فقرة إيجابية أمام كل عبارة ميزان تقدير صمم بطريقة ليكرت ويحتوي على خمسة بدائل لكي يختار المفحوص أحد تلك البدائل وتتراوح من ( غير موافق بشدة = ١ ) إلى ( موافق بشدة = ٥ ) ومدى درجة كل عبارة من (١) إلى (٥) على التوالي ، كما يتمثل كل مقياس فرعي بأربع عبارات كما يلي :  
توازن المهارة بالتحدي ( ١ ، ١٠ ، ١٩ ، ٢٨ ) ، اندماج الوعي بالفعل ( ٢ ، ١١ ، ٢٠ ، ٢٩ )  
الأهداف الواضحة ( ٣ ، ١٢ ، ٢١ ، ٣٠ ) ، التغذية الراجعة غير الغامضة ( ٤ ، ١٣ ، ٢٢ ، ٣١ ) ، التركيز على المهمة المتناولة ( ٥ ، ١٤ ، ٢٣ ، ٣٢ ) ، الإحساس بالتحكم ( ٦ ، ١٥ ، ٢٤ ، ٣٣ ) ، فقدان الوعي بالذات ( ٧ ، ١٦ ، ٢٥ ، ٣٤ ) ، تغيير الوقت ( ٨ ، ١٧ ، ٢٦ ، ٣٥ ) ، الخبرة ذاتية الهدف ( ٩ ، ١٨ ، ٢٧ ، ٣٦ ) لمزيد من المعرفة راجع الإطار النظري في البحث الحالي .

#### الشروط السيكمترية للمقياس في البيئة الأجنبية :

كشفت دراسة كل من جاكسون ، مارش ( ١٩٩٦ ) عن الآتي :

#### أولا : تطوير الفقرات والدراسة الاستطلاعية

تم تطوير الفقرات الخاصة بالنسخة المبدئية لمقياس حالة الطلاقة بناء على تعريفات كل من الأبعاد التسعة المقترحة للطلاقة من قبل " كسكز نتمهالي " ( ١٩٩٠ ) ، ( ١٩٩٣ ) ولتكوين

كم أولى من الفقرات فقد تم فحص مقاييس تقارير ذاتية مبكرة مصممة لقياس الطلاقة بصورة مستقلة أو بارتباطها بمتغيرات أخرى " بجلي Begly " (١٩٧٩) ، " كسكز نتمهالي " (١٩٨٨) ، بريفيت ، باندرك Privette & Bundrick (١٩٩١) كما استخدمت هذه المقاييس كأساس مرجعي يتم على ضوئه تطوير الفقرات وقد كانت دراسات جاكسون الكيفية (١٩٩٢) ، (١٩٩٥) لحالة الطلاقة على صفة الرياضيين مهمة بدرجة كبيرة في تطوير كلمات الفقرات حيث قدمت وصف واقعي لحالات الطلاقة من خلال إقرار الرياضيين بأنفسهم بهذه الكلمات .

وقد تم الحصول على (٥٤) فقرة مبدئياً بواقع (٦) فقرات لكل مقياس فرعي من المقاييس التسعة للطلاقة تم تقييمها من جانب (٧) باحثين بصورة مستقلة وهم على معرفة بمفهوم الطلاقة ، وقد قام كل منهم بتدريج كل فقرة من حيث مناسبتها للبعد الذي تنتمي إليه وقدموا تغذية راجعة بالنسبة لصياغة كلمات الفقرات وقد تم استبدال العبارات غير المناسبة وتم تحسين كلمات الفقرات بالاعتماد على التغذية الراجعة للمقيمين هذه العملية أنتجت (٥٤) فقرة استخدمت في النسخة الأولى للأداة .

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية باستخدام هذه الأداة على عينة قوامها (٢٥٣) مستجيب كل منهم كان مشتركاً في نشاط سواء كانت رياضة ما أو نشاط بدني وقد كان من أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية أن العديد من العبارات السالبة أو الغامضة أقل فاعلية في التحليل الإحصائي للفقرة وعلى ذلك تم استبدال الفقرات الضعيفة بأخرى أكثر وضوحاً وتحديداً وتمت صياغة جميع العبارات في صورة إيجابية كما كان متوسط ثبات الأبعاد عن طريق معامل ألفا (٠,٧٢) .

#### ثانياً : الدراسة الأساسية

تمت هذه الدراسة باستخدام الأداة المعدلة سابقاً للطلاقة على عينة قوامها (٣٩٤) رياضي ٦٧ % منهم ذكور ، ٣٣ % إناث من الولايات المتحدة الأمريكية (٢٤٤) ، استراليا (١٥٠) وقد مثلت العينة (٣٨) جنسية مختلفة بالرغم من أن الأغلبية من أمريكا ٤٩ % ، استراليا ٣٥ % وقد تم تمثيل (٤١) رياضة مختلفة ونشاط بدني ، وكان الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو تطوير نسخة قصيرة من ( FSS ) المعدلة والتي اشتملت على معظم القوى السيكومترية للأداة الطويلة ، ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار أفضل (٤) فقرات لكل مقياس

فرعي بحيث تحقق الاستجابات على كل مقياس مستويات عالية من الثبات على الأقل ( ٠,٨ ) وقد تضمنت المعايير المستخدمة لاختيار الفقرات ما يلي :

- حجم تشبعات العامل في التحليل الخاص بالعوامل التسعة من الدرجة الأولى للطلاقة .  
- معاملات ارتباط الفقرة بالكل من تحليل الفقرة التقليدي والتي ترتبط بدرجة عالية مع تشبعات العامل الخاص بالتحليل العملي التوكيدي ( CFA ) .

- مقاييس حسن المطابقة لتقويم نموذج العوامل التسعة من الدرجة الأولى وأيضا للنماذج البديلة والمعتمدة على النسخة الطويلة المكونة من ( ٥٤ ) فقرة ( ٦ فقرات لكل مقياس ) وأيضا النسخة القصيرة ذات ( ٣٦ ) فقرة ( ٤ فقرات لكل مقياس ) .

- مؤشرات LISREL المعدلة وهي مرشد لتطبيق البرنامج الإحصائي المنعد لهذا الغرض ( ٢٣ : ٢٤ ) ، هذه المعايير قدمت مؤشرات لدى ارتفاع تشبع كل فقرة على العوامل وبذلك سمحت باستبعاد الفقرات المعقدة والتي كانت مرتبطة بأكثر من عامل ، وتجدر الإشارة إلى أن عملية اختيار الفقرات قد حققت المعيار المرغوب فيه وهو الدعم السيكومتري لاستجابات ( FSS ) حيث تم اختبار النماذج العاملة الثلاث المفترضة مع استجابات الفقرات ( ٥٤ ) الأصلية ومرة أخرى مع الفقرات ( ٣٦ ) والتي تم اختيارها بناء على هذه المعايير .

وأخيراً أظهرت النتائج ثبات جيد ودعم للبناء العملي المفترض حيث كان متوسط ثبات المقاييس الفرعية بطريقة ألفا ( ٠,٨٤ ) للنسخة الطويلة ، ( ٠,٨٣ ) للنسخة القصيرة ، كما تم دعم النموذج المفترض للتسعة عوامل الخاصة بمقياس الطلاقة كما كان هناك دعماً للنموذج الهرمي ومن المهم على وجه الخصوص أن هذين النموذجين يناسبا البيانات أفضل من النموذج الذي يفترض وجود عامل واحد للطلاقة ، وبهذا يمكن القول بأن مقياس الطلاقة ذو ( ٣٦ ) فقرة صادق سيكومترياً ويمكن استخدامه لقياس الطلاقة في الرياضة وأجواء النشاط البدني .

### **الشروط السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية :**

روعي في ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية التركيز على المعنى الانفعالي للعبارة بغض النظر عن الترجمة الحرفية اللغوية للكلمة ، وبعد ترجمة المقياس تم عرض الصورة العربية على سبعة محكمين ( ملحق ج ) خمسة منهم أساتذة في علم نفس الرياضة وأستاذين في علم النفس التربوي ، حيث طلب منهم بالتحديد ما إذا كانت العبارة تنتمي إلى البعد الذي تقيسه وتمثله أم لا بالإضافة إلى وضوح الصياغة ( وذلك مع توضيح مفهوم موجز لكل بعد من

أبعاد مقياس حالة الطلاقة لكل محكم ) ، حيث اجمع المحكمون على أن العبارات تنتمي وتمثل الأبعاد المقيسة بالإضافة إلى إجراء بعض التعديلات الطفيفة في الصياغة ، وبعد إجراء التعديلات اللازمة على ضوء آراء المحكمين قام الباحث بإعداد الصورة التجريبية للمقياس وتم عرضها على (١٥) رياضي ورياضية من أنشطة متنوعة لمعرفة مدى وضوح كل من التعليمات وعبارات المقياس من قبل الأفراد الذين صمم المقياس من أجلهم ، وكان يطلب من المستجيب إضافة أي اقتراحات مناسبة في ظهر الصفحة ، وعلى ذلك تم إجراء بعض التعديلات للمقياس والتي من أهمها : تعديل طفيف في صياغة بعض الكلمات في العبارات بما يحقق سهولة ويسر فهمها ووضوحها بالإضافة إلى حسن صياغة التعليمات .

بناء على ما سبق أعدت الصورة النهائية للمقياس ملحق (أ) ومن ثم تم تطبيقها على أفراد عينة التقنين لحساب ثبات وصدق المقياس .

#### ثبات المقياس :

نظراً للطبيعة الخاصة بمقياس حالة الطلاقة حيث يتم تطبيقه بعد المنافسة مباشرة لذلك من المتعذر تحقيق الثبات من خلال إعادة التطبيق وذلك لعدم توافر نفس إجراءات التطبيق في حالة الإعادة ، ولهذا استخدم الباحث ( معامل ألفا لكرونباخ ) لحساب ثبات المقياس وهي نفس الطريقة التي استخدمها مصمم المقياس " جاكسون ، مارش " (١٩٩٦) ولتحقيق الثبات قام الباحث بتطبيق المقياس بعد الأداء مباشرة على عينة الدراسة الاستطلاعية وكان قوامها (٤٧) لاعب ولاعبة ( ٢٧ ذكر ، ٢٠ أنثى ) وكان متوسط العمر الزمني (١٩,٤٥ عام ) وهي مختارة عشوائياً من بين المجتمع الأصلي للبحث ومن عدة أنشطة رياضية ومن خارج العينة الأساسية ، وجدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بالإضافة إلى معاملات الثبات بطريقة ( ألفا لكرونباخ ) .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة بالإضافة إلى معاملات

الثبات (معامل ألفا كرونباخ)

أبعاد المقياس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	المقياس ككل
١- الأهداف الواضحة	-	٠,٣٣٦	٠,٥٣٠	٠,٦٤٤	٠,٨٥٣	٠,٤٨٢	٠,١٥٩	٠,٢٥٠	٠,٠٨٧	
٢- الخبرة ذاتية الهدف	-	-	٠,٦١١	٠,٣٥٠	٠,٤٠٤	٠,٤٤٥	٠,٠٦٤	٠,٢٠١	٠,١٤٤	
٣- توازن المهارة بالتحدي	-	-	-	٠,٥٢٤	٠,٥٤٠	٠,٦٠٤	٠,٠٨٨	٠,١٥٧	٠,٢١١	
٤- التغذية الراجعة	-	-	-	-	٠,٥٩١	٠,٦٦١	٠,٠١٩	٠,١٩٤	٠,١٢٩	
٥- التركيز على المهمة	-	-	-	-	-	٠,٥٦٥	٠,٠٦٩	٠,٢١٢	٠,١٧٦	
٦- الإحساس بالتحكم	-	-	-	-	-	-	٠,٠٧٣	٠,٣١٦	٠,١٦٩	
٧- تغير الوقت	-	-	-	-	-	-	-	٠,١٤٩	٠,٣٨١	
٨- فقدان الوعي بالذات	-	-	-	-	-	-	-	-	٠,١٧٢	
٩- اندماج الوعي بالفعل	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
معاملات الثبات	٠,٨٠٣	٠,٧٩٥	٠,٧٥٧	٠,٧٣٨	٠,٧٠١	٠,٦١٣	٠,٦٥٦	٠,٦١٧	٠,٧٥٩	٠,٩٠٣

\*-دالة عند مستوى (٠,٠٥)

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من الجدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط (٣٦) بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة موجبة وبالرغم من ذلك فإنه ليس هناك معامل أكبر من (٠,٦٦١) أو يقترب من الواحد الصحيح ، كما يقدم حجم معاملات الارتباط والذي يتراوح من (٠,٠١٩ - ٠,٦٦١) دعم جيد لاستقلال أبعاد مقياس حالة الطلاقة ، وتتشابه هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج النسخة الأصلية للمقياس من أن جميع معاملات الارتباط (٣٦) بين العوامل التسعة للمقياس كانت موجبة وتراوحت من (٠,١٧٧ - ٠,٧٢٤) .

كما يتضح من جدول (٢) أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس تراوحت من (٠,٦١٣ - ٠,٨٠٣) وللمقياس ككل (٠,٩٠٣) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بثبات مناسب .

## صدق المقياس:

تم حساب الصدق بثلاثة طرق الأولى صدق المحكمين Trustees Validity ، حيث أجمع المحكمون على أن العبارات تنتمي وتمثل الأبعاد المقيسة وثانياً تم فحص الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه بالإضافة الى حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات المقياس ككل ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس جدول (٣) وأخيراً تم حساب الصدق التلازمي Concurrent Validity وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة وكل من توجه المهمة والانا حيث تم ذلك من خلال العينة الأساسية و جدول (٦) يوضح ذلك .

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي اليه  
بالإضافة الى مجموع كل بعد ومقياس حالة الطلاقة ككل

أبعاد المقياس	الاهداف الواضحة		الخبرة ذاتية الهدف		توازن المهارة بالتحدي		التغذية الراجعة		التركيز على المهمة		الاحساس بالتحكم		تغير الوقت		فقدان الوعي بالذات		اندماج الوعي بالفعال	
	ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر
أرقام	٣	٩	١	١٠	٤	١٣	٥	١٤	٦	١٥	٨	١٦	٧	١٧	٢	١١	٣	١٢
العبارات	٣	٩	١	١٠	٤	١٣	٥	١٤	٦	١٥	٨	١٦	٧	١٧	٢	١١	٣	١٢
ومعاملات	٢١	٢٧	١٩	٢٧	٢٢	٢٢	٢٣	٢٣	٢٤	٢٤	٢٦	٢٦	٢٥	٢٦	٢٠	٢٠	٢١	٢١
الارتباط	٣٠	٣٦	٢٨	٣٦	٣١	٣١	٣٢	٣٢	٣٣	٣٣	٣٥	٣٥	٣٤	٣٥	٢٩	٢٩	٣٠	٣٠
المقياس ككل	٠٠٠.٦٩٦	٠٠٠.٦٤٢	٠٠٠.٧٥٨	٠٠٠.٦٧٣	٠٠٠.٧٤٨	٠٠٠.٦٤٨	٠٠٠.٦٦٢	٠٠٠.٦٦٢	٠٠٠.٧٤٨	٠٠٠.٦٩٩	٠٠٠.٧٤٨	٠٠٠.٦٩٩	٠٠٠.٧٤٨	٠٠٠.٦٩٩	٠٠٠.٤٩٥	٠٠٠.٤٩٥	٠٠٠.٤٩٥	٠٠٠.٤٩٥

ن = ٤٧ ، قيمة ر = (٠.٢٨٨) دلالة الطرفين عند مستوى (٠.٠٥) ، (٠.٣٧٢) عند مستوى (٠.٠١)

(ع تشير الى رقم العبارة ، ر تشير الى معامل الارتباط)

يتبين من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه تراوحت من (٠,٤٠٢ - ٠,٨٠٦) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) كما يتضح أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات المقياس ككل ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت من (٠,٣١٣ - ٠,٧٥٨) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على تمتع المقياس باتساق داخلي مناسب وبالتالي يمكن القول بأن المقياس صادق فيما وضع لقياسه .

## (٢) استبانة توجه المهمة والأنا في الرياضة :

### Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)

وصف الاستبانة : قام بتصميمها كل من " دودا Duda ، نيكولس Nicholls (١٩٩٢) لقياس الفروق الفردية في توجه كل من المهمة والأنا في الرياضة ، وتجدر الإشارة الى بروز رؤيتين مستقلتين للهدف في مواقف الإنجاز ويظهر البحث أن هاتين الرؤيتين للهدف ساندتين بين المشتركين في الرياضة " دودا " (١٩٩٢) ، (١٩٩٣) وهما التوجه نحو كل من المهمة والأنا ويقود ذلك الى طرح التساؤل الآتي : هل الفرد موجه نحو المهمة ( هدف التعلم ) أو نحو الأنا ( هدف الأداء ) ؟ هذا ويرتبط الاندماج في كل من المهمة والأنا بكيفية تفسير الأفراد لمهاراتهم .

والاستبانة عبارة عن صفحة واحدة تشمل التعليمات وثلاثة عشرة عبارة إيجابية أمام كل عبارة ميزان تقدير صمم بطريقة ليكرت ويحتوى على خمس بدائل لكي يختار المفحوص إحداها وتتراوح من ( غير موافق بشدة = ١ ) الى ( موافق بشدة = ٥ ) ومدى درجة كل عبارة من ( ١ - ٥ ) على التوالي ، كما تشتمل الاستبانة على بعدين هما :

### توجه المهمة : Task Orientation :

تعكس درجة هذا البعد التأكيد على عملية تعلم النشاط من خلال الممارسة والمحاولة الجادة واعتماد النجاح على التحسن الراجع الى الذات ، ويشتمل على ٧ عبارات وهي ( ٢ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ) .

### توجه الأنا : Ego Orientation :

على العكس من توجه المهمة فإن توجه الأنا يتضمن مقارنة معيارية ( بين مستوى الفرد ومعيار خارجي وليس معياراً شخصياً ) واهتمام أكبر بالنتائج وهنا النجاح يعتمد على أن يؤدي الفرد أفضل من الآخرين ويشتمل على ٦ عبارات وهي ( ١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ) .



ونظراً لأن بعد المهمة يحتوى على (٢) عبارات ، وبعد الأنا (٦) عبارات ولمقارنة كل فرد في هذين البعدين يمكن قسمة مجموع درجات كل بعد على عدد عباراته للحصول على متوسط درجة الفرد في توجه كل من المهمة والأنا ، وفي البحث الحالي كان الهدف من تطبيق هذه الأداة هو إيجاد معامل الارتباط بين بعديها وأبعاد مقياس حالة الطلاقة ولذلك استخدمت الدرجات الخام الخاصة بكل بعد بدون إجراء أي تعديل في الدرجات .

### الشروط السيكومترية للمقياس في البيئة الأجنبية :

كشفت دراسة كل من " دودا ، نيكولس" (١٩٩٢) والتي تضمنت (٢٠٧) طالب وطالبة من المدارس الثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية (متوسط العمر ١٥,١ عام ) عن أن استبانة توجه المهمة والأنا تتمتع بمستويات جيدة من الاتساق الداخلي حيث كان معامل ألفا (٠,٨٩) لكل من بعدي المهمة والأنا (١٦ : ٢٩٣) وتم الحصول على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت عباراته على عاملين مستقلين ( المهمة ، الأنا ) من خلال كل من التدوير المتعامد والمائل ، كما ارتبط توجه المهمة إيجابياً بكل من مقياس الاستمتاع والرضا عن الرياضة وأيضاً بمقياس القدرة المدركة وسلبياً مع مقياس الملل ، وارتبط توجه الأنا إيجابياً بالقدرة المدركة أيضاً ولم يرتبط بصورة دالة مع كل من الاستمتاع والرضا والملل .

كما أشارت " دودا " (١٩٩٢) الى أن هناك العديد من الدراسات التي استخدمت هذه الأداة مع عينات من الأطفال ( من ١٠ - ١٢ عام ) ومن المراهقين والبالغين حيث تراوح معامل ثبات ألفا من ( ٠,٨١ - ٠,٨٦ ) لتوجه المهمة ومن ( ٠,٧٩ - ٠,٩٠ ) لتوجه الأنا وكان معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٦٨) لتوجه المهمة ، (٠,٧٥) لتوجه الأنا بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع ( ١٤ : ٦١) وتم الحصول على الصدق التلازمي للمقياس من خلال ارتباطه بالمعتقدات الخاصة بالنجاح في الرياضة ، حيث ارتبط توجه المهمة إيجابياً بالدافعية الداخلية والجهد وسلبياً بالخداع والعوامل الخارجية ( المدرب والتجهيزات والحظ) وعلى العكس من ذلك ارتبط توجه الأنا سلبياً مع القدرة وإيجابياً مع الخداع والعوامل الخارجية (١٤ : ٦٦) ، كما ارتبط توجه الأنا إيجابياً مع بعد توجه النتيجة على قائمة " فالي" Vealey للتوجه التنافسي (COI) ومع توجه الفوز على استبانة " جل" Gill ، ديتر Deeter للتوجه الرياضي (SOQ) وعلى العكس من ذلك لم يرتبط توجه المهمة بصورة دالة بكل من بعدي النتيجة والفوز ( ١٤ : ٦٣، ٦٣ ) وأخيراً ارتبط توجه المهمة إيجابياً بكل من العمل الجاد والتعاون مع الأقران ( ٣٠ : ٤٣٨) .

وتجدر الإشارة الى أن المقياس تم استخدامه من قبل العديد من الباحثين مثل " دودا ونيكولس" (١٩٨٩) ، " نيوتون" Newton ، دودا (١٩٩٣) ، " دودا وآخرين" (١٩٩٥) ، وليامز Williams ، جل Gill (١٩٩٥) ، لي Li ، هارمر Harmer (١٩٩٦) ، كافوسانو Kavussanu ، روبرتس Roberts (١٩٩٦) حيث أشاروا الى أنه يتمتع بمستويات جيدة من الثبات والصدق من خلال تطبيقه على عينات من الأطفال (١١ عام) والمراهقين والبالغين من الجنسين من طلاب المدارس والجامعات وعينات من المستويات الرياضية العالية .

#### الشروط السيكومترية للمقياس في البيئة المصرية :

قام الباحث بترجمة المقياس وفقا للخطوات التي أتبعته مع مقياس حالة الطلاقة السابق ، كما تم عرض الصورة العربية على نفس المحكمين السابقين حيث أجمعوا على أن عبارات المقياس تنتمي وتمثل كل من توجه المهمة والأنا بالإضافة الى إجراء بعض التعديلات الطفيفة في الصياغة ، وبعد إجراء التعديلات اللازمة على ضوء آراء المحكمين قام الباحث بإعداد الصورة التجريبية للمقياس ، وتم عرضها على (١٥) رياضي ورياضية السابقين ، وطلب منهم الإشارة الى أي أسئلة لديهم بالنسبة للتعليمات أو العبارات هذه الخطوة قادت الى تعديلات طفيفة لتعليمات المقياس ، بناء على ما سبق أعدت الصورة النهائية للمقياس ( ملحق ب ) وتم استخدامها مع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب ثبات وصدق المقياس .

#### ثبات المقياس :

استخدم الباحث معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات المقياس وذلك من خلال تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وجدول (٤) يوضح ذلك .

#### جدول (٤)

##### معاملات الثبات والصدق لاستبانة توجه المهمة والأنا في الرياضة

المقياس	معامل ألفا	الرياضيين ن = ٤٧		غير الرياضيين ن = ٤٧		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
توجه المهمة	*.٨٥٨	٣٠,٩٥٥	٣,٩٥٤	٢٧,٥٢٩	٥,٥٦٧	*٣,٤٠٢
توجه الأنا	*.٧٨٨	٢٠,٨٤٠	٥,٢٤٨	١٧,٧٦٥	٣,٩١٩	*٣,١٨٣

قيمة ر = (٠,٣٧٢) لدلالة الطرفين عند مستوى (٠,٠١) ، قيمة (ت) الجدولية (٢,٦٣) لدلالة الطرفين عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (٤) أن قيمة معامل ألفا (٠,٨٥٨) لتوجه المهمة ، (٠,٧٨٨) لتوجه الأنا وكليهما دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات مناسب ، كما يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين وغير الرياضيين في كل من توجه المهمة والأنا لصالح الرياضيين وهذا يشير إلى قدرة بعدى المقياس على التمييز ولذلك يمكن القول بأن المقياس يتمتع بصدق تكويني مناسب .

#### صدق المقياس :

بالإضافة إلى صدق المحكمين استخدمت طريقة التمييز بين المجموعات للحصول على الصدق التكويني ويعنى قدرة المقياس على التفريق بين الرياضيين وغير الرياضيين (٣٠: ٤٣٩)، ثم ذلك عن طريق مجموعتين الأولى وهى عينة الدراسة الاستطلاعية من الرياضيين والثانية مساوية للأولى فى العدد (٤٧) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من بين المجتمع الجامعى فى مستوى الممارسة العادية وما يفرقهم عن الرياضيين هو المستوى والحدة و جدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين فى بعدى المقياس ، كما تم فحص الاتساق الداخلى وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذى تنتمى إليه بالإضافة الى معامل الارتباط بين مجموع درجات المقياس ككل ودرجة كل بعد من بعدى المقياس و جدول (٥) يوضح ذلك ، واخيراً تم حساب الصدق التلازمى وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل من توجه المهمة والأنا وأبعاد مقياس حالة الطلاق تم ذلك من خلال العينة الاساسية و جدول (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد بالإضافة الى

مجموع كل بعد ومقياس توجه المهمة والأنا ككل

المقياس	توجه المهمة						توجه الأنا						
	٢	٥	٧	٨	١٠	١٢	١٣	١	٣	٤	٦	٩	١١
معامل الارتباط	٠,٥٥٧	٠,٥٩٨	٠,٦٠٨	٠,٧٠١	٠,٣٩١	٠,٥٨٤	٠,٦٨٥	٠,٣٧٣	٠,٧١١	٠,٦٤٣	٠,٥٧٣	٠,٤١١	٠,٧١٦
المقياس ككل	ر = ٠,٧٦٩						ر = ٠,٨٨٢						
بعدى المقياس	ر = ٠,٣٣١												

ن = ٤٧ قيمة ر = ٠,٢٨٨ عند مستوى = ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه تراوحت من ( ٠,٣٧٣ - ٠,٧١٦ ) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) كما يتضح أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات المقياس ككل ودرجة كل بعد من بعدي المقياس ( ٠,٢٦٩ ، ٠,٨٨٢ ) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ( ٠,٠١ ) مما يدل على تمتع المقياس باتساق داخلي مناسب وبهذا يمكن الإشارة الى أن المقياس صادق فيما وضع لقياسه ، كما يشير معامل الارتباط ( ٠,٣٣١ ) بين بعدي المقياس الى دعم جيد على استقلال بعدي المقياس .

### نتائج البحث ومناقشتها :

أولاً : فيما يتعلق بالفرض الأول والذي توقعه الباحث من خلاله وجود علاقة موجبة وقوية بين أبعاد مقياس حالة الطلاق النفسية والمقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس الفرعي لتوجه الأنا ، ومن الواضح في جدول (٦) أن التوقعات قد تم التحقق منها بصفة عامة ، حيث تم الحصول على أقوى معاملات ارتباط موجبة وذلك لجميع أبعاد مقياس حالة الطلاق مع توجه المهمة بصورة أكبر من توجه الأنا، كما أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط الخاصة بأبعاد حالة الطلاق مع توجه المهمة كانت دالة إحصائياً ، هذا ويمكن ترتيب أبعاد الطلاق تنازلياً حسب قيمة معامل ارتباطها بتوجه المهمة كما يلي : توازن المهارة بالتحدي ، التغذية الراجعة غير الغامضة ، الخبرة ذاتية الهدف ، الأهداف الواضحة ، التركيز على المهمة، الإحساس بالتحكم ، تغيير الوقت ، اندماج الوعي بالفعل ، فقدان الوعي بالذات .

تأتي هذه النتائج منطقية وتتفق مع ما أشارت إليه " سوزان جاكسون " (١٩٨٨) بأن الرياضيين الذين لديهم توجه هدف نحو المهمة قد يعيشون خبرة الطلاق بصورة أكثر عند اشتراكهم في الرياضة من الرياضيين الذين لديهم توجه هدف نحو الأنا كما أشارت جاكسون ، روبرتس (١٩٩٢) أن الرياضيين الذين هم على درجة عالية من الاندماج في المهمة يعيشون خبرة الطلاق أكثر ممن هم على درجة منخفضة منها ، وذلك عند دراسة العلاقة بين توجه الهدف وخبرات الطلاق للرياضيين .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية

واستبانة توجه المهمة والأنا

توجه المهمة والأنا	الطلاقة	الاهداف الواضحة	الخبرة ذاتية الهدف	توازن المهارة بالتحدى	التغذية الراجعة	التركيز على المهمة	الاحساس بالتحكم	تغيير الوقت	فقدان الوعي بالذات	اندماج الوعي بالفعل	المقياس ككل
توجه المهمة	٠٠٠.٥٣٦	٠٠٠.٥٥٥	٠٠٠.٥٨٦	٠٠٠.٥٧٣	٠٠٠.٤٨٨	٠٠٠.٤٧٤	٠٠٠.٢١٩	٠٠٠.١٨١	٠٠٠.١٨٥	٠٠٠.٦٢٥	
توجه الأنا	٠٠٠.٣٢١	٠٠٠.٢٥٠	٠٠٠.٢٤٩	٠٠٠.٢٧٨	٠٠٠.١٩٤	٠٠٠.١٣٩	٠٠٠.١٩٧	٠٠٠.١١٢	٠٠٠.١٤٦	٠٠٠.٣١٧	

ن = ١٢٨ ، قيمة r = (٠.١٤٣) لدلالة الطرف الواحد عند مستوى (٠.٠٠٥) ، = (٠.١٩٨) عند مستوى (٠.٠٠١).

وتجدر الإشارة الى ان الاندماج في كل من الأنا والمهمة يرتبط بكيفية تفسير الافراد لمهاراتهم (١٤: ٦٣) ويعنى التوجه نحو المهمة ان القدرة المدركة للفرد تميل إلى ان يكون مرجعها الذات في إتقان المهارة كما أن التعلم والتحسين يعتبران شرطاً أساسياً للنجاح الشخصى في هذه الحالة ومن ناحية أخرى اذا كان الفرد موجه نحو الأنا فإن ادراكات القدرة لديه تميل الى ان تكون معتمدة على أساس معيارى (على سبيل المثال المقارنة بالرفاق ) واهتمام بالنتائج وهنا النجاح يعتمد على أن يؤدي الفرد أفضل من الآخرين (٣٠: ٤٣٨) .

وفى هذا الصدد يشير البحث فى مجال التربية (١١: ١٠٢٤) والاجواء الرياضية (١٢: ٩٥) ان الافراد الموجهين نحو المهمة يعيشون خبرة اهتمام داخلى كبير بالمهام كما يشابرون بدرجة كبيرة ومن الممكن أن يؤديوا المهمة لذاتها .

وبلغة الطلاقة فإن الاندماج فى المهمة يجب أن يمكن الرياضيون من تركيز أكبر على المهمة المتناولة وهذا يقود إلى معايشة الخصائص المميزة لخبرة الطلاقة مثل الانغماس فى المهمة ومستويات عالية من التركيز ومشاعر التحكم ولهذا جاءت معاملات الارتباط بين توجه المهمة وأبعاد حالة الطلاقة اقوى من ارتباط الطلاقة بتوجه الأنا هذا وبالرغم من أن الرياضيين

الموجهين نحو الأنا قد يعيشون خبرة الطلاقة ولكن ربما يكون ذلك صعب الحدوث لأن الاندماج في الأنا من الممكن أن ينتج حالات مضادة للطلاقة كالقلق والملل وفي هذا الصدد أشار كل من " كمسك،ستين " (١٩٩٢) أن الرياضيين الذين يقارنون قدراتهم بصفة مستمرة مع الآخرين وينشغلون بالنتائج الموضوعية للمنافسة (الكسب والخسارة) من الممكن أن يدركوا المواقف الأكثر تنافساً على أنها متحديّة بدرجة كبيرة وهذا بدوره قد يقود الى مستويات عالية من القلق (٢٥ : ١٥١) .

هذا ويقترح الإطار المرجعي للطلاقة والبحوث السابقة في القلق التنافسي " مارتنز ، قالي ، بيرتون " (١٩٩٠) أن القلق المرتفع لا يقدم خبرة أو أداء أمثل ، كما يعتبر إمكانية حدوث الملل كبيرة عند التوجه نحو الأنا وعندئذٍ يُدرك الرياضيون بأن خصومهم أقل تحدياً منهم وذلك من أجل حماية إدراكات الكفاءة ، بمعنى أنهم قد يقللون من شأن التحدي ويتظاهرون باللامبالاه ويتصرفون وكأن الشئ كله ممل وغير جدير بموهبتهم ، وعلى العكس من ذلك فإنه مهما كانت مستوى القدرة للخصم فإن الرياضي المتوجه نحو المهمة سوف يحاول وأحياناً بصورة ابتكارية أن يواكب التحديات مع المهارات لكي يتعلم قدر استطاعته من الموقف وربما يدخل في حالة الطلاقة (٢٥ : ١٥١ ، ١٥٢) وهكذا فهناك العديد من المميزات التي تشبه حالة الطلاقة بالنسبة للأشخاص المندمجين في المهمة على عكس الاندماج في الأنا .

ثانياً : فيما يتعلق بالفرض الثاني والأخير والذي توقعه الباحث من خلاله وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد حالة الطلاقة لدى عينة البحث وللتحقق من ذلك تم إجراء تحليل التباين الأحادي بين درجات أبعاد حالة الطلاقة وجدول (٧) يوضح ذلك .

#### جدول (٧)

##### تحليل التباين الأحادي بين أبعاد مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى عينة البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
بين أبعاد المقياس	٥٠٦١,٦٩٩	٨	٦٣٢,٧١٢	٦٩,٠٨**
داخل الأبعاد (الخطأ)	١٠٤٦٧,٩٣٢	١١٤٣	٩,١٥٨	
المجموع الكلي	١٥٥٢٩,٦٣١	١١٥١		

قيمة (ف) = ٢,٥٢ عند مستوى (٠,٠٢)

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين أبعاد مقياس حالة الطلاق لدى عينة البحث وهذا النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني ، وللتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس حالة الطلاق ، تم استخدام طريقة تيوكي و جدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس حالة الطلاق  
النفسية لدى عينة البحث

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	أبعاد مقياس حالة الطلاق
١١,٤٦٩	١١,٥٤٧	١٢,٠١٦	١٤,٤٠٦	١٤,٨٩١	١٥,٦٤١	١٥,٨٤٤	١٦,٧٦٦	المتوسط
*٥,٥٣١	*٥,٤٥٣	*٤,٩٨٤	*٢,٥٩٤	*٢,١٠٩	*١,٣٥٩	*١,١٥٦	٠,٢٣٤	١-الاهـداف الواضحة
*٥,٢٩٧	*٥,٢١٩	*٤,٧٥٠	*٢,٣٦٠	*١,٨٧٥	*١,١٢٥	*٠,٩٢٢	-	٢-الخبرة ذاتية الهدف
*٤,٣٧٥	*٤,٢٩٧	*٣,٨٢٨	*١,٤٣٨	٠,٩٥٣	٠,٢٠٣	-	-	٣-توازن المهارة بالتحدي
*٤,١٧٢	*٤,٠٩٤	*٣,٦٢٥	*١,٢٣٥	٠,٧٥٠	-	-	-	٤-التغذية الراجعة غير الغامضة
*٣,٤٢٢	*٣,٣٤٤	*٢,٨٧٥	٠,٤٨٥	-	-	-	-	٥-التركيز على المهمة
*٢,٩٣٧	*٢,٨٥٩	*٢,٣٩٠	-	-	-	-	-	٦-الاحساس بالتحكم
٠,٥٤٧	٠,٤٦٩	-	-	-	-	-	-	٧-تغير الوقت
٠,٠٧٨	-	-	-	-	-	-	-	٨-فقدان الوعي بالذات
-	-	-	-	-	-	-	-	٩-اندماج الوعي بالفعل
١,١٧٢	١,١٤٥	١,١١٣	١,٠٧٦	١,٠٣١	٠,٩٦٩	٠,٨٨٤	٠,٧٣٩	قيمة تيوكي عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٨) أن معظم متوسطات درجات أبعاد حالة الطلاقة اختلفت بصورة دالة فيما بينهم، كما يتضح أن أقوى أبعاد الطلاقة للرياضيين في هذه العينة كان مرتباً تنازلياً حسب قيمة متوسطات درجات أبعاد الطلاقة كما يلي :

الأهداف الواضحة والخبرة ذاتية الهدف ، توازن المهارة بالتحدي ، التغذية الراجعة غير الغامضة والتركيز على المهمة ، الإحساس بالتحكم ، تغير الوقت ، فقدان الوعي بالذات ، اندماج الوعي بالفعل ، هذه النتائج تعتبر إجابة جزئية لتساؤل قدمه كل من " كسمك وستين" (١٩٩٢) وهو : هل تعتبر بعض عناصر الطلاقة أكثر أهمية من الأخرى عند فحص خبرات الرياضيين في أجواء رياضية مختلفة ؟ ( ٢٥ : ١٤٨ ) وتحتاج الإجابة الكاملة على مثل هذا التساؤل الى إجراء مزيد من البحث المستقبلي على مستويات رياضية متنوعة لتأكيد نتائج البحث الحالي .

كما جاءت النتائج السابق ذكرها متسقة الى حد ما مع نتائج الفرض الأول فيما يتعلق بترتيب أبعاد الطلاقة تنازلياً حسب قيمة معامل ارتباطها بتوجه المهمة جدول (٧) وهذا يعطي دعماً لنتائج البحث مما يشير الى تمتع كل من مقياس حالة الطلاقة واستبانة توجه المهمة والأنا بمستويات مناسبة من الثبات والصدق .

وتجدر الإشارة الى أن قياس عناصر الطلاقة بصورة منفصلة يقدم الأساس الأفضل لتقييم القاعدة النظرية لمقياس الطلاقة عن الاعتماد على درجة كلية. على سبيل المثال فإن المتوسطات المنخفضة نسبياً لكل من بعد تغير الوقت وفقدان الوعي بالذات واندماج الوعي بالفعل يتمتعون بنفس مستوى الانخفاض نظراً لعدم وجود فروق دالة فيما بينهم جدول (٨) وهذا يعني أن هذه الأبعاد أقل أهمية عن الأبعاد الأخرى للطلاقة هذا وقد أظهرت البحوث السابقة أن كلا من بعد تغير الوقت وفقدان الوعي بالذات يتمتعان بدعم أقل بالنسبة لخبرة الرياضيين في الطلاقة عن الأبعاد الأخرى " جاكسون " (١٩٩٢) ، " جاكسون ، روبرتس " (١٩٩٢) ، كما أشار كل من جاكسون ، مارش (١٩٩٦) الى أن التشبعات المنخفضة نسبياً لكل من عامل تغير الوقت وفقدان الوعي بالذات والتي وجدت في التحليل العاملي التوكيدي (C F A) قد تعني أن هذين البعدين أقل أهمية بصفة عامة لخبرة الطلاقة عن الأبعاد الأخرى حيث أرجعنا ذلك الى أن طبيعة الأداء في الرياضة قد تتطلب الوعي بالوقت وبكيفية تقديم الفرد الرياضي لنفسه من خلال الأداء ولذلك فإن هذين العاملين يصبحان أقل مغزى أو مناسبة بالنسبة لخبرة الطلاقة للرياضي (٢٣ : ٣٠) .



ومن ناحية أخرى فإن المتوسطين المرتفعين نسبياً لكل من الأهداف الواضحة والخبرة ذاتية الهدف يتمتعان بنفس مستوى الارتفاع نظراً لعدم وجود فروق دالة بينهما وهذا يعني أن هذين البعدين يعدان أهم أبعاد الطلاقة بالنسبة لعينة البحث عن الأبعاد الأخرى ، هذا وقد أشار كل من " جاكسون ، مارش " ( ١٩٩٦ ) أن عامل الأهداف الواضحة قد ارتبط ارتباطاً قوياً بالعامل العام ذو الدرجة المرتفعة لمكون الطلاقة مقدماً الدعم على أهمية هذا العامل ( ٢٣ : ٣٠ ) وفيما يتعلق ببعد الخبرة ذاتية الهدف فقد وصفه " كسزنتمهالي " ( ١٩٩٠ ) بأنه البعد الحاسم بالنسبة لخبرة الطلاقة ودائماً ما يستبدل " كسزنتمهالي " مصطلح الخبرة ذاتية الهدف أو الاستمتاع بكلمة طلاقة موضحاً أن هذا العامل يمكن أن يُرى على أن له طبيعة أكثر عمومية عن الأبعاد الأخرى للطلاقة ، وعلى عكس ذلك أشار كل من " جاكسون ، مارش " ( ١٩٩٦ ) إلى أن الأبعاد الأخرى مثل التركيز والتحكم وتوازن المهارة بالتحدي كان لهم تشبعات مرتفعة على العامل العام ذو الدرجة المرتفعة لمكون الطلاقة عن الخبرة ذاتية الهدف وقد يشير ذلك إلى أن بعد الاستمتاع أقل مركزية عن الأبعاد الأخرى للطلاقة بالنسبة للرياضيين وأرجعاً ذلك إلى أنه ربما يؤخذ الاستمتاع على أنه أمر مسلم به إلى حد ما في نشاط مفتوح الاختيار مثل الرياضة واحتمال آخر ربما بسبب الطبيعة الموجهة نحو الهدف وذلك بالنسبة للرياضة التنافسية فإن الاستمتاع يبدو فيها وكأنه ضد أو مقابل الطبيعة الجادة والتي تتميز بالمحاولة والسعي ( ٢٣ : ٣٠ ) .

هذا وقد جاءت متوسطات كل من بعد توازن المهارة بالتحدي والتغذية الراجعة والتركيز والإحساس بالتحكم ، معتدلة مقدمة الدعم على أهمية تلك الأبعاد بالنسبة لخبرة الرياضيين في الطلاقة .

### **التوصيات :**

لقد قدمت نتائج عينة التقنين باستخدام مقياس حالة الطلاقة النفسية المعلومات الكافية لتدعيم ثبات وصدق المقياس حتى يمكن استخدامه من قبل الباحثين الراغبين في بحث الطلاقة في الرياضة وأجواء النشاط البدني وكشفت عينة البحث الأساسية عن دعم الصدق المرتبط بالمحك من خلال ارتباط أبعاد مقياس حالة الطلاقة بتوجه المهمة بصورة أكبر من توجه الأنا ، تم ذلك اتباعاً للمدخل الواسع للصدق التكويني كما أشارا مصممي المقياس ومن هذا المنظور فإن التوجهات المفيدة للبحوث المستقبلية تتضمن ربط استجابات مقياس حالة الطلاقة بعدد كبير من معايير الصدق الخارجي .

كما أشارت النتائج الى وجود فروق جوهرية بين معظم أبعاد مقياس حالة الطلاقة وكل من أهم بعدين حصلا على دعم قوي بالنسبة لخبرة الرياضيين في الطلاقة هما الأهداف الواضحة والخبرة ذاتية الهدف ، بينما حصل كل من بعد تغير الوقت وفقدان الوعي بالذات واندماج الوعي بالفعل على دعم أقل ، وهذا يدعو الى طرح تساؤل حول أهمية تلك الأبعاد بالنسبة للطلاقة بالرغم من أن تقويم هذا الاقتراح يتطلب المزيد من البحوث المستقبلية ، هذا وقد حصلت أبعاد كل من توازن المهارة بالتحدي والتغذية الراجعة والتركيز والإحساس بالتحكم على دعم معتدل بالنسبة لخبرة الرياضيين في الطلاقة .

نظراً لأن استجابات مقياس حالة الطلاقة لا يمكن تفسيرها جيداً من خلال الدرجة الكلية للمقياس فإن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للمقياس بمقارنتها بدرجات المقاييس الفرعية التسع هي سؤال مفتوح للاعتبار في البحث المستقبلي ، كما لا يمكن تقييم الفائدة النسبية لكل من الدرجة الشاملة والخاصة حتى تستخدم الأداة بصورة أكثر كثافة وأن ترتبط بمجموعة كبيرة من معايير الصدق .

إن إجراء داسات بينية لفحص نمط العلاقات بين حالة الطلاقة كما تقاس بالمقياس الحالي للطلاقة والتكوينات النفسية الأخرى سوف يساعد على فهم مستقبلي أفضل لمفهوم الطلاقة وسوابقها ونتائجها ، كما يمكن استخدام درجات المقياس كمتغير تابع وذلك في بحوث برامج التدخل الخاصة بتحسين الأداء .

إن الفهم الأفضل للطلاقة والعوامل المرتبطة بحدوثها هو السبيل لجعل هذه الخبرة سهلة المنال بالنسبة لكل الرياضيين وكل المشتركين في النشاط البدني ، وبالافتقار مع هذه العبارة فإن مقياس الطلاقة تم تقديمه على أنه أحد المؤشرات المفيدة لتوضيح مفهوم الطلاقة بجلاء ، كما تم تطوير هذه الأداة بدافع الرغبة في الوصول بمفهوم الطلاقة الى مستوى البحث والذي أمل أن يقود الى تفسير طبيعتها والعوامل والمواقف المرتبطة بهذه الخبرة .

References:

المراجع :

- ١- اسامة كامل راتب (١٩٩٥) ، علم نفس الرياض ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) ، مدخل فى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 3- Begly , G (1979) . A self - report measures to assess flow in physical activities . unpublished masters thesis , Pennsylvania state university .
- 4- Csikszentmihalyi , M . (1975) . Beyond boredom and anxiety . San Francisco : Gossey - Bass .
- 5- Csikszentmihalyi , M . (1982) Toward a psychology of optimal experience . in L . wheeler (Ed) , Review of personality and social psychology ( p . 13 - 36 ) . Beverly Hills , CA : sage .
- 6- Csikszentmihalyi , M . ( 1988 ) . The flow experience and its significance for human psychology . In M . Csikszentmihalyi & I . Csikszentmihalyi ( Eds . ) , optimal experience : psychological studies of flow in consciousness ( PP . 364 - 383 ) . New York : Cambridge University Press .
- 7- Csikszentmihalyi , M ( 1990 ) . Flow : the psychology of optimal experience . New York : Harper and Row publishers .
- 8- Csikszentmihalyi , M . ( 1992 ) . A response to the kimiecik & stein and jackson papers . Journal of Applied sport psychology , 4 , 181 - 183
- 9- Csikszentmihalyi , M . ( 1993 ) . The evolving self . New York : Harper & Row .
- 10- Csikszentmihalyi , M . & Larson , R . ( 1987 ) . Validity and reliability of the Experience - sampling Method . The Journal of Nervous and Mental Disease , 175 (9) . 526 - 5346 .
- 11- Deci , E . L . , & Ryan , R . M . ( 1987 ) . The support of autonomy and the control of behavior . Journal of Personality and social psychology , 53 , 1024 - 1037 .
- 12- Duda , J . L . ( 1988 ) . The relationship between goal perspective and persistence and intensity among recreational sport participants . Leisure Sciences , 10 , 95 - 106 .
- 13- Duda , J . L . ( 1989 ) . Relationship between task and ego orientations and the perceived purpose of sport among high school athletes . Journal of sports & Exercise psychology , 11 , 318 - 335 .
- 14- Duda , J . L . ( 1992 ) . Motivation in sport settings : A goal perspective approach . In G . C . Roberts ( Ed . ) , Motivation in sport and exercise ( pp . 57 - 91 ) . Champaign , IL : Human kinetics .
- 15- Duda , J . L . ( 1993 ) . Goals : A social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport . In R . N . singer , M . murphey , & L . K . : Tennant ( Eds . ) , Hand book of research on sport psychology ( pp . 421 - 436 ) . New Yourk : Macmillan
- 16- Duda , J . L . , & Nicholls , J . G . (1992) . Dimensions of achievement motivation in school - work and sport . Journal of Educational psychology , 84 , 290- 299 .
- 17- Duda , J . L . , Chi , L . , Newton , M . L . , walling , M . D . , & catley , D . ( 1995 ) . Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport . International Journal of Sport psychology , 26 , 40 - 63 .
- 18- Gill , D . L . , & Deeter , T . E . ( 1988 ) . Development of sport orientation questionnaire . Research Quarterly for Exercise and sport , 59 , 191 - 202 .
- 19- Jackson , S . A . ( 1988 ) . Positive performance states of athletes : Toward a conceptual understanding of peack performance . Unpublished master's thesis , university of Illinois , Chompaign , IL .

- 20- Jackson , S . A . (1992 ) . Athletes In flow : A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters . Journal of Applied sport psychology , 4 , 161-180 .
- 21- Jackson , S . A . ( 1995 ) . Factors inflouncing the occurrence of flow state in elite athletes . Journal of Applied sport psychology ,7 , 138 - 166 .
- 22- Jackson , S . A . , & Roberts , G . C . ( 1992 ) positive performance states of athletes : Toward a conceptual understanding of peak performance . The sport psychologist , 6 , 156 - 171 .
- 23- Jackson , S . A . , & Marsh , H . W . ( 1996 ) . Development and validation of a scale to measure optimal experience : The flow state scale . Journal of sport & Exercise psychology , 18 , 17 - 35 .
- 24- Kavussanu , M , & Roberts , G . C . , ( 1996 ) . Motivation in physical activity : The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self - efficacy . Journal of sport & exercise psychology , 18 , 264 - 280 .
- 25- Kimiecik , J . C . , & Stein , G . L . ( 1992 ) . Examining flow experiences in sport contexts : Conceptual issues and methodological concerns . Journal of Applied sport psychology , 4 , 144 - 160 .
- 26- Li , F . , Harmer , P . & Chi , L . , ( 1996 ) . Cross - cultural validation of the task and ego orientation in sport questionnaire . Journal of sport & Exercise . Psychology , 18 , 392 - 407 .
- 27- Marsh , H . W . , Perry , C . , Hosely , C . & Roche , I . ( 1995 ) . Multidimesional self - concepts of elite athletes . How do they differ form the general population ? . Journal of sport & Exercise psychology , 17 , 70 - 83 .
- 28- Martens , R . ( 1987 ) . Coaches guide to sport psychology . Champaign : Human kinetics
- 29- Martens , R . , Vealey , R . , & Burton , D . ( 1990 ) . Competitive anxiety in sport . Champaign , IL : Human Kinetics .
- 30- Newton , M . & Duda , J.L . ( 1993 ) . Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis . Journal of sport & Exercise psychology , 15 , 437 - 448 .
- 31- Privette , G . , & Bundrick , C . M . ( 1991 ) . Peak experience , peak performance and flow : Personal descriptions and theoretical constructs . Journal of Social Behavior and Personality , 6 , 169 - 188 .
- 32- Reber , A . S . ( 1995 ) . The penguin dictionary of psychology . ( 2nd ed . ) penguin Books , USA , Inc . , New York .
- 33- Smith , R . E . , schutz , R . W . , smoll , F . L . , & Ptacek , J . T . ( 1995 ) . Development and validation of a multidimensional measure of sport - specific psychological skills : The athletic coping skills inventory - 28 . Journal of sport & Exercise psychology , 17 , 379 - 398 .
- 34- Stein , G . I . , Kimiecik , J . C . , Daniels , j . , & Jackson , S . A . ( 1995 ) . Psychological antecedents of flow in recreational sport . Personality and Social Psychology Bulletin , 21 , 125 - 135 .
- 35- Vealey , R . S . ( 1988 ) . Conceptualization of sport - confidence and competitive orientation : Preliminary investigation and instrument development . Journal of Sport Psychology , 8 , 221 - 246 .
- 36- Williams , L . & Gill , D . L . ( 1995 ) . The role of perceived competence in the motivation of physical activity . Journal of Sport & Exercise Psychology , 17 , 363 - 378 .