

التدفق النفسي للاعبى الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد وعلاقته بمستوى
الإنجاز ببعض أندية دولة الكويت

د. عبد المحسن مبارك راشد
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب
وزارة التربية دولة الكويت

د. جابر مبارك عايض الهبيدة
العازمي أستاذ مساعد علم النفس
كلية التربية الاساسية

ملخص البحث

يلتقط التدفق النفسي الحالة العقلية الإيجابية المتمثلة في الانغماس التام والتركيز والانخراط في الأنشطة في وقت معين، وكذلك استخلاص المتعة من الانخراط في هذا النشاط. (Csikszentmihalyi و Csikszentmihalyi، 1988: 195): يقدم عالم النفس الإيجابي الفضل في تعميم مفهوم التدفق، تعريفاً آخر للحالة العقلية "في التدفق" ... وهو الانخراط الكامل في نشاط ما من أجله. الأنا تسقط بعيداً. الوقت يمضي. كل فعل، وحركة، وفكر يتبع حتماً ما سبق، فالكيان كله معني عند استخدام المهارات إلى أقصى حد.

فمن خلال الدراسة استطاع الباحثان وضع الفروق الفردية بين لاعبي كرة اليد وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي للاعبين الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد ومستوى الإنجاز ببعض أندية دولة الكويت. ويعزو الباحث هذه النتائج بأن أهم أسس الإنجاز في النشاط الرياضي هي حالة التدفق، الذي يضمن توظيف الانفعالات إلى أقصى درجة في إتقان الأداء، حيث يحدث الانسياب في الأداء من نفسه لدى اللاعب كالثال، فيحدث التدفق الذي يمنح اللاعب الاستمرارية في أداء المباراة بنشاط وحيوية ويغلب على مشاعره السعادة والقدرة على مواجهة التحديات وبالتالي تحقيق الإنجاز الرياضي.

مقدمه

يدين علم النفس لعالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان عام (1998م) الذي تبني حركة علم النفس الإيجابي (Positive psychology) بالإضافة إلى مجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة.

وتشكل علوم القياس جانباً مهماً في دراسة الظواهر المختلفة ، فهي تختص بقياس الظاهرة موضوع الدراسة وتقديرها ، ولذا تسعى كافة العلوم إلي تطوير أساليب موضوعية ودقيقة لقياس الظواهر والمتغيرات المتعلقة بها وذلك لتحقيق الدقة في فهم تلك الظواهر ، وكلما كان القياس موضوعياً دقيقاً كان فهم الظاهرة موضوعياً دقيقاً وأدي هذا إلي دقة التنبؤ بالعلاقات القائمة بين متغيراتها وما يستتبع ذلك من دقة في الضبط والتحكم .

ويعد مفهوم التدفق النفسي **Psychological Flow** من المفاهيم السيكلولوجية ذات المضامين الإيجابية التي ربما يفرضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها بحركة علم النفس الإيجابي التأسيسي وإقرار ما نسميه بالتمكين السلوكي للشخصية .

وهو أيضاً أحد جوانب علم النفس الإيجابي وهو من المفاهيم النفسية الحديثة ، وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق علي يد ميهالي Mihaly في نهاية الثمانينات من القرن العشرين ، وذلك حينما لاحظ أن بعض الافراد الذين يمارسون أنشطة مثيرة لاهتماماتهم مثل (الفنانون ، والرسامون ، ولاعبو الكرة ، ومتسلفو الجبال ، والجراحون) يشعرون بالمتعة والسرور أثناء اندماجهم الشديد في تلك الممارسات (محمد السيد صديق ، 2009 ، ص 314)

وتتميز لعبة كرة اليد بالفعاليات الرياضية التي تفرض على اللاعب ضرورة بذل مجهوداً بندياً كبيراً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يستوجب توفر التوازن بين المهارات والتحديات لدى اللاعبين، اذ إن العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب و الاستقرار على الاداء و ذلك من خلال اعداده نفسياً للمنافسات ويشكل التدفق النفسي الثروة النفسية التي يمكن من خلالها تحقيق الإنجازات المختلفة والإبداع مع الوصول إلي قمة السعادة والبهجة لدي الشخص الذي يعايش حالة التدفق النفسي من خلال وجود أهداف واضحة وردود فعل قوية بالإضافة إلي تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات الشخصية للفرد (صفاء الأعرس ، علاء الذين كفاي ، 2000 ، ص 285)

ويعبر مفهومه عن التسلسل الحسي والانفعالي للفرد بداية من التوازن بين

المهارات والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز الذي يؤدي إلي التحكم والضبط الذاتي حتي يصل الفرد إلي الاستمتاع والتفوق في النشاط الممارس . (محمد عبد الجواد ، 2013 ، ص5)

وأوضح (Rah , Hoe , 2003: 221) أن التدفق خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الانغماس ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء ، وإنخفاض الوعي الزمان والمكان ، ونسيان إحتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة الحقيقية بالعمل. وأوضحت دراسة (خليل، 2016، 204) إن التدفق له تسعة أبعاد أيضاً وهي (وضوح الأهداف - الاندماج - التركيز - فقدان الإحساس بالوقت - تغذية راجعة - توازن بين القدرة التحدي - الإحساس بالقدرة علي ضبط النشاط - الإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط).

كما أوضحت دراسة (Jackson & Eklund, 2004, 143-145) أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق هي:

- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه.
- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو اداء العمل دونما اهتمام يذكر بالنواتج (العمل لذات العمل دون إنتظار نتيجة أو مكافأة منه)
- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط .
- مستوي مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية .
- وضوح الهاديات الموقفية ، والاستجابة المناسبة لهذه الهاديات .
- حالة النشوة والإبتهاج والإستمتاع الذاتي .

ويمكن عرض مكونات التدفق النفسي والتي تتفق مع وجهة نظر)

ميهاالي، 4 (Csikzentmihaly, 1990) فيما يلي :

(C, et al., 2012, p 807) ، ويقصد به المشاركة العميقة جداً لدرجة الشعور

بأن العمل يتم بطريقة عفوية وتلقائية تقريباً.

1- فقد الوعي الذاتي :

2- أي أن الفرد يفقد وعيه بنفسه ويصبح كما لو كان منفصل عن العالم من حوله مع الشعور بالإتحاد مع البيئة، وفقدان التدقيق الذاتي لا يعني كونه يجهل توازن التحدي مع المهارة :

هو مؤشر واضح وشرط أساسي يسبق حدوث حالة التدفق النفسي ، أي أن القيام بالمهمة لابد أن ينطوي علي التحدي الذي يمكن تحقيقه لتحسين دافعية الفرد لتنفيذ ذلك ، وبطبيعة الحال إذا كان الفرد لديه مهارة التغلب علي التحدي فإنه يكون لديه أحد أسباب حدوث حالة التدفق . (Calvo, T. g., et al., 2008 , p 661)

3- وضوح الأهداف :

ويقصد بذلك وجود أهداف واضحة متأصلة في النشاط الذي يسعى الفرد لتحقيقه وكذلك وجود شعور قوي بمعرفة ما الذي ينبغي القيام به . (Swann, C, et al., 2012, p 807)

4- التركيز في الأداء :

فالتركيز في المهمة التي يتم تنفيذه هو أمر ضروري للمشاركة في حالة التدفق .

5- الإدماج في الأداء :

أي الإنغماس الكلي أو الشعور بالتوحد مع النشاط (Swann) ما يحدث في جسد أو عقل الفرد (Delle, F. a., et al., 2011, p45)

6- الإحساس بالتحكم :

ويقصد به الشعور بالسيطرة علي إتقان المهمة التي يقوم بها الفرد (Calvo, T., G., et al., 2008 , p 661)

7- تغذية عكسية راجعة:

ويقصد بها أن يكون لدي الفرد ردود فعل فورية واضحة لكيفية مساعدة أدائهم علي تحقيق أهدافهم، أي أن الفرد لا يحتاج إلي التفكير في ردود الفعل ولكن توضيح مدي جودة ما يقوم به وكيف يمضي.

ويعني ردود الفعل الفورية المعلومات التي يقدمها النشاط والتي تتيح للشخص التعرف علي مدي التقدم نحو الهدف المنشود . (Jackson, s. A., et al.,

(2001, p 147)

8- تحول الوقت :

أي تصور الوقت إما سريعاً أو بطيئاً ففي كثير من الاحيان يقرر الناس الذين تعرضوا التدفق أن الساعات تمر دون علمهم بينما كانوا منهمكين بعمق في نشاط التدفق علي سبيل المثال يصبح القارئ منغمس تماماً في الكتاب في وقت متأخر من الليل ويفاجئ فقط عندما يظهر ضوء الفجر دون أن يدرك أنه قد قرأ طوال الليل . (Swann, C, et al., 2012, p 807)

9- الخبرة الذاتية الإيجابية:

يطلق عليها تجربة Autotelic وهي مصطلح يوناني يشير إلي نشاط قائم بذاته أي لا تتوقع فائدة من هذا الفعل في المستقبل ولكن ببساطة القيام به في حد ذاته هو مكافأة .

أي النشاط مجزي في حد ذاته وهذا هو الهدف لحالة التدفق أي الإنخراط في المهمة مرة أخرى لأنها في جوهرها محفزة وممتعة للقيام بها . (Chen, H., et al., 2000, p273)

مشكلة البحث: The Research problem:

التدفق حالة نفسية داخلية تجعل اللاعب الرياضي يشعر بالتوحد مع ممارسة الرياضة وبالتركيز التام فيما يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية نحو ممارسة الرياضة، ويعتبر من الخبرات الإنفعالية الإيجابية للرياضيين تناسب فيها مشاعره الوجدانية وتؤدي الى مستوى أمثل للإثارة التي يطمح اليها اللاعب الرياضي لتحسين وتجويد أدائه أثناء عمليات التدريب والمنافسة. (بثينة محمد الولاني،،2015، ص142)

كما أوضحت (Csikzentminhalyi&Lefever, 1989, 815). أن هناك علاقة إيجابية بين الدافعية الداخلية وخبرة التدفق النفسي ، فعندما يفعل الأفراد أشياء يتمتعون بها وبحرية (دافعية داخلية) فإن تصرفاتهم تتميز بالتركيز والإنغماس التام في أداء هذه الاشياء.

وتوصلت نتائج دراسة (Lee, 2005: 6) إلي وجود علاقة طردية بين كل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدي طلاب الجامعة .
توصلت أيضا دراسة (Seo, 2011 , 2014) إلي وجود علاقة إيجابية بين جميع أبعاد التلكؤ الأكاديمي وأبعاد التدفق النفسي إذ إن طلبة الجامعة المتلكئين الذين أرجأوا المذاكرة كانوا أقل إنغماساً وتدققاً كلما إختبروا بشكل أكبر في عملية التعليم .

ونظراً لأهمية البحوث النفسية في الحقل الرياضي فيجب إعطاء الشخصية الرياضية المساهمة في تحقيق الإنجاز الرياضي حيزاً أكبر من الإهتمام، الأمر الذي دفع الباحثالي دراسة التدفق النفسي للاعبى الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد وعلاقته بمستوى الإنجاز ببعض أندية دولة الكويت من خلال بناء مقياس التدفق النفسي والتعرف على العلاقة بينهما.

أهداف البحث: The Research Objectives

يهدف البحث إلى:

- بناء مقياس التدفق النفسي للاعبى الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد.
- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى لاعبى الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد.
- التعرف على علاقة التدفق النفسي بمستوى الإنجاز لدى لاعبى الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد.

مصطلحات البحث: The Research Terms

التدفق النفسي: Psychological Flow

يعد مفهوم التدفق النفسي مفهوماً للخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلي تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة ، ويترتب عليه آثاراً إيجابية وهو الشعور بالسعادة ، والتدفق النفسي يعد توازناً بين إدراك الفرد لمهاراته وصعوبة النشاط

ويكون الفرد علي ثقة بأن كل شئ تحت السيطرة.

عرفه (Chani Suprick & Rooney, 1991, 230-231) بأنه الشعور السيطرة الكاملة علي ما يحيط به وهناك شرطان لحدوث التدفق هو التركيز الشامل علي النشاط والاستمتاع بإدارته ، أما الشرط الثاني الذي يسبق عملية التدفق فهو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية .

ويعرفه (Lutz & Guiry, 1994, 45) بأنه حالة ذهنية وإثارة داخلية إيجابية يشارك فيها الفرد بعمق في الأنشطة والأحداث المحببة للنفس .

وعرفته أيضاً (Csikszentmihaly, 1996, 5) بأنه إحساس كلي يشعر به الأفراد عندما يتصرفون بإندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها ، وفي حالة التدفق يكون المرء مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط ذاته ، وهي حالة ينسي فيها المرء ذاته ومن دون أن يكون هناك شعور بالوقت ، بحيث يكون تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة وكل تفكير في وحدة مساراً كأن المرء يعزف مقطوعة موسيقية ، وبالتالي هي حالة تستولي علي المرء بكافة منظومات شخصيته ، وتدفعه إلي أن يوظف كل قدراته ومهاراته إلي أقصى حد ممكن وهي بهذا أعلي تجليات الظاهرة الإبداعية .

كما عرفه (جولمان 2000 و 134) بأنه حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق والاستغراق في الأداء مع الشعور بالسرور والذي يكون هو الدافع والمحفز والذي يسهم في التخفيف من الاضطرابات .

ويعرفه (أبو حلاوة ، 2013 ، 8) حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسي به ذاته والزمن والآخرين ، ليتجه بإتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلي إبداع إنساني من نوع فريد .

وتعرفه (فاتن جواد ، 2015 ، 6) التدفق بأنه حالة إيجابية ذات أبعاد ذهنية وعاطفية وإجرائية ترتبط بشعور الفرد باللذة والبهجة والسعادة والتفاؤل ، فالفرد يستغرق وقتاً كبيراً في التفكير العميق والتركيز الشديد حينما يشعر باللذة ، فضلاً عن ذلك نري أن الفرد يميل إلي تكرار السلوكيات التي تجلب له الشعور بالمتعة

، وتجنب السلوكيات والأحداث التي تشعره بالألم والمعاناة ، ولا شك أن حالة التدفق النفسي تتطور لدى الفرد في ظل وجود حاضنة أميرية مشجعة ومحفزة علي البحث والإستقصاء،والإندماج في الإهتمامات وتوفير فرص للانزواء جانباً والتأمل الخاص.

وتعرفه (إيمان قطب 2015، 13) بأنه حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالاندماج مع ما يقوم به والتركيز التام والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة.

وأخيراً تعرفه (عفراء خليل ، 2016 ، 197) التدفق النفسي بأنه حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والإندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة .

الدراسات السابقة:

دراسة (دعاء عادل النعماني السيد عبد الله 2018م)

بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والدافع للإنجاز لدي عينة من طلاب الدراسات العليا ،مفهوم التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلي تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقنضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همهة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار: التميز، ثم الإتقان، ثم الإحسان.

دراسة(مني إمام محمود حمزة 2017م)

بعنوان "تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة" ، يهدف البحث إلي تدريج مفردات مقياس التدفق النفسي باستخدام نموذج راش لمقياس التقدير، كما يهدف إلي حساب تقديرات الأفراد المقابلة لكل درجة

خام كلية محتملة علي المقياس والتحقق من صدق وثبات المقياس في صورته النهائية بعد تدرجه باستخدام نموذج راش ، وتمثلت عينته البحث الكلية في (400) طالبة من طالبات الفرقة الأولى والثانية بكلية البنات جامعة عين شمس ، قسم تربية طفل ، ممن يقومون بابتكار نماذج فنية تستخدم كمتطلبات تكميلية لبعض المقررات الدراسية ، وأسفرت النتائج عما يلي ، أمكن تدرج مفردات مقياس التدفق النفسي باستخدام نموذج راش علي ميزان تدرج خطي واحد له صفر واحد ووحدة قياس ثابتة ومعروفة وهي اللوجيت التي أمكن تحويلها إلي وحدة المنف ، وذلك بعد إختبار كفاءة مقياس التقدير المستخدم والتحقق من توافر أحادية البعد في بيانات التحليل ، وقد بلغ عدد مفردات المقياس في صورته النهائية 66 مفردة بعد حذف المفردات غير الملائمة لأسس المقياس الموضوعي والتي بلغ عددها 6 مفردات ، أمكن حساب تقديرات الأفراد المقابلة لكل درجة خام كلية محتملة علي المقياس ، يحقق المقياس في صورته النهائية صدق وثبات القياس .

دراسة (ناهذخالدهنداويأبوب ، عفاف سعيد فرج البديوي 2017م)

بعنوان " التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر " ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والدافعية الذاتية من ناحية وبين التلكؤ الأكاديمي والتدفق النفسي من ناحية أخرى ، كما هدفت إلى معرفة الفروق في التلكؤ الأكاديمي بين المرتفعات والمنخفضات في كل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي ، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتلكؤ الأكاديمي من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي كل علي حدة لدى طالبات الفرقة الرابعة بشعبة التربية بكلية الدراسات الإنسانية بتفهننا لأشارف جامعة الأزهر ، وبلغ عدد المشاركات في الدراسة (21) طالبة واستخدمت الباحثتان مقياسا لتلكؤ الأكاديمي (إعداد/ دالياخيرى عبدالوهاب، 2015) ومقياس الدافعية الذاتية ، ومقياس التدفق النفسي (إعداد/ الباحثتان) ، وتم معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والدافعية الذاتية لدى المشاركات في الدراسة ، ووجود علاقة بين

التكؤ الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية والتدفق النفسي ما بعد فقدان الشعور بالوقت في ارتباطه بالتكؤ بأبعاده الفرعية فغير دالإحصائي الذي المشاركات في الدراسة، وجود علاقة إيجابية إحصائياً بين الدافعية الذاتية بأبعاده والدرجة الكلية والتدفق النفسي، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الدافعية الذاتية في التكؤ الأكاديمي لصالح منخفضي الدافعية الذاتية، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي التكؤ الأكاديمي لصالح منخفضي التدفق النفسي، يمكن التنبؤ بالتكؤ الأكاديمي من خلال لدافعية الذاتية، والتدفق النفسي لدى المشاركات في الدراسة.

دراسة (مجي حسن يوسف 2016م)

بعنوان "فينومينولوجية سمة التدفق النفسي لدى الرياضيين (الخصائص السيكمترية للمقياس)". إستخلص البحث دلالات الصدق والثبات علي عينة من اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، وذلك للتعرف علي فينومينولوجيا التدفق النفسي كسمة، وقد إستخرجت قيم صدق المحك وصدق التمايز وكانت معاملات (ت) الفروق والإرتباط مقبولة في أبعاد المقياس، كما كانت معاملات الإستباق الداخلي مقبولة لكل عوامل التدفق النفسي كسمة، كما إرتبطت أبعاد سمة التدفق النفسي بإدراك اللاعب لكفاءته، وإستمتاعه بالأداء، وهذه النتائج تؤكد وتدعم صدق وثبات نموذج التدفق النفسي كسمة لقياس خبرات التدفق النفسي الناجمة عن ممارسة الأنشطة الرياضية المختارة، لذا كانت التوصية بإستخدام نموذج التدفق النفسي كسمة من خلال درجات الأبعاد التسعة لتحديد مستوي سمة التدفق النفسي لدي الرياضيين.

دراسة (ميثم مطير حميدي 2015م)

بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق الي التعرف على علاقة التدفق النفسي بالتوجه الدافعي (الداخلي - الخارجي) للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم بالعراق. استخدم الباحث المنهج الوصفي - بالطريقة المسحية، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين ابعاد التدفق

النفسي والتوجه الدافعي ما عدى التغذية الراجعة الواضحة ونسيان الذات, كما اسفر البحث عن اسهام التوجه الدافعي الخارجي في مهارة التحدي والاندماج في الاداء بينما التوجه الدافعي الداخلي يسهم في وضوح الاهداف- والتغذية الراجعة الواضحة- والتركيز في الاداء- والاحساس بالتحكم - ونسيان الذات - وتحول الوقت, وبالنسبة للخبرة الذاتية الايجابية يسهم فيها التوجه الدافعي الخارجي والداخلي معاً وكذلك يمكن التنبؤ بالتوجه الدافعي الداخلي والخارجي من خلال الخبرة الذاتية الايجابية والاندماج في الاداء والتركيز في الاداء, والاحساس بالتحكم والتنبؤ بالتوجه الدافعي الخارجي من خلال الخبرة الذاتية الايجابية والتركيز في الوقت ووضوح الاهداف.

دراسة (هالة مصطفى إبراهيم 2015م)

بعنوان "نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي لدي لاعبي الألعاب الجماعية" وكانت أهم الاستنتاجات تمتع مقياس حالة التدفق النفسي لجاكسون ومارش بعد تعريبه بمعاملات علمية تسمح بتطبيقه في البيئة المصرية، وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية المتمثلة في القدرة علي التصور ، القدرة علي الاسترخاء، القدرة علي تركيز الانتباه القدرة علي مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي ، وكل من التركيز في الأداء ونسيان الذات والخبرة الذاتية الإيجابية كأبعاد لحالة التدفق النفسي للاعبي الأنشطة الجماعية (كرة السلة ، كرة اليد ، كرة القدم) ، القدرة علي تركيز الانتباه والثقة بالنفس يسهما في بعض ابعاد التدفق النفسي وهي توان التحدي مع المهارة والخبرة الذاتية الإيجابية للاعبي الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) ، القدرة علي تركيز الانتباه والقدرة علي الاسترخاء والقدرة علي التصور يسهموا في وصول لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) ، القدرة علي الاسترخاء والقدرة علي تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة علي التصور يسهموا في وصول لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) إلي حالة التدفق النفسي .

دراسة (بثينة محمد فاضل محمد الولاني 2015م)

بعنوان "التدفق النفسي للرياضيين" وكانت أهم الاستنتاجات أن خبرة حالة التدفق تلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات الرياضية ، وإن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلي درجة بعيدة ، ولذا وجب الإشارة إلي أهمية الإعداد النفسي للمنافسات في الإسهام للوصول إلي حالة الوعي البديل والتي يصل فيها الأداء إلي الحالة المثالية، ضرورة الاهتمام بخبرة حالة التدفق للرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تعمل علي تدعيم فاعلية الأداء لتحقيق الإنجاز المنشود وال1ي عن طريق الاستمتاع بالأداء الذي يؤدي إلي زيادة الرغبة في التدريب والمنافسة الرياضية ، أهمية خبرة حالة التدفق لوصول اللاعب الرياضي الممارس ، كما إن إكتساب خبرة التدفق يزيد من قدرة اللاعب الرياضي علي مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة الرياضية للوصول إلي الأداء الجيد والإستمتاع بالنشاط الرياضي الممارس.

دراسة (Kuhnle, Hofer & Kilian, 2012)

بحثاً عن العلاقة بين التحكم الذاتي والدرجات المدرسية وتوازن الحياة والتدفق ، وتكونت المجموعة من (697) طالباً بالصف الثامن ، واستخدموا مقياس التحكم الذاتي ، والدرجات المدرسية ومقياس توازن الحياة ، ومقياس التدفق أثناء الدراسة من بداية العام الدراسي ، حتي نهايته ، وأشارت النتائج إلي أنه يمكن التنبؤ بالدرجات المدرسية من خلال توازن الحياة ، والتدفق من خلال التحكم الذاتي ، كما أن التحكم الذاتي قد يساعد المراهقين علي أن يكونوا أكثر إستعداداً للدراسة ، وأكثر تنسيقاً لإستثماراتهم في مجالات مختلفة من حياتهم .

دراسة (Jan, Athasius & Domingo, 2013)

الدافعية والتدفق وعلاقتها بالإنجاز والتحصيل في ثلاث ثقافات مختلفة ، حيث تم إجراء التجربة علي عينة (450) طالباً جامعياً من ثلاث بلدان مختلفة وهي الكاميرون وكوستاريكا وألمانيا ، وتم إستخدام إختيار التدفق والدافعية ل (Operant) (2010) ، وأظهرت التحليلات أن الدافعية والتدفق منبئين هامين بالدافع وراء التحصيل في الثقافات الثلاثة وإن كلاً من الدافعية والتدفق يفسران التباين في

التحصيل التعليمي بشكل مستقل عن قيم الغنجاز المقاسة بمقياس (Schwartz) .
دراسة (Alexander & Shilw, 2014)

خبرة التدفق النفسي وعلاقته بالدافعية الذاتية ، والإبداع والسعادة والحياتية لدي مستخدمي ألعاب الفيديو والكمبيوتر وتمت الدراسة علي عينة مكونة من (1574) من البالغين الصينيين ، وبينت النتائج إنخفاض مستنوي التدفق النفسي أثناء ممارسة أفراد العينة لألعاب الفيديو والكمبيوتر ، كما أظهرت النتائج تفوق الذكور علي الإناث علي مقياس التدفق النفسي ، كما أشارت النتائج إلي وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والدافعية والإبداع والسعادة الحياتية .

دراسة (Young, Eunjung & Sumi, 2015)

العلاقة بين الدافعية والتدفق والإجاز الأكاديمي وقلق الإختبار في الجامعة الكورية بين الطلاب مستخدمي الإنترنت علي (963) طالباً جامعياً في جامعة عبر الإنترنت في كوريا مسجلاً في دورة تطبيق الحاسوب ، وأشارت النتائج إلي أن هناك علاقة إرتباطية بين كل من الكفاءة الذاتية والدافعية والتدفق وكانت جميع المتغيرات ذات دلالة إحصائية وذات آثار مباشرة علي الإنجاز الأكاديمي .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لأغراض الدراسة.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد ببعض أندية دولة الكويت وعددهم (87) لاعباً.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (57) لاعباً من لاعبي كرة اليد، أي نسبة

(65.6%) من مجتمع الدراسة الكلي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم إجراء تحليل إحصائي لاستبانات (57) لاعباً، والجدول رقم (1) يبين توزيع العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول (1)

توزيع عينة الدراسة (ن = 57)

النسبة %	العدد	اللاعب	الحالة
36.19	57	مشارك	المشاركات الدولية
63.80	30	غير مشارك	

أدوات ووسائل جمع البيانات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدم الباحث الاستبانة لجمع البيانات والمعلومات وقد استخدم تطبيق مقياس التدفق النفسي، إعداد الباحث ملحق (2).

خطوات بناء المقياس:

مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل إلى صورته النهائية وهي على النحو الآتي:

1- بالاطلاع على تعريفات التدفق النفسي للباحثين السابقين، وعمل مسح للدراسات والأبحاث السابقة التي إهتمت بدراسة ذلك التدفق النفسي.

2- الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بقياس التدفق النفسي التي تم إعدادها من قبل ومن بينها (Csikzentmihaly, 1990) ، Jackson (2004) ، (Eklund & أبو حلاوة ، 2013) (Fullagar & Fave ، 2016) ، (خليل، 2016)

وبلغ عدد عبارات المقياس (40) عبارة، وخصص لكل بعد عددا من العبارات التي تقيسه حيث اشتمل البعد الأول على (8) عبارات، والبعد الثاني على (9) عبارات، والبعد الثالث على (7) عبارات، والبعد الرابع على (8) عبارات والبعد الخامس

على (8) عبارات بعضها صيغ في صورة إيجابية والآخر في صورة سالبة وتوجد أمام كل عبارة خمسة إختيارات هي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ، حيث تأخذ دائماً = 5 درجات ، وغالباً = 4 درجات ، وأحياناً = 3 درجات ، ونادراً = 2 درجة ، وأبداً = 1 درجة ، أي أن إحتساب الدرجات يكون (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) للعبارات الموجبة ، وتعكس كالاتي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) للعبارات السالبة ، وذلك بوضع علامة (✓) تحتال إختيار المناسب لها.

وجداول (2) يوضح أبعاد مقياس التدفق النفسي للرياضيين.

جدول (2)

أبعاد مقياس التدفق النفسي للرياضيين

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات الإيجابية	المجموعة
1	التوازن بين التحدي والمهارة .	7-6-4-3-2-1	8-5	8
2	تركيز الإنتباه .	-13-12-10-9 17-14	16-15-11	9
3	فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات	-22-20-19-18 24-23	21	7
4	التغذية الراجعة المباشرة	-31-29-28-26 32	30-27 -25	8
5	الإستمتاع الذاتي	-36-35-34 -33 40-39-38-37	-	8
	المجموع	31	9	40

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الصدق:

- صدق المحكمين:

عرض الباحث المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (5) محكمين، وتم تعديل بعض العبارات في ضوء آرائهم ومقترحاتهم .

- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويبين جدول (3) معاملات الصدق الداخلي لعبارات مقياس التدفق النفسي للرياضيين.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

للبعد التي تنتمي إليه لمقياس التدفق النفسي للرياضيين ن = 10

التوازن		التركيز		فقدان الشعور		التغذية الراجعة		الإستمتاع الذاتي	
رقم الم فردة	قيمة ر	رقم الم فردة	قيمة ر	رقم الم فردة	قيمة ر	رقم الم فردة	قيمة ر	رقم الم فردة	قيمة ر
1	0.620	9	0.630	18	0.654	25	0.472	33	0.395
	**		**		**		**		**
2	0.425	10	0.578	19	0.633	26	0.652	34	0.520
	**		**		**		**		**
3	0.458	11	0.852	20	0.541	27	0.693	35	0.495
	**		**		**		**		**
4	0.472	12	0.741	21	0.685	28	0.687	36	0.562

**		**		**		**		**	
0.663	37	0.586	29	0.558	22	0.820	13	0.698	5
**		**		**		**		**	
0.302	38	0.882	30	0.862	23	0.410	14	0.758	6
**		**		**		**		**	
0.825	39	0.768	31	0.741	24	0.522	15	0.684	7
**		**		**		**		**	
0.685	40	0.882	32			0.695	16	0.582	8
**		**				**		**	
						0.650	17		
						**			

مستوى الدلالة عند (0.01) $0.955 =$ (0.05) $0.404 =$

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط تراوحتما بين (302 ، 882) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) ، (0.05). كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي ، والجدول الآتي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

لمقياس التدفق النفسي ن = 40

الأبعاد	التوازن	التركيز	فقدان	التغذية	الإستمتاع	الدرجة
---------	---------	---------	-------	---------	-----------	--------

الكلية	الذاتي	الراجعة	الشعور			
**0.865	**0.521	**0.745	*0.415	**0.845	----	التوازن
**0.635	**0.641	**0.510	*0.412	----		التركيز
**0.632	**0.425	**0.436	----			فقدان الشعور
**0.412	**0.362	----				التغذية الراجعة
**0.825	----					الإستمتاع الذاتي

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.955 (0.05) = 0.404

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط تراوحتما بين (0.362) ، (0.865) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01) ، (0.05).
ثانياً : الثبات :

كما تم حساب معامل ثبات مقياس التدفق النفسي بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.952) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس ، ويوضح جدول (5) قيم معامل ثبات ألفا .

جدول (5)

معامل التمييز	معامل ألفا	رقم الم فردة	معامل التمييز	معامل الفا	رقم الم فردة	معامل التمييز	معامل ألفا	رقم الم فردة	معامل التمييز	معامل ألفا	رقم الم فردة
0.3	0.7	31	0.3	0.6	21	0.3	0.4	11	0.3	0.8	
65	65		65	69		36	71		65	82	
0.6	0.6	32	0.6	0.5	22	0.4	0.5	12	0.6	0.7	

21	54		21	43		25	14		21	41	
0.5	0.3	33	0.5	0.3	23	0.4	0.6	13	0.5	0.7	3
82	35		82	24		85	30		82	69	
0.6	0.5	34	0.6	0.4	24	0.5	0.3	14	0.6	0.5	4
32	54		32	43		22	69		32	36	
0.4	0.6	35	0.4	0.5	25	0.4	0.4	15	0.4	0.4	5
78	63		78	64		75	85		78	78	
0.6	0.3	36	0.6	0.4	26	0.8	0.4	16	0.6	0.6	6
36	36		36	45		21	78		36	99	
0.4	0.2	37	0.4	0.5	27	0.5	0.6	17	0.4	0.4	7
85	50		85	67		22	35		85	78	
0.6	0.9	38	0.6	0.6	28	0.4	0.5	18	0.6	0.9	8
39	25		39	57		11	28		39	65	
0.7	0.6	39	0.7	0.7	29	0.5	0.6	19	0.7	0.4	9
58	36		58	76		14	34		58	88	
0.6	0.4	40	0.6	0.6	30	0.3	0.6	20	0.6	0.7	10
39	85		39	65		36	39		39	52	

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

للرياضيين

يتضح من الجدول أن قيمة معامل ثبات ألفا تساوي (0.833) وهو معامل ثبات يمكن الأخذ به ، كما أظهر معامل التمييز لكل فقرة تمييز موجب مرتفع أكبر من 0.19 وتراوح ما بين (0.25 ، 0.925) ولم توجد فقرات معامل تمييزها سالب وبالتالي كان معامل الثبات قوي.

- مستوى الإنجاز لدى اللاعب:

تم إعتبار اللاعب المشارك فى مباريات دولية لاعب محقق لمستوى الإنجاز الرياضي.

الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) .
- النسبة المئوية .

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي للرياضيين للاعبى الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد تم معالجة البيانات إحصائياً، و الجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة التدفق النفسي للرياضيين لاعبي الدرجة الأولى الممتازة لكرة اليد

(ن = 57)

ترتيب المجال	درجة السمات النفسية	النسبة المئوية (%)	متوسط الاستجابة	أبعاد التدفق النفسي
الأول	كبيرة	75.60	3.79	التوازن
الرابع	متوسطة	68.56	3.85	التركيز
الخامس	متوسطة	63.95	3.38	فقدان الشعور
الثاني	كبيرة	74.80	3.65	التغذية الراجعة
الثالث	متوسطة	68.30	3.90	الإستمتاع الذاتي

الدرجة الكلية	3.94	72.62	متوسطة
---------------	------	-------	--------

أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

الجدول (6)

معامل الارتباط بين التدفق النفسي ومستوى الإنجاز للرياضيين لاعبي الدرجة الأولى
المتمازة لكرة اليد

معامل الارتباط	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
-0.256	35	5.16	67.35	التدفق النفسي
		3.71	87.34	مستوى الإنجاز

يتضح من جدول (6) أن قيمة معامل الارتباط والبالغة (- 0.256) هي اقل من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.267) وعند درجة حرية (35) وأمام مستوى معنوية (0.05) ، ويوضح أيضا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين على مقياس التدفق النفسي ومستوى الإنجاز الرياضي، وذلك يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ، وهذا يشير الى انه هناك علاقة طردية ما بين التدفق النفسي ومستوى الإنجاز الرياضي ، فاللاعبون كلما كان لديهم تدفق نفسي نحو المنافسة والمشاركة فى المباريات الدولية كلما كانت نتائج المباريات افضل ومن ثم تحقيق الإنجاز الرياضى.

يتضح من هذه النتائج أن من أهم أسس الإنجاز في النشاط الرياضي هي حالة التدفق النفسي، والتي تضمن استخدام العواطف إلى أقصى درجة في كمال الأداء ، حيث يحدث تدفق الأداء من داخل المكنون إلى اللاعب مثل الشلال، وفي وقت أحداث التدفق يمنح اللاعب الاستمرارية في أداء اللعبة بحيوية متدفقه ونشاط كبير يسيطر على مشاعره بالسعادة والقدرة على مواجهة التحديات وبالتالي تحقيق الإنجاز الرياضي.

المراجع العربية:

- إيمان محمد قطب (2015م) : أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق ينتمية الرفاهية الذاتية لدى طلاب كلية التربية .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمهور .
- بثينة محمد فاضل محمد الولاني (2015م): التدفق النفسي للرياضيين ، مجلة الأمن والحياة ، ع ، 402 ، الإسكندرية.
- دانييل جولمان(2000م) : الذكاء العاطفي" ،ترجمة صفاء الأعصر . الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفن والآداب.
- دعاء عادل النعماني السيد عبد الله (2018م): التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والدافع للإنجاز لدي عينة من طلاب الدراسات العليا ، رسالة ماجستير في الآداب - علم النفس - كلية الآداب جامعة المنصورة،
- صفاء الأعصر ، علاء كفاقي (2000م) : الذكاء الوجداني في التربية السيكولوجية ، القاهرة ، دار قباء للنشر والتوزيع
- عفراء إبراهيم خليل (2016م) : التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، الجنس .مجلة الأستاذ ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات (العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع .
- فاتن عبدالواحد جواد(2015م) : التدفق وعلاقته بتتمة الذات ونمو التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة .رسالة دكتوراه غير منشورة. ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- مجدي حسن يوسف (2016م): فينومينولوجية سمة التدفق النفسى لدى الرياضيين (الخصائص السيكومترية للمقياس) ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، ع 90 ، ديسمبر .
- محمد السعيد أبو حلاوة (2013م) : حالة التدفق (المفهوم والأبعاد والقياس . (إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، ع29 .
- محمد السعيد عبد الجواد (2013م): حالة التدفق: المفهوم والأبعاد، القياس،

- إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع5، 1-50 .
- محمد السيد صديق (2009م): التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ع 19، مج 2، 313-357
- مني إمام محمود حمزة (2017م) : تدرّج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة، كلية البنات ، مجلة البحث العلمي في التربية ، ع18 ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- ميثم مطير حميدي (2015م): التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق ، رسالة ماجستير في التربية الرياضية ، تخصص علم النفس ، كلية التربية الرياضية للبنات قسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية .
- ناهد خالد هنداوي أيوب ، عفاف سعيد فرج البديوي (2017م) : التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ع 174 ج2 ، يوليو .
- هالة مصطفى إبراهيم (2015م): نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع 86 ديسمبر .

المراجع الأجنبية:

- Alexander, V & Shilw, W. (2014): Flow experience while computer gaming: Empirical study. Open Journal of Social Sciences, Vol. 8, No. 2, pp. 1-6.
- Calvo, T. G., Castuera, R. H., Ruano, F. J. S. R., Vaillo, R & Gimeno, E. C. (2008): Psychometric properties of the Spanish version of the flow state scale. The Spanish journal of psychology, vol, 11.66.-669.
- Chani, J.; Suprick, R. & Rooney, P. (1991): The experience of flow in computer – mediated and in face-to-face groups' proceedings of the twelve. In: Digress, j, Benbasta, G., Desanctism, M., and Beath .M, (Eds). Handbook of emotions, New York: Guilford.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1988). optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996): Creativity: flow and the Psychology of discovery and invention. New York: Harper Collins.
- Dell, F, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011) psychological selection and optimal experience across cultures: social empowerment through personal growth. Vol. 2.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996) Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. Journal of sport and exercise psychology, 68(2).

- 109-121.
- Jan, b.; Athanasias, C. & Domingo, C. (2013): The achievement flow, motive as an element of the autdelic personality predicting educational attainment in three cultures. European Journal of psychology of Education, Vol. 28 , No. 2, PP. 239-254.
 - Kuhnle, Hofer & Kilian (2012): Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. British Journal of Education psychology, Vol. 82, No. 4, PP. 533-548.
 - Lee, E. (2005): The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. Journal of Genetic psychology, Vol. 6, No.1, PP. 5-14.
 - Lutz & Guiry, M. (1994): Intense consumption experience: " peaks performances and flows paper presented at the Winter larketing Educators , Conference , St. Peters bury FL, February.
 - Seo, E. (2011): The relationships among procrastination flow, and academic achievement. Social Behavioral and personality, Vol. 39, No. 2, PP 209-218.
 - Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D. & Crust, L. (2012) A. systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. Psychology of sport and Exercise, vol. 13 pp. 807-819.
 - Young, J.; Eunjung, o. & Sumi, K. (2015): Motivation,

instructional design, flow, and academic achievement at a Korean on line university. A structural equation modeling study. Journal of computing in Higher Education , Vol. 27 , No. 1 , PP. 28-46.