

## دراسة لحالة التدفق النفسي لدى لاعبي السباحة ( دراسة تحليلية )

\* م.د / أمير حسن سلمان سليمان العيادي

### الملخص

هدف البحث التعرف على حالة التدفق النفسي لدى لاعبي ١٠٠م حرة بنين ببطولة الجمهورية للسباحة عام ٢٠١٩م ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته إلى طبيعة البحث ، وقد قام الباحث بترتيب المستوي الرقمي تنازلياً حسب مستواهم في سباحة ١٠٠م حرة ثم قام الباحث بعد ذلك بتقسيمهم إلى نصفين فأخذ الباحث النصف الأعلى وعددهم ( ٦٠ ) سباح وسباحة ويمثل (٣٥.٢٩%) من السباحين ويمثلوا المستوي الأعلى في سباحة ، ثم أخذ النصف الأدنى وعددهم (٦٠) سباح وسباحة ويمثل (٣٥.٢٩%) من السباحين ويمثلوا المستوي الأدنى في سباحة ١٠٠م حرة وبذلك أصبح عينة البحث ( ١٢٠ ) سباح وسباحة وبنسبة ٧٠.٥٨% من المجموع الكلي لسباحي ١٠٠م حرة من الجنسين والمقيدين ببطولة الجمهورية للسباحة عام ٢٠٢٠م ، استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي 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 ، ومن أهم النتائج : العوامل النفسية ضرورية للإهتمام بها في إعداد الرياضيين في رياضة السباحة ، حالة التدفق النفسي تؤدي إلى ردود فعل ايجابية مؤثرة لدى السباحين ، حالة التدفق النفسي مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هي ( إندماج الوعي في الأداء - الإحساس بالتحكم والإنضباط -تحول الوقت) ، التفوق في المهارات السيكلوجية يساهم في تحسين الأداء وخبرة التدفق النفسي ، تفوق في حالة التدفق النفسي للسباحين ذات المستوي الرقمي العالي عن السباحين ذات المستوي الرقمي المنخفض .

\*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة العريش.

## مقدمة ومشكلة البحث:

في غضون السنوات القليلة الماضية إزداد 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 الإهتمام بالإعداد النفسي الجيد للاعب ، وأصبح للإعداد النفسي دورة الفعال في عملية الإعداد الشامل 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 الإهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلي تحقيق الإنجاز المنشود وذلك عن طريق الإستمتاع 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 الإنفعالية التي تؤدي إلي حالة نفسية مثلي يؤدي اللاعب من خلالها بصورة جيدة. ( ٥ : ١ )

ويعد التدفق النفسي واحداً من أهم المؤشرات المستخدمة في علم النفس الإيجابي للإستدلال على الصحة النفسية للفرد ، ويقصد بالتدفق قدرة الفرد على دمج وعيه بالفعل وتنفيذه له بحيث يتحول الفعل الى 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.( ١٦ : ٢٤٤ )

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية ، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلي تنشيط الإهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار

فرد في أي منظومة قد يتعرض للإرهاك والمشكلات النفسية التي تؤدي به الى عدم القدرة على العطاء وأن يؤدي دوره في النشاط الرياضي ، حيث يعتبر اللاعب من أكثر الأشخاص عرضة للضغوط حيث ان اللاعبين في اي نشاط رياضي غالبا ما يقعون تحت تأثير العديد من المعاناة والاحباط وهذا قد يكون ناتج عن وضع الحالة التدريبية والمهارية ، وهذه الضغوط في الغالب مصدرها البيئة المحيطة والعلاقة مع الزملاء واللاعبين وغيرهم . ( ٨ : ١٥ )

ونظراً لأهمية الإعداد النفسي للسباحين بشكل عام ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لفرق السباحة ولصعوبة كسر الأزمنة بسبب التطور العلمي لبرامج التدريب الحديثة في السباحة وإستخدام أدوات حديثة في التدريب فلا بد من البحث عن متغيرات أخرى تؤدي إلي زيادة تركيز السباح علي تحقيق أفضل أزمنة ممكنه وإلهمال أكثر المدربين لأهمية التدفق النفسي لأنهم يعتمدون علي إعداد اللاعبين نفسياً بشكل عام ومن هنا كان لزاماً علي الباحث أن يتعمق في حالة

مايصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيزعلي الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق ومعانقة الحياة وتقبل مصاعبها وإعتبارها تحديات جديرة بأن تستتهض همة المواجهة وإغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار : التميز ، ثم الإتيقان ، ثم الإحسان . وتتميز حالة التدفق النفسي بالتوازن بين إدراك الفرد لمهارته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون الفرد علي ثقة بأن كل شئ تحت السيطرة ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات ودرجة عالية من التركيز مع فقدان الوعي الذاتي . ( ١٥ )

كما أن البحوث العلمية أعطت لحياة اللاعبين إهتماماً خاصاً وذلك في ظل محاولات إصلاح الأنشطة الرياضية ولأهمية وقيمة الدراسات التي تتناول حياة اللاعبين تؤكد على أهمية اللاعب وأهمية التعرف عليه والإستماع والتحدث معه ولذا من الضروري التعرف على شخصية اللاعب وأفكاره وتصوراته حتى نصل لفهم العملية التدريبية ، واللاعب شأنه شأن أي

بالعراق ، والتنبأ بحالة التدفق النفسي بدلالة التوجه الدافعي تبعاً لنسبة مساهمته ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٧٠ ) لاعب من لاعبي أندية الدوري الممتاز العراقي لكرة القدم ، ومن أهم النتائج : هناك ارتباط معنوي بين الدافعية الخارجية وأبعاد مقياس التدفق النفسي ما عدا تغذية عكسية واضحة ونسيان الذات - وجود ارتباط معنوي بين أبعاد الدافعية الداخلية وجميع أبعاد مقياس التدفق النفسي.

٢ . دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٦م) (٤) دراسة بعنوان التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي ، وتهدف الدراسة إلي بناء مقياس للتدفق النفسي لدي طلبة الجامعة ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٠٠ ) طالب وطالبة منطلبة كلية الاعلام وكلية الزراعة بجامعة بغداد ، ومن أهم النتائج : بناء مقياس للتدفق النفسي لدي الطلبة ، التعرف علي التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة.

التدفق النفسي وتأثيرها علي مستوي السباحين أثناء بطولات السباحة.

#### هدف البحث :

التعرف على حالة التدفق النفسي لدى لاعبي ١٠٠م حرة بنين ببطولة الجمهورية للسباحة عام ٢٠١٩م.

#### تساؤلات البحث :

١. ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي السباحة ؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين ذوي المستوي الرقمي العالي في سباحة ١٠٠م حرة واللاعبين ذوي المستوي الرقمي المنخفض في سباحة ١٠٠م حرة في مستوي حالة التدفق النفسي لصالح اللاعبين ذو المستوي الرقمي العالي ؟

#### الدراسات السابقة:

#### أولاً : الدراسات العربية:

- ١ . دراسة ميثم مطير حميدي (٢٠١٥م) (٩) دراسة بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق ، وتهدف الدراسة إلي العلاقة بين التوجه النفسي والتوجه الدافعي لدي لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم

## ثانياً : الدراسات الأجنبية:

١ . دراسة سركيسيان Sarkisain Collins ٢٠٠٩م (١٧) دراسة بعنوان التدفق والسعادة في الحياة ، وتهدف الدراسة إلي دراسة المستويات الإيجابية والسلبية التي تؤثر علي الرضا عن الحياه من خلال التدفق النفسي ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٥٤ ) من كبار السن ، ومن أهم النتائج : وجود علاقة بين التدفق والسعادة ، وجود علاقة بين التدفق والرضا عن الحياة للمسنين.

٢ . دراسة بيرد وهولي Beard & Hoy ٢٠١٠م (١١) دراسة بعنوان طبيعة ومعني وقياس التدفق النفسي لدي معلمي المدارس الابتدائية ، وتهدف الدراسة إلي فحص طبيعة وقياس التدفق النفسي لدي معلمي المرحلة الابتدائية ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي والإسلوب المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠) معلم من المرحلة الابتدائية ، ومن أهم النتائج : تفوق نموذج جاكسون ومارش علي نموذج كوين في تفسير

التدفق النفسي لدي معلمي المرحلة الإبتدائية.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لملائمته إلى طبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث جميع اللاعبين واللاعبات المشاركين في سباقات بطولة الجمهورية لسنة ٢٠٢٠م سن ١٦ سنة لسباق ١٠٠م حرة بنين وبنات والمقامة بحمام السباحة بستاد القاهرة الدولي ، حيث بلغ مجتمع البحث إجمالي (١٧٠) سباح وسباحة) منهم (١٠٨ بنين) ، (٦٢ بنات) وتم تقسيمهم إلى :

عينة الدراسة الإستطلاعية وعددهم (٣٠) سباح وسباحة وبنسبة (١٧.٥٤%) من المجتمع الأصلي ، وقام الباحث بترتيب المستوي الرقمي تنازلياً حسب مستواهم في سباحة ١٠٠م حرة ثم قام الباحث بعد ذلك بتقسيمهم إلي نصفين فأخذ الباحث النصف الأعلى وعددهم (٦٠) سباح وسباحة ويمثل (٣٥.٢٩%) من السباحين

و يمثلوا المستوي الأعلى في سباحة ، ثم أخذ النصف الأدنى وعددهم (٦٠) سباح وسباحة ويمثل (٣٥.٢٩%) من السباحين ويمثلوا المستوي الأدنى في سباحة ١٠٠ م حرة وبذلك أصبح عينة البحث (١٢٠)

سباح وسباحة وبنسبة ٧٠.٥٨% من المجموع الكلي لسباحي ١٠٠ م حرة من الجنسين والمقيدين ببطولة الجمهورية للسباحة عام ٢٠٢٠ م .

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	مجتمع البحث	العينة
٨.٧٧%	١٥	٣٥.٢٩%	٦٠	٨٥	سباحين وسباحات المستوي الرقمي الأعلى
٨.٧٧%	١٥	٣٥.٢٩%	٦٠	٨٥	سباحين وسباحات المستوي الرقمي الأدنى
١٧.٥٤%	٣٠	٧٠.٥٨%	١٢٠	١٧٠	المجموع
٨٨.٢٣%		١٥٠			الإجمالي

وذلك بعد إعادة تقنيه علي عينة من مجتمع البحث الحالي ومن خارج العينة الأساسية ويتكون المقياس من تسعة ابعاد هي :

- البعد الاول : توازن التحدي مع المهارة
- احساس بالتوازن بين متطلبات النشاط المدرك ومهارات اللاعب .
- البعد الثاني : التغذية العكسية الواضحة تلقي التغذية العكسية

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث الأدوات البحثية الآتية:

#### ١- المقابلات الشخصية :

أجرى الباحث 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 النفسي :

استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي إعداد / مجدي يوسف (٢٠٠٧)

- البعد التاسع : تحول الوقت الإحساس بالوقت غير منظم سواء للإبطاء أو الإسراع ولهذا تكون التجربة لها شكل جديد.
- **تصحيح المقياس** : تقدر الدرجات في المقياس وفق خمس مستويات متدرجة قيمتها على النحو التالي : (موافق بشدة) = ٥ ، و (موافق) = ٤ ، و (موافق بدرجة متوسطة) = ٣ ، (غير موافق) = ٢ ، (غير موافق بشدة) = ١ .
- **الدراسة الإستطلاعية:**  
تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠ / ٨ / ٢٠٢٠م إلى ٢١ / ٨ / ٢٠٢٠م على عينة من لاعبي السباحة ببطولة الجمهورية لعام ٢٠٢٠م 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:**  
**أولا : ثبات المقياس:**  
تم التعرف على ثبات المقياس بإستخدام معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس
- الواضحة والسريعة يعرف اللاعب من خلالها أنه مستمر في اتجاه الهدف.
- البعد الثالث : وضوح الاهداف تحديد الأهداف بوضوح يعطي للاعب احساس قوي بما سيفعله.
- البعد الرابع : التركيز في الاداء تركيز كبير في الأداء الذي يقوم به اللاعب.
- البعد الخامس : الإحساس بالتحكم الضبط والسيطرة في كل متطلبات الأداء بدون مجهود.
- البعد السادس : الخبرة الذاتية الإيجابية إحساس ممتع يشعر به اللاعب من داخله فالأداء ممتع بذاته ويصف هذا البعد علي أنه النتيجة النهائية لحالة التدفق .
- البعد السابع : الإندماج في الأداء الإندماج بدرجة كبيرة يؤدي إلي الإحساس بأن الأداء يتسم بالتلقائية والآلية .
- البعد الثامن : فقد الوعي الذاتي الإهتمام بالذات يتلاشي أثناء الإندماج في الأداء.

التدفق النفسى على عينة قوامها (٣٠) صباح يوم الجمعة ٢٠ / ٨ / ٢٠٢٠م .

### جدول (٢)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه في مقياس التدفق النفسى  
للسباحين

$$ن = ٣٠$$

م	المحور الأول	المحور الثانى	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	المحور السابع	المحور الثامن	المحور التاسع
١	*.٧٤٨	*.٦٥٣	*.٨٤٨	*.٧٨٦	*.٦٩٨	*.٨٦٣	*.٧٦٨	*.٧٧٩	**
٢	*.٧٠٦	*.٨٨٧	*.٨٩٧	*.٩٢٠	*.٨٦٣	*.٦٩٥	*.٨٢٤	*.٦٠٤	*.٧٥٤
٣				*.٦٧٧		*.٩٢٢			*.٦٩٥
٤				*.٦٧٣					

العام والاختبار والقياس لأجل التأكد من صدق المقياس وبناء على ملاحظاتهم وتم الموافقة على جميع فقرات المقياس التدفق النفسى وبذلك يعد المقياس صادق ومنطقي في قياس حالة التدفق النفسى الموضوع لأجلها والجدول ( ٣ ) يوضح ذلك .

يتضح من الجدول (٢) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي إليه

#### ثانيا : صدق المقياس :

تم إيجاد صدق المحتوى للمقياس عن طريق آراء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس



## جدول (٣)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي للسباحي

ن = ٣٠

م	المحاور	عدد العبارات	ر
١	توازن التحدي مع المهارة	٢	**٠.٨٧٨
٢	تغذية عكسية واضحة	٢	**٠.٨٩٢
٣	وضوح الاهداف	٢	**٠.٩٦١
٤	التركيز في الاداء	٤	**٠.٨١٩
٥	الاحساس بالتحكم	٢	**٠.٧٩٩
٦	الخبرة الذاتية الايجابية	٣	**٠.٨٧٨
٧	الاندماج في الاداء	٢	**٠.٨١٢
٨	فقد الوعي الذاتي	٢	*٠.٧٦٢
٩	تحول الوقت	٣	*٠.٧١٣

٢٧/٨/٢٠٢٠ وفقاً لظروف افراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب.

• الوسائل الإحصائية :

إستخدم الباحث برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية .

- عرض النتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول الذي ينص علي : ما مستوى حالة التدفق النفسي لدى لاعبي السباحة ؟

يتضح من الجدول (٣) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستمارة مما يدل على درجة الإتساق الداخلي للاستمارة ككل وإنه صالح للتطبيق .

• التجربة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وذلك بتطبيق مقياس التدفق النفسي ، علي عينة البحث الأساسي خلال الفترة من السبت ٢٢/٨/٢٠٢٠م حتي الخميس

## جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور توازن التحدي مع المهارة

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	توازن التحدي	كنت اتحدى و كنت اعتقد ان مهاراتي تسمح لي بذلك	٣.٦٨	٠.٧٣٣	٠.٥٦٩
١٠	مع المهارة	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف و الاداء	٣.٩٧	٠.٦٥٦	٠.٠٢٢

يتضح من جدول (٤) تفاوتت قيم قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء" بينما المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة تراوحت قيمة معامل الألتواء بين (٠,٠٢٢)، علي عبارات محور توازن التحدي مع (٠,٥٦٩) .

المهارة قيد الدراسة ما بين (٣.٦٨) ، وكانت أعلى عبارة هي "كنت أتحدى وكنت أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بذلك" وكانت أقلها " وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء" وإنحصرت معاملات علي اعتدالية البيانات. مما يدل علي اعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول رقم (٤) البيانات.

أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة على عبارات محور توازن التحدي مع المهارة للاعبين السباحة في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين (٣,٦٨) ، (٣,٩٧) وكانت أعلى قيمة في العبارة " وافقت وهذا يتفق مع ما ذكره ربعة بن الشيخ (٢٠١٥م) أن التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات سواء كبيرة منها أو البسيطة منها مع القدرات وركز على أهمية

العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث من القدرات العقلية والبدنية والمتغيرات التدفق النفسي لأنه على خلاف وقت الفراغ التنافسية يساعد اللاعب على الوصول إلى يبنى كثيراً من ظروف التدفق داخل العمل ، حالة التدفق النفسي . ( ١٤ : ١٦١-١٨١ )  
 إذ أن في العمل عادةً ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح وهو ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى الحد الأدنى. (٣ : ٦)  
 وذلك يتفق الباحث مع كلاً من جوتشييو وفرانك جنج Joe & Frankjing (2001) في أن التفوق في المهارات السيكولوجية يساهم في تحسين الأداء وخبرة  
 كما يؤكد ما توصل إليه جاكسون التدفق النفسي . (١٥)

Jackson(1992) أن الإتجاه الإيجابي لكل

### جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
 محور تغذية عكسية واضحة مع المهارة

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤	تغذية عكسية	كنت مدرك بمدى ادائي الجيد .	٣.٨٨	٠.٧١٤	٠.١٦٦
١٣	واضحة	استطيع ان اصف درجة ادائي.	٤.٠٦	٠.٦٨٧	٠.٠٨٦-

معاملات الإلتواء ما بين  $3 \pm$  مما يدل على إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول (٥) أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة على عبارات محور التغذية العكسية

يتضح من جدول (٥) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة على عبارات محور التغذية العكسية الواضحة قيد الدراسة ما بين (٣.٨٨ ، ٤.٠٦) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٧١٤ ، ٠.٦٨٧) ، إنحصرت

الإستثارة والتحكم في مستويات التوتر والقلق، كما تعمل على زيادة الثقة بالنفس مع القدرة على إعادة التركيز عند ارتكاب الأخطاء . ( ٦ : ٤٧١ )

وهذا يتفق مع ما اشار إليه سنجر كندي Singer Kendy ٢٠٠٦ في دراسته والتي كان هدفها التعرف على أثر استخدام برنامج مقترح للتغذية الرجعية على كل من حالة التدفق النفسي والقلق والأداء لدى عينة من لاعبي الجولف ذوي المستوى العالي حيث اشارت النتائج بعد حضور عينة اللاعبين ( ٢٠ وحدة) تدريبية من البرنامج الى انخفاض في مستوى حالة وسمة القلق وزيادة معنوية في حالة التدفق النفسي مرتبطة بتحسن أداء اللاعبين في إحراز الثمانية عشر نقطة بعد تطبيق البرنامج . ( ١٩ )

الواضحة للاعب السباحة في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين (٤,٠٦ ، ٣,٨٨) وكانت أعلى قيمة في العبارة في العبارة " أستطيع أن أصف درجة أدائي " وأقلها " كنت مدرك بمدى أدائي الجيد" ، بينما تراوحت قيمة معامل الإلتواء بين ( - ٠,٠٨٦ ، ٠,١٦٦ ) وكانت أعلى العبارات " كنت مدرك بمدى أدائي الجيد" وكانت أقلها " أستطيع أن أصف درجة أدائي" وإنحصرت معاملات الإلتواء بين (٣±) مما يدل على إعتدالية البيانات

حيث يتفق الباحث مع مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨م) أن التغذية العكسية تهدف إلى تحسين الأداء وتصحيح الأخطاء مع التعرف على المفاهيم العامة والمرتبطة بالأداء بالاضافة إلى زيادة الدافعية للفوز مع ضبط

## جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور وضوح الاهداف

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٣	وضوح	كنت أعرف جيداً ماذا أريد .	٣.٨٠	٠.٦٩٤	٠.٢٩٠
١٢	الاهداف	كان عندي إحساس قوي بما كنت اريده من الاداء.	٤.٠٢	٠.٦٥٦	-٠.٠٢٢

معامل الإلتواء بين (-٠,٠٢٢,٠٠) ، وكانت أعلى العبارات "كنت أعرف جيداً ماذا أريد " وكانت أقلها " كان عندي احساس قوي بما كنت أريده من الأداء" وانحصرت معاملات الإلتواء ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية البيانات

ويتفق الباحث مع مجدي حسن

يوسف (٢٠١٧م) أن الهدف الواضح أثناء النشاط يشير إلى معرفة الأفراد معرفة جيدة بما يجب أن يفعله ، فبدون هدف واضح نجد أن الرياضيين قد يجدون صعوبة للتركيز في المهام ، على سبيل المثال يعرف الرياضيين عملية الأداء في الملعب وتوابع الحركات لذلك تصبح الحركات أوتوماتيكية بدرجة تركيز عالية.(٧ : ١٦)

يتضح من جدول (٦) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة علي عبارات محور وضوح الأهداف قيد الدراسة ما بين (٣.٨٠، ٤.٠٢) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٦٥٦) ، (٠.٦٩٤) ، إنحصرت معاملات الإلتواء ما بين ±٣ مما يدل علي إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول (٦) أن

قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث على عبارات محور وضوح الأهداف للاعبين السباحة في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين (٣,٨٠، ٤,٠٢) ، وكانت أعلى القيم في العبارة " كان عندي احساس قوي بما كنت اريده من الأداء" وأقل قيمة للعبارة " كنت أعرف جيداً ماذا أريد" بينما تراوحت قيم

## جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور التركيز في الاداء

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥	التركيز في الأداء	كان اهتمامي مركز علي ما أقوم به.	٤.٠٤	٠.٧٠٥	٠.٠٣٦-
١٤		عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير.	٤.٠٤	٠.٦٧٢	٠.٠٥١-
١٩		كان عندي تركيز عالي	٤.٢٤	٠.٤٨٤	٠.٥٨٣
٢١		كنت أركز فقط علي متطلبات أدائي.	٤.٠٨	٠.٧٠١	٠.١٢٤-

أعلى القيم للعبارة " كان عندي تركيز عالي" وأقل قيمة للعبارة " كان اهتمامي مركز علي ما أقوم به" وعبارة " عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير" بينما تراوحت قيمة معامل الالتواء بين (٠,٠٥١، ٠,٥٨٣)، والقيمة الأعلى للعبارة " كان عندي تركيز عالي" والقيمة الأقل للعبارة "عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير" وإنحصرت جميع معاملات الالتواء بين (٣±) مما يدل على إعتدالية البيانات

يتضح من جدول (٧) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة علي عبارات محور التركيز في الاداء قيد الدراسة ما بين (٤.٠٤ ، ٤.٢٤) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٧٠٥ ٠.٤٨٤) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين  $3 \pm$  مما يدل علي إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول (٧) أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات محور التركيز في الأداء للاعبين السباحة في مقياس التدفق النفسي قد البحث تراوحت بين (٤,٠٤ ، ٤,٢٨) ، وكانت

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه غاني وآخرون (Ghani et al (1991) من أنه عند شعور اللاعبين بالخبرة الذاتية الايجابية يمنحه هذا الشعور بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به والتركيز الشامل على النشاط والإستمتاع بإدارته . ( ١٣ : ٢٣٠-٢٣١ ) النتائج.(٦٩:٢)

حيث أشار أسامة راتب

(٢٠١٥م) إلى أن العديد من اللاعبين

### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور الاحساس بالتحكم

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٦	الإحساس بالتحكم	شعرت بالتحكم الكلي في أدائي .	٣.٨٤	٠.٦٣٨	٠.١٤٠
١		شعرت بقدرتي علي التحكم فيما أقوم به من أداء.	٣.٥٧	٠.٥٨٣	٠.٤٠٢
٥					

معاملات الالتواء ما بين  $3 \pm$  مما يدل علي إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات محور الإحساس بالتحكم للاعبين السباحة في مقياس التدفق النفسي

يتضح من جدول (٨) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة علي عبارات محور الإحساس بالتحكم قيد الدراسة ما بين (٣.٨٤ ، ٣.٥٧) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٦٣٨ ، ٠.٥٨٣) ، إنحصرت

التمام ، والأفكار الايجابية بناء على  
الاعتقاد بأن مهاراتهم بعيدة عن القلق  
أثناء الأداء . ( ٧ : ١٨ )

حيث أنه من خلال التشجيع  
المباشر لأحد الرياضيين أصبح في حالة  
يوصفها بالتركيز القوي والهدوء ينتابني ،  
ليس لدي خوف من الفشل، ما هذا  
الاحساس القوي والدافئ، أريد أن أنطلق  
واحتضن العالم اشعر بطاقة عارمة للتأثير  
علي بشئ جميل وجذاب فالاحساس  
بالسيطرة يعني بأن الانشطة إيجابية  
وأصبحت متقنة حتى عند وجود مخاطر  
بالغة . ( ٧ : ١٨ )

فيد البحث تراوحت بين (٣,٥٧ ، ٣,٨٤) ،  
وكانت أعلى القيم للعبارة " شعرت بالتحكم  
الكلي في ادائي" وأقل قيمة للعبارة "  
شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به  
من أداء" بينما تراوحت قيم الإلتواء بين  
(٠,١٤٠ ، ٠,٤٠٢) والقيمة الأعلى للعبارة  
"شعرت بالتحكم الكلي في أدائي"  
وإنحصرت جميع معاملات الإلتواء بين  
(٣±) مما يدل على إعتدالية البيانات .

حيث يؤكد ذلك ما توصل إليه  
مجدي يوسف (٢٠١٧م) أنه في حالة  
التدفق يشعر الافراد بالسيطرة والتحكم في  
النشاط ويمكن أن يوصف ذلك أيضاً  
كإحساس بالقوة، بالثقة ، بالهدوء والتماسك

### جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور الخبرة الذاتية الايجابية

$$ن = ١٢٠$$

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٩	الخبرة الذاتية الإيجابية	حقيقة استمتعت بالأداء .	٤.١٧	٠.٦٨٣	٠.٢٤٠-
١٨		أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمني تكراره.	٤.٣٣	٠.٦٣٩	٠.٤٠٤-
٢٠		خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر.	٤.٤٤	٠.٥٠٢	٠.٢٣١



جعلتني أشعر بالفخر " وأقل قيمة للعبارة "أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمنى تكراره" وانحصرت جميع معاملات الإلتواء بين  $(\pm 3)$  مما يدل على إعتدالية البيانات.

ويتفق الباحث 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 الإيجابي في مجالات الحياة المختلفة مثل : النادي - المدرسة- جماعة الاصدقاء . (١ : ٤٩ )

يتضح من جدول (٩) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة علي عبارات محور قيد الدراسة ما بين  $(٤.١٧, ٤.٤٤)$  ، وتراوح الإنحراف المعياري لها ما بين  $(٠.٥٠٢, ٠.٦٨٣)$  ، إنحصرت معاملات الالتواء ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي إعتدالية البيانات،

كما يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث على عبارات محور الخبرة الذاتية الايجابية للاعب السباحة في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين  $(٤,١٧, ٤,٤٤)$  ، وكانت أعلى القيم للعبارة "خبرتي بالاداء جعلتني أشعر بالفخر" وكانت أقلها للعبارة "حقيقة استمتعت بالأداء" بينما تراوحت قيم معامل الإلتواء بين  $(-٠,٤٠٤, ٠,٢٣١)$  ، وكانت أعلى قيمة للعبارة "خبرتي بالاداء

## جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور الإدماج في الاداء

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	الإندماج	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك	٣.٩١	٠.٧٣٣	٠.١٤١
١١	في الاداء	كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية.	٣.٦٢	٠.٥٧٥	٠.٢٤٣

أن الأداء يحدث بطريقة آلية" بينما تراوحت قيمة معامل الالتواء بين (٠,١٤١، ٠,٢٤٣)، وكانت القيمة الاعلى للعبارة " قمت بالاداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك" وإنحصرت جميع معاملات الالتواء بين (٣±) مما يدل على إعتدالية البيانات.

وقد أشار اسامة راتب (٢٠١٥م)

انه يعتبر توجيه اللاعب نحو هدف الأداء أفضل من انجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين.

يتضح من جدول (١٠) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة علي عبارات محور الإدماج في الاداء قيد الدراسة ما بين (٣.٦٢، ٣.٩١)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٥٧٥، ٠.٧٣٣)، إنحصرت معاملات الالتواء ما بين ٣± مما يدل علي إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات محور الإدماج في الأداء في مقياس التدفق النفسي للاعبين السباحة تتراوح بين (٣,٦٢، ٣,٩١) والقيمة الأعلى للعبارة " قمت بالاداء الصحيح بدون التفكير في كيفية ذلك" والقيمة الاقل للعبارة " كان يبدو

كذلك فإن الناشئ الذي يهتم ودائماً يكون ادراكه لقدراته ايجابياً  
 بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل، لان واقعيًا. (٢ : ٢٦٩)  
 إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه،

### جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
 محور فقد الوعي الذاتي

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
٧	فقد الوعي	لم أكن مهتما بما يقوله الآخرون عني .	٤.٠٢	٠.٧٢٢	-٠.٠٣٤
١٦	الذاتي	لم أكن قلقاً علي أدائي أثناء التدريب أو المنافسة.	٣.٦٦	٠.٥٦٤	٠.٠٨٨

يتضح من جدول (١١) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة علي عبارات محور فقد الوعي الذاتي قيد الدراسة ما بين (٣.٦٦ ، ٤.٠٢) ، وتراوح الإلتواء المعيارى لها ما بين (٠.٥٦٤ ، ٠.٧٢٢) ، إنحصرت معاملات الإلتواء ما بين  $3 \pm$  مما يدل علي إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيمة المتوسطات الحسابية لإستجابات محور فقد الوعي الذاتي في مقياس التدفق النفسي للاعبى السباحة

كما يرى الباحث أنه عندما يكون لدى اللاعب إدراك ووعي بالواجبات المطلوبة منه، ويتفهم الدور المنوط بالقيام به، فإنه يتكون لديه الشعور بالالتزام والمسئولية نحو انجاز خطة التدريب بفعالية وكفاءة وتتأثر درجة الدفاع لدى اللاعب الى حد كبير بمدى ثقته في قدرته وموهبته فإذا لم يكن لدى اللاعب الإقتناع بأنه يملك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه فإنه سوف لا يبذل الجهد الذي يمكنه من تحقيق الهدف.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه هايدي احمد توفيق (٢٠١٦م) نقلاً عن ميهالي في أن النشاط للوصول الى حالة التدفق النفسي مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هي ( اندماج الوعي في الأداء - الإحساس بالتحكم والإلتصاف - تحول الوقت) كما أن الوصول إلى تلك الحالة الإيجابية مرتبط بثلاث شروط تعتمد في تحقيقها على البيئة الخارجية من خلال التوازن بين التحديات والمهارات ووجود مجموعة من الأهداف الواضحة بالإضافة إلى تغذية راجعه سريعة ومباشرة . (١٠)

### جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات مقياس التدفق النفسي  
محور تحول الوقت

ن = ١٢٠

م	المحور	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٨	تحول الوقت	كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة .	٣.٤٢	٠.٧٨٣	٠.٣٢٥-
١٧		لقد مر وقت المنافسة بطريقة غير عادية.	٣.٥٧	٠.٤٩٩	٠.٣٢٦-
٢٢		وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي .	٤.٣٣	٠.٦٠٣	٠.٢٨٩-

يتضح من جدول (١٢) تفاوتت العينة علي عبارات محور تحول الوقت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات قيد الدراسة ما بين (٣.٤٢ ، ٤.٣٣) ،

ومعدلات الإنسحاب منه حيث أضافت البحوث التجريبية في هذا المجال أن خبرة التدفق النفسي تلعب دوراً كبيراً أثناء التدريب والمنافسة يؤدي الي استمتاع اللاعب وإستمراره في التدريب والمنافسة في النشاط الممارس (١٩).

ولهذا تؤدي حالة التدفق النفسي إلى ردود فعل إيجابية مؤثرة لدى لاعبي السباحة ولذلك يجب الاهتمام بدراسة سيكولوجية الأداء الأمثل أثناء التدريب والمنافسة من قبل القائمين على عمليات التدريب لزيادة الاستمتاع وفاعلية الأداء .

كما يتفق هذا مع ما توصل إليه كريستوف جيرنيون وآخرون Christophe Gernigon et al (2004) في أن تداخل حالات الإدماج من أجل التفوق على فاعلية الأداء وحالة التدفق النفسي والإندماج الذاتي لتحقيق الهدف نشأت وتغيرت حسب الظروف الموقفية والمدة الزمنية للمنافسة. (١٢)

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني الذي ينص علي : هل توجد فروق دالة

وتراوح الإنحراف المعياري لها ما بين (٠.٤٩٩ ، ٠.٧٨٣ ) ، انحصرت معاملات الإلتواء ما بين  $3 \pm$  مما يدل على إعتدالية البيانات.

كما يتضح من الجدول رقم (١٢) أن قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات عينة البحث على عبارات محور تحول الوقت للاعب السباحة في مقياس التدفق النفسي قيد البحث تراوحت بين (٤,٣٣ ، ٣,٤٢) ، وكانت أعلى قيمة للعبارة " وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي" والقيمة الأقل للعبارة " كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطئ أو بسرعة " وبينما تراوحت معاملات الإلتواء بين (-٣,٢٦ ، ٠,٢٨٩- ) ، وكانت القيمة الأعلى للعبارة " وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي" ، وكانت القيمة الأقل للعبارة " لقد مر وقت المنافسة بطريقة غير عادية " وإنحصرت جميع معاملات الإلتواء بين ( $3 \pm$ ) مما يدل على إعتدالية البيانات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه تيري بيتر Terry Peter (2000) أن الدراسات التي قامت بتحليل الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط الرياضي وأسباب

إحصائياً بين اللاعبين ذوي المستوى المنخفض في سباحة ١٠٠م حرة في الرقمي العالي في سباحة ١٠٠م حرة ومستوي حالة التدفق النفسي لصالح اللاعبين ذوي المستوى الرقمي العالي ؟

جدول ( ١٣ )

الفروق بين المستوى الرقمي العالي والمستوي الرقمي المنخفض لسباحي ١٠٠م الحرة في التدفق النفسي

( ن = ١٢٠ )

المتغير	المستوي الرقمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت )
توازن التحدي مع المهارة	العالي	١١.٩٣	١.٦٣	١.٠٦	٣.٤٦٩
	المنخفض	١٠.٦٨	١.٧٣		
تغذية عكسية واضحة	العالي	١١.٨٥	١.٤٣	٠.٩١٦	٣.٢٩٩
	المنخفض	١٠.٩٣	١.٦٠		
وضوح الاهداف	العالي	١١.٩١	١.٢٣	٠.٩٦٦	٣.٧٦٤
	المنخفض	١٠.٩٥	١.٥٥		
التركيز في الاداء	العالي	١٢.١٠	١.٢٥	١.١٦	٤.٠٩٦
	المنخفض	١٠.٩٣	١.٨١		
الاحساس بالتحكم	العالي	١١.٢٥	١.٤٣	١.٢٠	٥.٢٣٤
	المنخفض	١٠.٠٥	١.٠٤		
الخبرة الذاتية الايجابية	العالي	١٢.٠٠	١.٠٨	١.٠٦	٣.٥٦٠
	المنخفض	١٠.٩٢	٢.٠٤		
الاندماج في الاداء	العالي	١٠.٢٥	٠.٩٥	١.٢٥	٤.٢٥٧
	المنخفض	١١.٠٠	٢.٠٦		
فقد الوعي الذاتي	العالي	١٢.١٥	١.٢٣	١.٢١	٣.٨٧٣
	المنخفض	١٠.٩٢	٢.٠٩		
تحول الوقت	العالي	١٢.١٠	١.٢٥	١.١٦	٤.٠٩٦
	المنخفض	١٠.٩٣	١.٨١		

( ١.٠٦ ، ٠.٩١٦ ، ٠.٩٦٦ ، ١.١٦ ،  
 ١.٢٠ ، ١.٠٦ ، ١.٢٥ ، ١.٢١ ،  
 ١.١٦ ) ، وبلغت قيمة ( ت ) ( ٣.٤٦٩ ،  
 ٣.٢٩٩ ، ٣.٧٦٤ ، ٤.٠٩٦ ،  
 ٥.٢٣٤ ، ٣.٥٦٠ ، ٤.٢٥٧ ، ٣.٧٨٣ ،  
 ٤.٠٩٦ ) وكانت قيمة ( ت )  
 المحسوبة أكبر من ( ت ) الجدولية التي  
 تساوي ( ١.٩٨ ) عند مستوي معنوية  
 ( ٠.٠٥ ) مما يدل علي وجود فروق ذات  
 دلالة إحصائية بين المستوي الرقمي  
 المرتفع والمستوي الرقمي المنخفض في  
 حالة التدفق النفسي ولصالح السباحين  
 ذات المستوي العالي .

#### 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 للإهتمام بها  
 في إعداد الرياضيين في رياضة  
 السباحة .

يتضح من الجدول ( ١٣ ) أنه  
 توجد فروق دالة إحصائية بين المستوي  
 الرقمي العالي لسباحي ١٠٠م حرة  
 والمستوي الرقمي المنخفض لسباحي  
 ١٠٠م حرة في حالة التدفق النفسي  
 ولصالح المستوي الرقمي العالي .

وقد بلغ المتوسط الحسابي لجميع  
 أبعاد حالة التدفق النفسي علي التوالي  
 بالنسبة للمستوي الرقمي العالي ( ١١.٩٣ ،  
 ١١.٨٥ ، ١١.٩١ ، ١٢.١٠ ، ١١.٢٥ ،  
 ١٢.٠٠ ، ١٢.١٥ ، ١٠.٢٥ ، ٢.١٠ ) ،  
 وبلغ المتوسط الحسابي للمستوي الرقمي  
 المنخفض ( ١٠.٦٨ ، ١٠.٩٣ ، ١٠.٩٥ ،  
 ١٠.٩٣ ، ١٠.٩٢ ، ١٠.٠٥ ، ١٠.٠٠ ،  
 ١٠.٩٢ ، ١٠.٩٣ ) ، وبلغ الإنحراف  
 المعياري للمستوي الرقمي المرتفع ( ١.٦٣ ،  
 ١.٤٣ ، ١.٢٣ ، ١.٢٥ ، ١.٤٣ ،  
 ١.٠٨ ، ٠.٩٥ ، ١.٢٣ ، ١.٢٥ )  
 والمستوي الرقمي المنخفض ( ١.٧٣ ،  
 ١.٦٠ ، ١.٥٥ ، ١.٨١ ، ١.٠٤ ،  
 ٢.٠٤ ، ٢.٠٦ ، ٢.٠٩ ، ١.٨١ ) ،  
 وبلغ الفروق بين المتوسطات لأبعاد حالة  
 التدفق النفسي بين المستوي الرقمي العالي  
 والمستوي الرقمي المنخفض علي التوالي

- ٢- حالة التدفق النفسي تؤدي إلى ردود فعل ايجابية مؤثرة لدى السباحين . ٢- أسامة كامل راتب(٢٠١٥) : الاعداد النفسية للناشئين، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- حالة التدفق النفسي مسئول عنه ثلاث سمات ذاتية هي ( إندماج الواعي في الأداء - الإحساس بالتحكم والإنضباط -تحول الوقت)
- ٤- التفوق في المهارات السيكلوجية يساهم في تحسين الأداء وخبرة التدفق النفسي.
- ٥- تفوق في حالة التدفق النفسي للسباحين ذات المستوي الرقمي العالي عن السباحين ذات المستوي الرقمي المنخفض .
- ثانياً : التوصيات :**
- في ضوء نتائج البحث وحدود عينة البحث توصل الباحث الى ما يلي:
- ١- التركيز علي الإهتمام بالتدفق النفسي في السباحة .
- ٢- أسامة كامل راتب(٢٠١٥) : الاعداد النفسية للناشئين، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- ربيعة بن الشيخ(٢٠١٥) : علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي.
- ٤- عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٦م): التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي ، إنتاج علمي ، مجلة الاستاذ ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد.
- ٥- مجدي حسن يوسف(٢٠١٤م): فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.

## المراجع

### أولاً المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب(٢٠١٥) : الدعم النفسي للناشئ (المدرّب-الآباء) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.



- ٦- مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨م):  
الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور  
لدى اللاعبين في المجال الرياضي،  
المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي  
للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص  
التعبيري لمنطقة الشرق الأوسط.
- ٧- مجدي حسن يوسف (٢٠١٧م): التدفق  
النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم -  
تحليل - تطبيق)، دار الوفاء لدينا الطباعة،  
الاسكندرية..
- ٨- محمد السعيد عبدالجواد (٢٠١٣م):  
حالة التدفق النفسي المفهوم ، الأبعاد ،  
القياس ، العدد ٢٩ إصدارات شبكة العلوم  
النفسية العربية .
- ٩- هميثم مطير حميدي (٢٠١٥م):  
التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي  
للاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق  
، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية  
للبنات ، جامعة الأسكندرية.
- ١٠- هايدي أحمد توفيق (٢٠١٦م) :تأثير  
العبء الادراكي على التدفق النفسي  
ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي  
الكومتيه في رياضة الكاراتيه، رسالة  
دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات،  
جامعة الزقازيق.
- ثانيا المراجع الاجنبية :
10. The nature, Meaning , and  
measure of teacher flow in  
elementary school : A test of  
rival hypotheses. Educational  
Administration Quarterly, ٤٦(٣).
11. Beard, K, S, & Hoy, W, K  
(2010) : A Dynamical systems  
perspective on Goal  
involvement state in sport,  
Journal of sport and exercise  
psychology.v.٢٦, iss, ٤,.

- Psychophysiology of flow experiences An explorative study, University of Helsinki, Faculty of Behavioral Sciences, Department of Psychology.
12. Christophe Gernigon, Fabienne, Delignieris & Gregory (2004): "The experience of flow in computer –Mediated and in face – to–face Groups, " Proceeding of the Twelfth international conference on information systems, Digress, new York, December ١٨–١٦
16. Matias Kivikangas (2006) : Flow A General context for A concept of mastery motivation, Handbook of competence and motivation, New York, Guilford Press.
13. Ghani,Jawaid A.,Roberta Supnick,& Pamela Rooney. , (1991) Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume ١٨.
17. Mihaly Sarkisian, (2009): "Flow, performance and moderators of challenge– skill", Motive Emoi, Springer science Business media.
14. Jackson, S.A., & Marsh, H.W 2003 : Relationships among psychological skills, performance.
- 18.Stefan Engeser & Falko Rothenberg (2008) : Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in exercise. Journal of sport science :Terry,peter.c.
15. Joe Chio–Lin Nieh& Frank Jing– Horing Lu.(2001) :