

بناء مقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة

أ.د. مها سويلم
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات
- جامعة حلوان

أ.د. كوثر محمد محمود رواش
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات
- جامعة حلوان

أ.م.د. ريم أحمد إبراهيم
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات -
جامعة حلوان

أ.م.د. ريم أحمد إبراهيم
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات -
جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث

مصطلح التدفق النفسي Psychological Flow من المصطلحات الأساسية التي طرحها عالم النفس المجري الأصل الأمريكي الجنسية " تشكزينتهمالى Csikszentmihalyi Mihaly " وهو أحد الآباء المؤسسين لعلم النفس الإيجابي ليصبح من المصطلحات الرائجة في هذا المجال، حيث يعتبر التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة من توظيف الطاقة النفسية لديه ويصاحبها حالة من الرضا والسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية لديه. (٢ : ٢)

فالتدفق النفسي كما ذكر " أحمد نصاري، ومحمد زغلول " (٢٠١٦م) نقلاً عن " فلانش وبولس Flansh & Bolis " (٢٠٠٠م) بأنه " حالة داخلية تجعل الشخص يشعر بالتركيز التام فيما يقوم به من أعمال، والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، ونقلاً عن " جاكسون ومارش Jackson, S.A. & Marsh, H.W (١٩٩٦م) أن التدفق النفسي " حالة يندمج فيها الفرد إندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، ويُنظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالإنغماس في النشاط حيث يعمل فيها الجسم والعقل معا "، وترتبط خبرة التدفق النفسي بحالة التعلم المثلى التي وصفها العلماء والمتخصصين بأنها "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الإستغراق الكامل قي أداء النشاط، ويكون الفهم في أقصى درجاته " . (١ : ٣٩٤ ، ٣٩٥)

أما في المجال الرياضي فيشير عبد العزيز حيدر، وأنس أسود نقلاً عن "ميهالي، وآخرون" MihalyCsikszentmihaly (٢٠١٣م) إلى حالة التدفق النفسي بأنها حالة إنفعالية إيجابية

تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي حيث أنها حالة يبتغيها اللاعبون المتميزون. (٦ : ١٧)
 وأشار " أحمد نصاري، ومحمد زغلول (٢٠١٦م) " نقلا عن "فلاتش ويولوس وآخرون"
 Vlachopoulos S.P., Karageorghis (٢٠٠٠م) إلى التدفق النفسي بأنه سمات ذاتية تضم
 مكونات معرفية متعددة تشكل الإحساس السيكولوجي بحالة التدفق النفسي منها تحديد الأهداف
 وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون لدى اللاعب الرغبة
 في التدريب والمنافسة من خلال حالة المشاعر الوجدانية الإيجابية التي تؤدي إلى رد فعل إيجابي
 تجاه النشاط الممارس. (١ : ٣٩٥)

ومن خلال خبرة الباحثة كموجهة في مجال التربية الرياضية، فقد لاحظت أن الواقع يشير
 إلى سيطرة الأفكار التساؤمية السلبية على الأفكار الإيجابية لدى الطالبات المتميزات رياضياً الناتج
 عن الضغوط الدراسية، وكنتيجة لسعيهن دائماً نحو الأفضل، مما قد يؤدي إلي التعبئة النفسية
 السلبية ويؤثر علي أدائهن ومستواهن الدراسي، ومن هنا جاءت فكرة البحث في محاولة من الباحثة
 للكشف عن الأفكار الإيجابية التي تجعل الطالبة المتميزة رياضياً تشعر بالتركيز التام علي ما تقوم
 به والاندفاع بحيوية لتحقيقه، حيث أن الاستمتاع الناتج عن الخبرات الإنفعالية الإيجابية المتدفقة
 التي تمر بها الطالبة من خلال عملية التدريب والمنافسة حالة تسعى إليها كل طالبة متميزة في
 النشاط الرياضي من خلال محاولاتها المتكررة لبذل أقصى جهد بهدف تحقيق أفضل أداء ممكن،
 لذا فسوف تقوم الباحثة ببناء مقياس - للتعرف علي مستوى التدفق النفسي لدي الطالبات المتميزات
 رياضياً بكلية التربية الرياضية، وذلك للإرتقاء بهذه الظاهرة في ظل البحث عن المفاهيم التي
 تستثير الدافعية الداخلية، وترتقي بأداء الطالبة حتى تقدم كل جهدها وتبذل كل طاقتها مستمتعة
 بأدائها واضعة نصب عينيها أهداف مرحلية تسعى لتحقيقها، ناظرة للمستقبل بنظرة يملؤها التفاؤل
 على ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الإيجابية في شخصيتها - وخاصة لدي هذه الفئة العمرية من
 شباب الجامعات - وذلك محاولة من الباحثة للتعرف علي ظاهرة التدفق النفسي لدي الطالبات
 المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة باعتبارهن جيل المستقبل وبناء الغد.

الإضافة العلمية المتوقعة للبحث

١. الأهمية النظرية :

تكمن الأهمية النظرية في حاجة المكتبات العربية والمصرية لمثل هذه الأبحاث حيث تعد
 دراسة التدفق النفسي لدى المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة إضافة علمية وذلك

عن طريق بناء أداة موضوعية لقياس للتدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

٢. الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية في الاستفادة من نتائج هذا البحث في توفير متغير حديث هو " التدفق النفسي " نظراً لأهميته وماله من تبعات على التميز من حيث قياس درجته لدى المتميزات رياضياً من الطالبات فإنه من المتوقع الاستفادة من البحث الحالي تمهيداً لبحوث أخرى حول هذا الموضوع.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس للتدفق النفسي لدى المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

فرض البحث:

مقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً يتميز بمعاملات صدق وثبات مقبولة علمياً.

المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث :

- التدفق النفسي Psychological Flow

هو " حالة نفسية داخلية تجعل اللاعب الرياضي يشعر بالتوحد عند ممارسة الرياضة والتركيز التام فيما يقوم به من أداء والإندفاع بحيوية نحو الممارسة الرياضية مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة " . (٣ : ١٤٣)

- الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية Distinguished students in the faculty of physical Education

هن " طالبات الفرقة الرابعة المتميزات في نوع من أنواع الرياضات واللائي تم اجتيازهن لإختبارات التخصص . من قبل أقسام كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة . في الرياضة المفضلة مع الإلمام بجميع جوانبها الفنية والتعليمية والقانونية " . (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

تحقيقاً لهدف البحث إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته والذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، وجمع المعلومات والبيانات عنها والتعبير عنها كمياً وكيفياً. (٤ : ١٣٩)

ثانياً : مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الرابعة شعبة التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة . جامعة (حلوان)، البالغ عددهن (٢٤٢) طالبة مسجلات في شعبة التدريب الرياضي للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م

ثالثاً : عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الدراسية الرابعة شعبة التدريب الرياضي وبلغ قوامها (160) طالبة بنسبة ٧٢.٦٤% من مجتمع البحث ممن توافر فيهن شروط إختيار عينة البحث موزعات كالتالي على التخصصات: (٣٠) طالبة مبارزة، (٣) طالبة كونغ فو، (٥) طالبة تايكندو، (١٠) طالبات كاراتيه، (٥) طالبات سباحة، (٥) طالبات تجديف، (٩) طالبة كرة يد، (٨) طالبات كرة سلة، (٧) طالبات كرة طائرة، (١٠) طالبة مسابقات الميدان والمضمار، (١٠) طالبات تعبير حركي، (١٥) طالبة تمرينات فنية إيقاعية، و(٤٣) طالبة جمباز فني إيقاعي، وجدول (١) يوضح التوزيع العددي لعينة البحث.

جدول (١)

التوزيع العددي لعينة البحث

م	النشاط الرياضي (التخصص)	عينة البحث	النسبة المئوية%
١	مبارزة	٣٠	١٢.٤٠
٢	كونغ فو	٣	٠٠.٠٢
٣	تايكندو	٥	٠٢.٠٧
٤	كاراتيه	١٠	٠٤.١٣
٥	سباحة	٥	٠٢.٠٧
٦	تجديف	٥	٠٢.٠٧
٧	كرة يد	٩	٠٣.٧٢
٨	كرة سلة	٨	٠٣.٣١
٩	كرة طائرة	٧	٠٢.٨٩

٠٤.١٣	١٠	مسابقات الميدان والمضمار	١٠
٠٤.١٣	١٠	تعبير حركي	١١
٠٦.٢٠	١٥	تمرينات فنية إيقاعية	١٢
٢٥.٥٠	٤٣	جهاز فني إيقاعي	١٣
٧٢.٦٤	١٦٠	المجموع	

شروط إختيار عينة البحث

أن تكون الطالبة:

- مقيدة بالفرقة الرابعة (بكلية التربية الرياضية بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.
- يتراوح عمرها بين (١٩ . ٢١) عام.
- لم يسبق لها الرسوب في أي عام من الأعوام السابقة.
- مسجلة بشعبة التدريب الرياضي بشرط تجاوزها إختبارالتخصص في الرياضة التي تتميز بها.
- أن يكون إختيار نوع الرياضة التخصصية بناءً على رغبة شخصية منها بدون تدخل من إدارة الكلية.
- ان تجيب على مقياس التدفق النفسي قيد البحث ولاترك أي عبارة بدون وضع علامة.

رابعاً: جمع المادة العلمية

- قامت الباحثة بجمع المادة العلمية من خلال:
- ١- تحليل المراجع والدراسات وقد تمثلت في :
 - أ. المراجع العلمية العربية والأجنبية في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي.
 - ب. المراجع العلمية العربية والأجنبية في مجال القياس النفسي .
 - ج. الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية في مجال علم النفس الرياضي.
 ٢. المقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع كل من :

 - أ- الأساتذة المتخصصين في مجال القياس والتقويم الرياضي.
 - ب- الاساتذة المتخصصين في مجال المقاييس النفسية.

هذا وقد استعانت الباحثة بعدد (١٠) عشرة خبراء ممن توافرت لديهم الشروط التالية :

- حاصل على درجة الدكتوراه ولديه خبرة لا تقل عن (١٥) عاماً في مجال التدريس الجامعي بكليات التربية الرياضية.
- حاصل على درجة الدكتوراه ولديه خبرة لا تقل عن (١٥) عاماً في مجال علم النفس الرياضي. مرفق (١)

خطوات بناء مقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة (إعداد الباحثة).

تضمنت خطوات بناء المقياس قيد البحث على ما يلي:-

١ - تحديد الهدف

يتمثل الهدف في محاولة من الباحثة إلى التعرف على بنية مقياس " التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية - القاهرة " .

٢ - تحديد المحاور المقترحة للمقياس قيد البحث

في ضوء هدف البحث وفي حدود خطوات المنهج العلمي السليم ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي قامت الباحثة بتحديد عدة محاور للمقياس قيد البحث وكانت كالتالي:

. الإستغراق التام في النشاط

. إتخاذ القرارات

. دافعية الإنجاز

. التركيز على الأهداف

. السعادة أثناء المنافسة

. الصمود النفسي

. الإبداع

. الإستفادة من الخبرات السابقة

. الطلاقة النفسية

. الطموح الإيجابي

٣- تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة الخاصة بمقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة حيث قامت الباحثة من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة الخاصة بالتدفق النفسي للرياضيين.

٤- قامت الباحثة بتصميم إستبيان لاستطلاع رأي الخبراء تضم محاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث وتعريفاتها الإجرائية، وتم عرضها على (١٠) عشرة خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية، وقد إستخدمت الباحثة مقياس مغلق (مناسب . غيرمناسب).

مرفق (٢)

وذلك بهدف التعرف على :

- ١- مدى كفاية المحاور للحكم على متغير التدفق النفسي قيد البحث.
 - ٢- إبداء الرأي في كل محور وتعريفه الإجرائي وإجراء أي تعديلات يرونها مناسبة.
- وبحساب النسبة المئوية لموافقة الخبراء علي محاور مقياس " التدفق النفسي " قد توصلت الباحثة من خلال إستطلاع آراء الخبراء إلى:
- ١- الموافقة على مسمى المحاور الخاصة بالمقياس .
 ٢. تم حذف كلٍ من المحورالخامس (الطلاقة النفسية) والمحور العاشر (الطموح الإيجابي) لعدم حصولها على نسبة الموافقة المطلوبة التي إرتضتها الباحثة لقبول المحوروهي (٨٠ %).
 ٣. تم التوصل إلى مقياس مكون من (٨) ثمانية محاور.

٥ . إعداد العبارات وصياغتها:

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات التي تتناسب مع كل محور في ضوء:

- أ- الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال المراجع العلمية المتخصصة والدراسات العربية والأجنبية.
 - ب- المقابلات الشخصية للخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي.
 - ج- إستخدام شبكة المعلومات الدولية.
- وبذلك تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور من المحاور السابقة كلا حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٢٤) عبارة على هيئة جمل خبرية، وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي :

- . أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- . ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- . ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.
- . أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.
- . الابتعاد عن المفردات أو العبارات الصعبة.
- . الابتعاد عن المفردات البيديهية.

. أن تكون لغة كل مفردة بسيطة.

٦ - إعداد الصورة الأولية للمقياس:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) عشرة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية بنفس الشروط السابق ذكرها. واستهدفت الباحثة من وراء هذا الإجراء ما يلي :

. إبداء الرأي في العبارات من حيث تمثيلها للمحور المندرجة تحته .

. مناسبة العبارات لعينة البحث.

. حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن التدفق النفسي لدى المتميزات رياضياً.

. مدى سلامة صياغة العبارات.

. تحديد إتجاه كل عبارة نحو كل محور من محاور التدفق النفسي هل هو إتجاه سلبي أم

إيجابي.

. تحديد ميزان التقدير المناسب للبحث الحالي، إما (ثلاثي . رباعي . خماسي).

وتوصلت الباحثة من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء الى ما يلي :

- حذف بعض العبارات من المقياس.

- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

- تحديد العبارات الإيجابية والعبارات السلبية. مرفق (٣)

- الإتفاق على ميزان التقدير الثلاثي (موافق - موافق إلى حد ما- غير موافق)

من خلال النسبة المئوية لموافقة الخبراء علي عبارات مقياس " التدفق النفسي " قيد البحث

تبيين الآتي :

- المحور الأول: تم حذف العبارات (١-٢-٧-١١-١٣-١٤-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-

٢٢-٢٣-٢٧)، وتعديل العبارات (٨-٩-١٠-١٢-٢١-٢٢-)، عبارة (٥) تنقل لمحور "

الاستفادة من الخبرات السابقة"، وبذلك أصبح عدد عبارات المحور (١٧) عبارة.

- المحور الثاني: تم حذف العبارات (٤-٨-٩-١١-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٦-٢٨)،

وتعديل العبارات (١٦-٢١-٢٢-٢٣-٢٥)، وبذلك أصبح المحور (١٧) عبارة.

- المحور الثالث: حذف العبارات (٣-٥-٧-١٠-١٨)، وبذلك أصبح المحور (١٦) عبارة.

- المحور الرابع: تم حذف العبارات (٢-٣-١٠-١٢-١٤-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-

٢٧-٢٨)، تعديل العبارات (١-٤-٥-٧-٨-٩-١١-٢٦-٢٩)، وبذلك أصبح المحور

(١٧) عبارة.

- **المحور الخامس:** تم حذف العبارات (٢-٨-١٠-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٥-٢٨)، وتعديل العبارات (١-٣-٧-٩-١١-١٤-١٧-١٨-١٩-٢٣)، وبذلك أصبح المحور (١٦) عبارة.
- **المحور السادس:** تم حذف العبارات رقم (٥-٨-١٦-١٨-١٩-٢١-٢٤-٢٦-٢٧-٢٨-٣١-٣٢)، تعديل العبارات رقم (٣-٩-١١)، عبارات تنقل لمحور اتخاذ القرارات (٢٢-٢٤)، وبذلك اصبح المحور (١٨) عبارة.
- **المحور السابع** يجب حذف العبارات رقم (١-٨-١٤-١٧)، وتعديل العبارات (٢-٧-١٢-١٣-١٥-١٨-١٩)، وبذلك أصبح المحور (١٦) عبارة.
- **المحور الثامن:** تم حذف العبارات رقم (٢-٥-٦-٨-١٠-١١-١٣-١٧-١٨-١٩-٢٣-٢٥-٢٦-٢٩)، وتعديل العبارات (١-٩-١٤-١٥-١٧-٢٠-٢٨-٢٩-٣٠)، وبذلك أصبح المحور (١٦) عبارة.

وبذلك أصبح عدد عبارات مقياس التدفق النفسي قيد البحث في صورته الثانية (١٣٣) عبارة موزعة على (٨) ثمانية محاور وفقاً لآراء الخبراء، وقد تم إجماع الخبراء على الموافقة على ميزان التقدير الثلاثي وهو (أوافق = ثلاث درجات - أوافق إلى حد ما = درجتان - لا أوافق = درجه واحدة). مرفق (٤)

٧. المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي للرياضيين:

تضمنت إجراءات تقنين المقياس قيد البحث على عدد من الإجراءات البحثية الأساسية تتمثل في الآتي:

- حساب معامل الصدق

أ- صدق المحتوى:

قامت الباحثة من خلال تحليل المراجع العلمية العربية والأجنبية، " بثينة محمد " (٢٠١٥م) (٣)، " آمال عبد السميع " (٢٠١١م) (٢)، وأحمد كمال، ومحمد حمدي " (٢٠١٦م) (١)، "بشير معمريه" (٢٠١٢) (٤)، "ميرفت إبراهيم" (٢٠١٦) (٩) بتحديد محاور وعبارات مقياس التدفق الرياضي قيد البحث.

ب- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض محاور المقياس المقترحة وعبارات كل محور على (١٠) عشرة خبراء وفقاً للمعايير سالفة الذكر، وبلغت عدد العبارات التي تم إستبعادها من الصورة الأولية للمقياس (٨٦) عبارة، بنسبة مئوية قدرها ٣٨.٤% من العدد الكلي للعبارات، وبالتالي يكون عدد العبارات

التي إتفق عليها المحكمين (١٣٣) عبارة بنسبة مئوية ٦١.٦% من العدد الكلي لعبارات المقياس قيد البحث، وبذلك أصبح المقياس مكون من (٨) ثمانية محاور تضم (١٣٣) عبارة في صورته الثانية ، كما أعيدت صياغة (٥٦) عبارة تبعاً لآراء السادة الخبراء.

. كما تم الوصول للآتي:

بناءً على آراء السادة الخبراء تم تصنيف العبارات حسب إتجاهها بالنسبة للتدفق النفسي سواء كان الإتجاه سلبي أو إيجابي، فبلغت العبارات السلبية في عكس إتجاه المحور (١٩) عبارة بنسبة مئوية قدرها ١٤.١% بالنسبة لمجموع عبارات المقياس، وبذلك أصبح عدد العبارات الإيجابية في إتجاه المحور (١١٦) عبارة بنسبة مئوية قدرها ٨٥.٩% بالنسبة لمجموع عبارات المقياس.

هذا وقد تم عرض المقياس في صورته الثانية المكونة من (١٣٣) عبارة على عينة البحث تمهيداً لحساب المعاملات العلمية.

ج- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته الثانية المكونة من (١٣٣) عبارة، ثم قامت بتطبيق مقياس التدفق النفسي لدى المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة على عينة البحث البالغ قوامها (١٦٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة شعبة التدريب الرياضي للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م، وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/١١/١ إلى ٢٠٢٢ /٣/١ بغرض حساب الاتساق الداخلي للمقياس في صورته الثانية وذلك بإيجاد:

- معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور المنتمي إليه.
- معامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلي للمق

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور المنتمي إليه
وبين كل محور والمقياس ككل

(ن = ١٦٠)

السعادة أثناء المنافسة		إتخاذ القرارات		الصمود النفسي		دافعية الإنجاز		الاستفادة من الخبرات		التركيز على الأهداف		الاستغراق التام في النشاط		الإبداع		
P- (Value)	R	P- (Value)	R	P- (Value)	R	P- (Value)	R	P- (Value)	R	P-(Value)	R	P- (Value)	R	P- (Value)	R	
0.00	0.51*	0.00	0.32*	0.00	0.31*	0.01	0.21*	0.00	0.53*	0.00	0.53*	0.00	0.38*	0.00	0.40*	1
0.00	0.68*	0.00	0.60*	0.00	0.39*	0.00	0.28*	0.00	0.70*	0.00	0.39*	0.00	0.51*	0.00	0.50*	2
0.00	0.54*	0.00	0.41*	0.00	0.24*	0.00	0.51*	0.00	0.52*	0.00	0.35*	0.02	0.19*	0.00	0.48*	3
0.00	0.62*	0.00	0.42*	0.00	0.39*	0.00	0.44*	0.00	0.58*	0.00	0.70*	0.00	0.45*	0.36	0.07	4
0.00	0.50*	0.00	0.36*	0.00	0.44*	0.00	0.47*	0.45	0.06	0.00	0.50*	0.00	0.48*	0.00	0.45*	5
0.00	0.53*	0.00	0.60*	0.43	0.06	0.00	0.60*	0.00	0.61*	0.00	0.77*	0.00	0.41*	0.00	0.34*	6
0.00	0.57*	0.00	0.51*	0.00	0.53*	0.25	0.09	0.00	0.49*	0.00	0.70*	0.00	0.34*	0.00	0.41*	7
0.00	0.70*	0.00	0.65*	0.00	0.61*	0.07	0.14	0.00	0.66*	0.00	0.49*	0.00	0.45*	0.00	0.44*	8
0.00	0.27*	0.00	0.67*	0.00	0.62*	0.00	0.28*	0.00	0.55*	0.23	0.10	0.00	0.47*	0.00	0.28*	9
0.00	0.32*	0.01	0.22*	0.00	0.45*	0.00	0.38*	0.00	0.70*	0.00	0.62*	0.00	0.55*	0.00	0.41*	10
0.00	0.50*	0.00	0.53*	0.00	0.37*	0.07	0.14	0.20	-0.10	0.00	0.53*	0.00	0.51*	0.00	0.46*	11
0.00	0.71*	0.00	0.33*	0.00	0.55*	0.00	0.48*	0.00	0.29*	0.00	0.65*	0.00	0.28*	0.00	0.25*	12
0.00	0.68*	0.03	0.17*	0.00	0.39*	0.00	0.31*	0.00	0.60*	0.00	0.34*	0.00	0.45*	0.00	0.51*	13
0.00	0.42*	0.00	0.31*	0.00	0.52*	0.00	0.59*	0.00	0.50*	0.00	0.38*	0.00	0.57*	0.00	0.23*	14
0.00	0.50*	0.00	0.61*	0.00	0.40*	0.00	0.47*	0.00	0.46*	0.00	0.57*	0.00	0.50*	0.00	0.31*	15
0.00	0.48*	0.00	0.32*	0.32	0.08	0.00	0.44*	0.00	0.40*	0.00	0.58*	0.00	0.35*	0.00	0.49*	16
0.00	0.54*			0.00	0.51*			0.00	0.35*			0.05	0.16*	0.23	0.10	17
0.00	0.57*			0.02	0.18*											18
0.00	0.77*	0.00	0.68*	0.00	0.74*	0.00	0.78*	0.00	0.83*	0.00	0.90*	0.00	0.79*	0.00	0.79*	المحور ككل

*الدلالة عند قيمة (P-(Value)) $\geq (0.05)$

مجلد (٠٠٧١) - العدد (٣) - يونيو ٢٠٢٢م

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود ارتباط دالة إحصائياً بين كل عبارة ومجموع المحور للمقياس قيد البحث وقد تم حذف عباراتي (٤ ، ١١) من المحور الأول، وعبارة (١١) من المحور الثالث، وعباراتي (٥ ، ١١) من المحور الرابع، وعبارات (٧ ، ٨ ، ١١) من المحور الخامس، وعبارة (٦) من المحور السادس لعدم وجود ارتباط دال إحصائياً. كما يوجد ارتباط دال إحصائياً بين كل محور من محاور مقياس التدفق النفسي قيد البحث والمجموع الكلي للمقياس مما يدل على صدق المقياس، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (١٢٥) عبارة في صورته النهائية. مرفق (٥)

- حساب معامل الثبات

أ- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل استقرار عبارات المقياس عن طريق حساب "معامل ألفا Alpha Coefficient" كما أسماها كرونباخ Cronbach (١٩٥١م)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس قيد البحث

(ن = ١٦٠)

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	محاور المقياس
0.71	15	الإبداع
0.80	17	الاستغراق التام في النشاط
0.94	15	التركيز على الأهداف
0.71	15	الإستفادة من الخبرات
0.75	13	دافعية الإنجاز
0.82	16	الصمود النفسي
0.83	16	إتخاذ القرارات
0.95	18	السعادة أثناء المنافسة

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس "التدفق النفسي" قيد البحث، قد إنحصرت بين (٧١% - ٩٥%)، وهي تزيد عن (٦٠%) مما يدل على ثبات المقياس.

ب- التجزئة النصفية:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين الجزئين لحساب ثبات مقياس
" التدفق النفسي " قيد البحث

(ن=١٦٠)

P- (Value)	R	النصف الثاني		النصف الأول		محاور المقياس
		S	\bar{X}	S	\bar{X}	
0.00	0.54*	3.55	40.80	3.69	41.78	الإبداع
0.00	0.73*	3.79	36.29	4.44	36.55	الإستغراق التام في النشاط
0.00	0.80*	5.00	45.20	5.38	45.24	التركيز على الأهداف
0.00	0.55*	5.74	43.05	7.04	44.14	الإستفادة من الخبرات
0.00	0.59*	3.62	36.66	3.89	37.50	دافعية الإنجاز
0.00	0.73*	4.29	39.86	5.13	41.14	الصمود النفسي
0.00	0.72*	4.55	38.30	4.10	39.71	إتخاذ القرارات
0.00	0.81*	5.38	46.36	5.60	46.13	السعادة أثناء المنافسة
0.00	0.88*	29.06	326.53	29.85	332.17	المقياس ككل

* الدلالة عند قيمة (P-Value) > (٠.٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين النصف الأول والثاني في جميع محاور مقياس " التدفق النفسي" مما يدل على ثبات المقياس. وقامت الباحثة بتصحيح الإجابات وتفرغ البيانات ثم قامت بالمعالجات الإحصائية، وجدول (٢) يوضح ذلك.

٨- طريقة تصحيح المقياس :

تحسب درجة المقياس من خلال وضع الطالبة العلامة في الخانة التي تتناسب مع رأيها وفقاً لميزان ثلاثي هو (أوافق - أوافق الى حد ما - لا أوافق) وتحسب درجات العبارات الموجبة في إتجاه المحور (٣ - ٢ - ١) درجة، وتحسب درجات العبارات السالبة في عكس إتجاه المحور (١ - ٢ - ٣) درجة.

وبذلك تراوحت درجة المقياس بين الحد الأدنى ١٢٥ درجة، الحد الأقصى ٣٧٥ درجة حيث كلما زادت درجة إستجابة الطالبة على المقياس المقترح كلما دل ذلك على زيادة نسبة التدفق النفسي لديها.

مناقشة النتائج:

بمناقشة نتائج جدول (٣) إتضح وجود معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين كل عبارة ومجموع المحور لمقياس " التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة " مما يدل على صدق المقياس.

ويتفق ارتباط المحاور بالمقياس قيد الدراسة مع بعض الآراء والدراسات:

١- محور الإستغراق التام في النشاط: يتفق مع وصف ميهالي تشكزينتهيمالي

"Csikszentmihalyi" (١٩٩٠م) (١١) لحالة التدفق بأنها : " حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجا بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى؛ مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة"

٢- محور دافعية الإنجاز: يتفق مع ما رأي محمد السعيد (٢٠١٣م) نقلا عن (٧)

ساجا "Sage" (١٩٧٧م) حيث ربط بين الدافعية وحالة التدفق النفسي بأن للدافعية بعدين هما: شدة واتجاه الجهد المبذول، وغالباً ما ينظر المختصون في علم النفس إلى الدافعية من خلال عدد من الأشكال، متضمنة دافعية الإنجاز الدافعية من خلال ضغوط المنافسة والدوافع الداخلية والخارجية. ولكن هذه الأشكال المختلفة من الدافعية ما هي إلا جزء من المفهوم العام للدافعية

٣- محور الصمود النفسي: يتفق مع رأي "صفاء الأعسر" (٢٠١٠م) (٥) حيث ترى أن

ما يتضمنه مصطلح الصمود النفسي من دافعية تجعل المرء يندفع باتجاه المحافظة على الاتجاه والمثابرة ومواصلة بذل الجهود بغض النظر عن حالة الإعياء أو التعب التي يعاني منها لكونها حالة غالبا ما لا يحدث لها كفاً أو انطفاء في خبرة التدفق نتيجة وضعية النشوة والابتهاج التي تسيطر على المرء أثناء هذه الخبرة .

٤- محور الإبداع: يتفق مع محمد السعيد نقلا عن ميهالي تشكزينتهيمالي

"Csikszentmihaly" (٢٠٠٠م) (٧) حيث أكد أن الإبداع مكون أصيل متضمن

في خبرة التدفق إذ يشير إلى أن خبرة التدفق خبرة إنسانية إيجابية تتضمن: البهجة والنشوة، الابداع، عملية الاندماج التام في الحياة ومعانقتها والترحيب بها إضافة إلى الانتظام والنسقية في عمليات التفكير والفعل والانفعال .

٥- محور الإستفادة من الخبرات: واتفق ما نقله محمد السعيد عن "تنبوم، فوجارتي، وجاكسون" (١٩٩٩ م) (٧) أبعاد حالة التدفق حسب تصوراتهم في دراسة تم تبنيها في مجال الرياضة والأنشطة البدنية أن التدفق تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة Feedback Unambiguous : ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة، وبصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح وهذا يتفق مع محور الخبرات السابقة.

٦- محورالسعادة أثناء المنافسة يتفق هذا مع تعريف "آمال باظة" (٢٠١٢ م) للتدفق بأنه خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، وبذلك يعتبر التدفق من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه، وبصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية الأخرى.

٧- وتجمعت مجموعة من المحاور في تعريف استخلصته "آمال أباطة" (٢٠١٢ م) (٢) أن التدفق هو خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الإنغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، كما أن التدفق ينمي التخيل العقلي، والتفكير الإبداعي، وينمي مستوى الطموح، والدافعية للإنجاز وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء وينمي أيضا الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية.

٨- محور إتخاذ القرارات اتفق معه "مرعى سلامة" (٢٠١١ م) بأنه الشعور بقدرة الفرد على التحكم فيما يعمل؛ بمعنى شعور الفرد بقدرته على التعامل مبدئياً مع ما يستجد في الموقف الذي ينخرط فيه؛ لأنه يعلم كيف يستجيب لأي ما قد يستجد أو يحدث لاحقاً.

٩- التركيز على الأهداف ميهالي تشكزينتهيمالي "Csikszentmihalyi & Nakamura" (٢٠٠٩م) (١٢) تحديد هدف واضح قابل للتحقيق في ضوء قدرات ومهارات الفرد، مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه من الهدف. لذا يتضح دور التغذية الراجعة التي تنبه الفرد إلى ما قد ينتابه من قلق أو ملل من أجل تعديل مستوى المهارة أو مستوى التحدي أو كلاهما؛ حتى يتمكن الفرد من الخروج من حالة النفور والابتغاض والعودة مرة أخرى لحالة التدفق.

وبمناقشة نتائج جدول (٤) إتضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس " التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة " قد إنحصرت بين (٧١% . ٩٥%) ، وهي تزيد عن (٦٠%) مما يدل على ثبات المقياس .

وبمناقشة نتائج جدول (٥) إتضح وجود معامل ارتباط دال إحصائياً بين النصف الأول والثاني في جميع محاور مقياس " التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة " قيد البحث مما يدل على ثبات المقياس .

وبذلك فقد توصلت الباحثة إلى أن المقياس قيد البحث يتمتع بدرجة مقبولة من المعاملات العلمية بداية من حساب معامل صدق المحكمين مروراً بحساب معامل صدق المحتوى، وصولاً إلى حساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمحاور وعبارات المقياس المقترح، كما أنه يتمتع بمعامل ثبات مقبول،

وبذلك تحقق فرض البحث الذي ينص على: - مقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً يتميز بمعاملات صدق وثبات مقبولة علمياً - .

الإستخلاصات:

في ضوء هدف البحث وفرضه وإنطلاقاً من نتائج التحليل الإحصائي لتحقيق الهدف، توصلت الباحثة إلى:

- ١- بناء مقياس " التدفق النفسي لدى المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة.
- ٢- إحتوى المقياس على (١٢٥) عبارة، موزعة على (٨) ثمانية محاور، وهي كالتالي:
 - الإبداع
 - الإبتداع
 - الإستغراق التام في النشاط
 - التركيز على الأهداف
 - الإستفادة من الخبرات
 - دافعية الإنجاز
 - الصمود النفسي
 - إتخاذ القرارات
 - السعادة أثناء المنافسة
- ٣- المقياس يتمتع بدرجة مقبولة علمياً من الصدق والثبات وبذلك يكون صالحاً للتطبيق.

التوصيات:

- يطبق المقياس على الرياضيين بشكل عام وعلى كافة المستويات الرياضية.
- الإهتمام بتنمية التدفق النفسي والحالة النفسية الإيجابية لدى الرياضيين.
- إيجاد العلاقات بين التدفق النفسي وغيره من الجوانب النفسية والمصطلحات الأخرى.

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد كمال نصاري مصطفى، ومحمد حمدي زغلول (٢٠١٦م): الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٣) ج (٢) كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط - بنك المعرفة المصري.
٢. آمال عبد السميع أباطة (٢٠١١م): إختبار التدفق النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٣. بثينة محمد، (٢٠١٥م): التدفق النفسي للرياضيين، مجلة الأمن والحياة، العدد (٢٠٤)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
٤. بشير معمريه (٢٠١٢م): علم النفس الإيجابي، إتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية، عدد ٢، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.
٥. صفاء الأعرس (٢٠١٠م). الصمود من منظور عمم النفس الإيجابي، النشرة الدورية لمجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد ٧٧، مارس، القاهرة.
٦. عبد العزيز حيدر، وأنس أسود (١٩٩٨م): التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية جامعة القادسية، العدد (٥٨).
٧. محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣م): حالة التدفق (المفهوم، الأبعاد، القياس)، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
٨. مرعى سلامة يونس (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٩. مرفت إبراهيم إبراهيم خضير (٢٠١٦م): كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر - بنك المعرفة المصري.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

10. Mihaly Csikszentmihalyi (2013): flow the psychology of optimal Experience harper ROW. ISBN 978-0-06-016253-5.
11. Mihaly Csikszentmihaly Harper, 1990 Flow – The Psychology of optimal experience- Harper,

12. Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. (In) Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). Handbook of positive psychology. USA: Oxford University Press. pp. 89-105.

ثالثا: شبكة المعلومات الدولية:

13. https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
14. <https://www.ekb.eg/home>
15. <https://principlesoflearning.wordpress.com/dissertation/chapter-3-literature-review-2/the-human-perspective/self-efficacy-bandura-1977>.