

علاقة مستويات التدفق النفسي بالإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزلية

أ.م.د. محمد إبراهيم محمد أحمد
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية
- جامعة بني سويف

المقدمة ومشكلة البحث

إن للمجهود البحثي من قبل العلماء والباحثين في مجال العلوم النفسية الرياضية دوراً هاماً في التعرف على كل معوقات تطوير المستوى الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وذلك تمهيداً لوضع إستراتيجية مُمنهجة لمواجهة هذه المعوقات بإستخدام الإسلوب العلمي. وتعتبر زيادة الضغوط النفسية في بعض الأنشطة الرياضية أحد مسببات الرئيسية للإرهاك النفسي والتي تصل إلى العزوف عن الممارسة الرياضية وخاصة للناشئين ، وذلك لعدم الإهتمام بالدعم النفسي لهم وخلق مواقف إيجابية تزيد من مستويات التدفق النفسي لديهم ، وقدرة الناشئ على التصدي وتحمل هذه الضغوط النفسية .

هذا وتشير "سوزان وآخرون" "Susan & all" (٢٠٠١م) أن التدفق النفسي حالة ذهنية مثالية مرتبطة بأداء رياضي مثالي فضلاً عن توفير تجربة مثالية وينظر إلى التدفق النفسي بصفة عامة على أنه حالة ذروة الأداء . (٢٢: ١٣٠)

كما أشار "جاسون ومارش" "Jackson & Marsh" (١٩٩٦م) أن حالة التدفق هي حالة انفعالية إيجابية ، تحدث عندما يكون اللاعب متصلاً كلياً بالأداء في حالة تكون فيها المهارات الشخصية مساوية للتحديات المطلوبة إنها حالة تطمح إليها نخبة الرياضيين ولكنها أيضاً حالة يمكن أن يتمتع بها أي مستوى من المشاركين الرياضيين . (١٤: ١٧)

وتشير "هبة سامي" (٢٠١٨م) أن للتدفق أهمية كبيرة للفرد من الناحيتين الإنفعالية والمعرفية معاً فالتدفق ينطوي علي الاستمتاع بأداء مهمة معينة ، الأمر الذي يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة ، فتظهر ابداعات الفرد الكامنة أثناء استمتاعه وانخراطه في أداء المهمة ، ومن ناحية أخرى فإن مفهوم التدفق ينطوي علي أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء مستعيناً بحالة التدفق ، وتتمثل هذه الأهمية في اكتسابه خبرة جديدة أو تعلم مهارة جديدة توظد خبرات الفرد السابقة أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقاً . (١٠: ١٢٠)

وأضاف "ميهايلي" **Mihaly** (٢٠١٤م) أن التجربة الظاهرية للتدفق هي قوة دافعة قوية فعندما يشترك الأفراد بشكل كامل في أي نشاط ، فإن مثل هذه الأنشطة لن تستمر إلا إذا كانت ممتعة أو ما لم يكن الناس مدفوعين بالمكافآت الخارجية . (٢٣٣ : ١٦)

ويوضح "شيفر" **Schafer** (٢٠١٣م) أن التدفق النفسي يعتبر تجربة للقيام بشيء ما ، وإنجازه بفاعلية يرتبط بكونك تستمتع به ، بينما تتمتع بالتغلب على التحديات ، وفي حالة التدفق النفسي ، يبدو أن الوقت يتطاير مع تركيز الاهتمام على هذا النشاط (٢١ : ٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "جينوفا" **Jenova** (٢٠٠٧م) أنه أثناء الشعور بالتدفق النفسي ، نفقد الوقت والقلق حيث يزيد مستوى تركيزنا على الاداء والمشاعر السارة في النشاط ، ويطلق على هذه الحالة أيضاً بالتجربة المثلى ، وعلى الرغم من ارتباطها غالباً بالرياضيين والفنانين المحترفين، إلا أنه شعور يتقاسمه كل إنسان خلال أنشطته الحياتية . (١٥ : ١٤٨)

هذا ومن خلال العرض السابق تبين أهمية التدفق النفسي كأحد أهم العوامل النفسية والتي ترتبط بمستوى الأداء وكذلك الإستمتاع بالنشاط الرياضي الممارس ، ومن ثم الإستمرار فيه وبذل الجهد لتحقيق أى مستوى رياضي ممكن ، كما أن انخفاض مستويات التدفق النفسي تزيد من التعرض للضغوط النفسية والتي قد تتسبب في الإنهاك النفسي والعزوف عن الممارسة.

ويشير "مصطفى باهى" (٢٠٠٣م) أن الإنهاك النفسي هو المرحلة التي تلي الإجهاد ، أي استمرار حدوث الإجهاد أو وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي وحدث إستنزاف لآليات المقاومة في جسم الإنسان وعملياته العقلية والذي يعتبر المعبر الأساسي للإنهاك بالنسبة للفرد الرياضي . (٨ : ٤٩)

ويشير "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن هناك مصادر للضغوط كضغوط مرتبطة بالمنافسات والنتائج وبعلاقته مع اللاعبين أو شخصية المدرب أو الإدارة العليا للفريق أو وسائل الإعلام أو المشجعين أو العوامل الخارجية والتي إذا ما تمت مواجهتها قد تعرض اللاعب إلى مرحلة الإنهاك النفسي . (٥ : ١٨٤)

ويشير "محمود عنان" (٢٠٠٤م) أن الإنهاك النفسي يقصد به حالات الإنهاك العقلي والبدني والانفعالي نتيجة الضغوط الناجمة عن الإستمرار في تلبية متطلبات الممارسة الرياضية للأبناء والتي قد لا تؤتي ثمارها المرجوة وقد يمر اللاعب بنفس مواصفات هذه الحالة نتيجة عدم القدرة على تحقيق أهدافه في ضوء متطلبات الأسرة والمدرّب (٧ : ٨١)

ويشير " كلاً من "محمود عنان" ، مصطفى باهى" (٢٠٠١م) إلى أن الإنهاك النفسي ظاهرة سائدة في الرياضات الفردية أكثر من الرياضات الجماعية ، لأن الضغوط تقع على

اللاعبين أكثر من اللازم من جانب المدربين والآباء بينما الرياضات الجماعية يتعاون فيها زملاء الفريق للتقليل من قوة تأثير المدرب والآخرين. (٦ : ٢١٧)

ويشير "روجر ميلر" Roger & Milier (٢٠٠٣م) أن إستجابة الفرد للمواقف الضاغطة والمسببة للإرهاك النفسي تتوقف على محددات قد ترجع إلى الموقف الضاغط نفسه أو قد ترجع إلى خصائص الفرد وهذه تتعكس في خبرته ، عمره ، اتجاهاته ، سمات شخصيته ، استعداداته البيولوجية والنفسية والعصبية ، طاقاته ومدى تناسبها مع شدة الضغوط ، حوادث الحياة الماضية ، قدرة الفرد على تحمل الإحباط دون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية. (٢٠ : ٤٦)

هذا ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث لمجموعات مختلفة من ناشئي بعض الرياضات الفردية في بغداد - العراق وخاصة بعض الرياضات النزالية كرياضة الملاكمة والتايكوندو والمصارعة والكاراتية والتي يتعرض فيها الناشئ إلى مستويات عالية من الضغوط النفسية كما أن قاعدة الممارسة فيها تعتبر قليلة مقارنة بالأنشطة الرياضية الأخرى وخاصة الجماعية والتي يتوزع الضغط فيها على الفريق ككل ، لاحظ الباحث انخفاض مستويات الإلتزام بالتدريب وذلك بعد الإطلاع على سجلات حضور التدريب ومقارنتها بالمسجلين بالفريق ككل ، وبعد حضور بعض الوحدات التدريبية العشوائية لاحظ الباحث تعرض الناشئين في هذه الرياضات إلى مستويات عالية من الإجهاد البدني والذهني والمرتبب بمتغيرات النشاط الرياضي حيث الكفاءة البدنية الفردية وتحقيق الفوز خلال المنافسات التجريبية خلال التدريب ، مما يؤثر سلبا على الطاقة النفسية لدى الناشئ ورغبته في الإستمرار بممارسة النشاط الرياضي والعزوف عنه ، الأمر الذي دفع الباحث للبحث في هذه الظاهرة وذلك للتعرف على مستويات التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية وعلاقتها ببعضها البعض ، كدراسة هامة قد تصل بنا إلى وضع إستراتيجية نفسية مختلفة تساعد في الإستمتاع بالممارسة الرياضية ورفع مستويات التدفق النفسي للناشئين والتخلص من الإرهاك النفسي لديهم.

هدف البحث :

يهدف البحث الى:-

- تصميم مقياس للتدفق النفسي لناشئي بعض الرياضات النزالية .
- تصميم مقياس للإرهاك النفسي لناشئي بعض الرياضات النزالية .
- التعرف على مستوى التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية .
- التعرف على العلاقة بين مستويات التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية .

تساؤلات البحث :

- ما هو مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ؟
- ما هو مستوى الإنهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ؟
- ماهي العلاقة بين التدفق النفسي والإنهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ؟

مصطلحات البحث:

التدفق النفسي :

هو حالة سيكولوجية تتميز بالخبرة الإيجابية المثلى عندما يركز اللاعبون تركيزاً كبيراً في المهام التي يقومون بها ، ويشار إليها بالتجربة المثلى وهي المكان الذي لا تنتهي فيه السعادة ، فهي الحالة الإيجابية المؤدية للمتعة والسرور . (٣ : ٧)

هو شعور إيجابي يتمتع به الناشئ خلال ممارسته للنشاط الرياضي المحبب إليه لإرتباطه بمجموعة من الخبرات الإيجابية التي تجلب لديه السعادة والسرور من خلال مجموعة من المواقف الإجتماعية كتقدير المدرب وتشجيع الآخرين ، أو التفوق الواضح على الزملاء مما يشعره بتقدير الذات الذي يدفعه للإستمرار في ممارسة هذا النشاط وتطوير قدراته ومهاراته فيه بشكل مستمر يجعله يحافظ على هذا الشعور الإيجابي . (تعريف إجرائي)

الإنهاك النفسي :

هو المرحلة التي تلي الإجهاد النفسي ، أي إستمرار حدوث الإجهاد أو إستمرار وجود الضغوط والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي وحدث إستنزاف لآليات المقاومة في جسم الإنسان وعملياته العقلية . (٣ : ٩٥)

هي مرحلة يصل فيها الناشئ لعدم القدرة على تحمل الضغوط النفسية السلبية خلال ممارسته للنشاط الرياضي من ضغوط إرتفاع حمل التدريب وعدم تقدير المدرب والآخرين لجهوده خلال ممارسته للنشاط الرياضي مما يشكل ذلك عبئ نفسي كبير يحول دون تعبته طاقاته وبذل قصارى جهده لتطوير مستواه ، كما قد يصل الحال إلى العزوف عن ممارسته النشاط الرياضي نفسه كونه يشكل تهديد وخبرة نفسية سلبية لديه . (تعريف إجرائي)

ناشئي الرياضات النزالية :

هم من يمارسون النشاط الرياضي خلال المراحل الأولى لهم كناشئين في بعض الرياضات القتالية النزالية الفردية والتي يتحمل فيها الناشئ قدر كبير من المسؤولية فيما يتعلق بمستواه المهاري والبدني والخططي خلال التدريب والمنافسات. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

١. دراسة " مجدي يوسف " (٢٠٠٩م) (٤) بعنوان " فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات "، هدفت الدراسة الى دراسة فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوى العالي من خلال تصميم مقياس للتدفق النفسي وتطبيقه علي عينة من لاعبي المستويات العليا للتعرف علي الفروق الاحصائية بين اللاعبين في التدفق النفسي تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية المختلفة ، وبلغت عينة البحث (٨٣) لاعباً من الجنسين موزعين بين المستوى العالي (٤٣) والأقل (٤٠) ، تم تقسيم لاعبي المستوى العالي إلي مجموعتين مشاركين وغير مشاركين في المنافسات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأشارت أهم النتائج أن لاعبي المستويات العليا تتمتع بمستوى عالي من التدفق النفسي ، كما يتمتع لاعبي المستويات العليا المشاركين في المنافسات بقدر أكبر من التدفق النفسي مقارنة بغير المشاركين في المنافسات.

٢. دراسة " ميثم حميدي " (٢٠١٥م) (١١) بعنوان " التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبي كرة القدم الدوري الممتاز بالعراق " ، هدفت الدراسة الى التعرف علي علاقة التدفق النفسي بالتوجه الدافعي (الداخلي - الخارجي) لدي لاعبي الدوري الممتاز بالعراق ، تكونت العينة من (٧٠) لاعب كرة قدم من أندية الدوري الممتاز بالعراقي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج أهمية الثقة الرياضية والتدفق النفسي كحالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة فيما يقوم به وبالتركيز التام فيه والاندفاع بحيوية نحو الممارسة التخصصية وبالتالي تزداد الثقة الرياضية .

٣. دراسة " ديفيد تيلر وآخرون David v. Tipler & all (٢٠٠٤م) (١٢) بعنوان "العلاقة بين الدافعية والتدفق النفسي والمفهوم الذاتي ومستوي الأداء لدي الناشئين" وكان هدفها التعرف علي المحددات السيكمترية لمقياس دافعية الأداء البدني والعلاقة بين الدافعية وبعض المتغيرات النفسية (المفهوم الذاتي - حالة التدفق النفسي) ومستوي الأداء، واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين من الناشئين كل منهما (٥٥) ناشئ ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأشارت

أهم النتائج الى وجود علاقة إرتباطية بين الأبعاد السلوكية والمعرفية لدافعية الاداء البدني والمتغيرات النفسية لمفهوم الذات والتدفق النفسي ومستوى الأداء.

٤. دراسة " موران، لونسيل Moran, & Lonsdale (٢٠١١م) (١٧) بعنوان " أثر التدريب علي التدفق الذهني للرياضيين " وهدفت الدراسة إلى التعرف التدريب وفقاً لتحقيق أهداف التدفق الذهني على مستويات الأداء للرياضيين , تكونت العينة من (١٣) طالب جامعي من الطلاب الرياضيين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠:١٩) سنة , واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة , وكانت أهم النتائج أن المشاركين في المجموعة التجريبية التدفق لديهم بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة وكذلك وجود فروق فردية من حيث الشعور بالسيطرة وتحديد الأهداف لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

٥. دراسة " أحمد زين (٢٠١٩م) (١) بعنوان " التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم وهدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدي لاعبي كرة القدم, تكونت العينة من (٢٠٠) ناشئ كرة قدم , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر والتدفق النفسي لدي ناشئي كرة القدم.

٦. دراسة " نيكول باكر "Nicole Baker" (٢٠٠٤م) (١٨) بعنوان " العوامل المؤثرة للإرهاك النفسي بين المدربين والرياضيين كاليفورنيا" وهدفت الدراسة إلى فحص العوامل المؤثرة على الإرهاك النفسي بين المدربين الرياضيين بولاية كاليفورنيا, تكونت العينة من (٦٦) لاعب و(٣٧) مدرب , واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي , وكانت أهم النتائج أن المدربين المعتمدين بالمدارس العليا سجلوا نتائج متوسطة للإرهاك النفسي , كما وجدت علاقة إرتباطية بين ساعات العمل ومستوى الإرهاك النفسي.

٧. دراسة " روبين أديس "Robin Addis" (٢٠٠٦م) (١٩) بعنوان " مستويات الإرهاك النفسي لدى الطلاب الرياضيين" وهدفت الدراسة إلى التعرف علي مستويات الإرهاك النفسي لدى الطلاب المتدربين خلال الدراسة والأجازة واختلافات الجنس, تكونت العينة من (١٢٤) طالب وطالبة متدربين من عدد (٦) مدارس بولاية بنسلفانيا , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , وكانت أهم النتائج أن طلاب السنوات الأخيرة أكثر تعرض للإرهاك النفسي , كما لاتعتمد مستويات الإرهاك النفسي على حالة التكيف الرياضي أو الجنسي , وأن طلاب السنة الثالثة (الأخيرة) يعانون من درجة مرتفعة من الإرهاك النفسي.

٨. دراسة " طارق إسماعيل (٢٠٠٨م) (٢) بعنوان "الإرهاك النفسي وعلاقته بالإنجاز العدواني لدى لاعبي بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة المنيا" ، هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الإرهاك النفسي والإنجاز العدواني لدى لاعبي بعض رياضات الدفاع عن النفس (الكاراتيه ، الكونج فو ، التايكوندو) بمحافظة المنيا ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (١٩١) لاعب بواقع (٩٢) لاعب كاراتيه ، (٦٤) لاعب كونغفو ، (٣٥) لاعب تايكوندو ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الإرهاك النفسي والعدواني.

٩. دراسة " مروة أحمد (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان "الإرهاك النفسي وعلاقته بمستوى الطموح وجودة الحياة لدى كليات التربية الرياضية" ، هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الإرهاك النفسي ومستوى الطموح وجودة الحياة لدى طلاب كليات التربية الرياضية ، استخدمت الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (٢٨٦) من طلاب كلية التربية الرياضية ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الإرهاك النفسي ومستوى الطموح لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة فلم يتطرق الباحث الى دراسة تناولت مستويات التدفق النفسي وعلاقته بالإرهاك النفسي لناشئي الرياضات النزالية.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في ناشئي بعض الرياضات النزالية في بغداد - العراق من الاندية الرياضية (نادي الزوراء الرياضي ، نادي الشرطة الرياضي ، نادي النفط الرياضي ، نادي القوات الجوية العراقي ، نادي الطلبة الرياضي) للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، والبالغ عددهم (٣٧١) ناشئ في رياضات (الكاراتيه ، الملاكمة ، المصارعة ، التايكوندو) ، كما تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (١٧٣) ناشئ يمثلن نسبة (٤٦.٦٣%) من المجتمع الكلي للبحث ، كما تم إختيار (٥٠) ناشئ لإجراء الدراسة الإستطلاعية وماتشمله من المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة بالبحث من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث :-

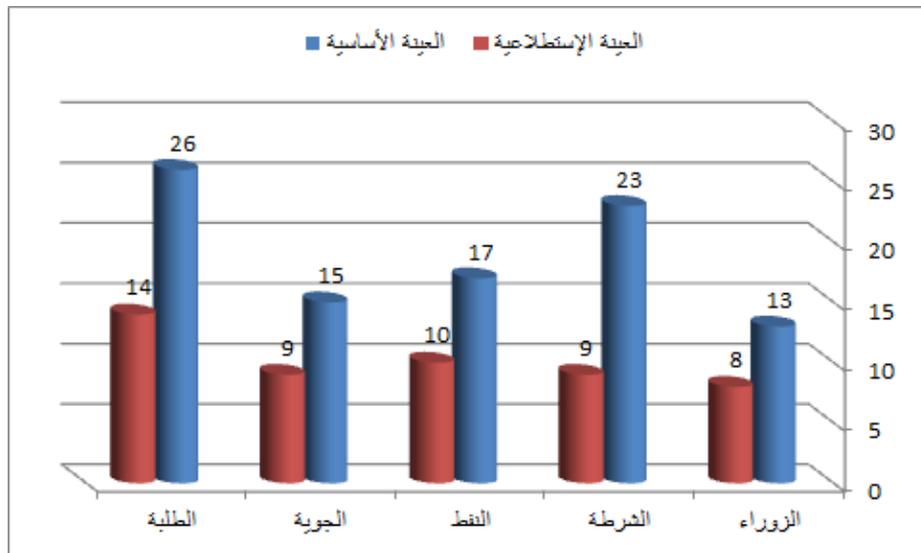
جدول (١)

توزيع عينتي البحث (الاساسية , الاستطلاعية) من بعض أندية بغداد

ن = (٢٢٣) العينة / (٣٧١) المجتمع

العينة الإستطلاعية			العينة الأساسية		
النسبة %	العدد	النادي	النسبة %	العدد	النادي
١٦%	٨	الزوراء	٧.٥١%	١٣	الزوراء
١٨%	٩	الشرطة	١٣.٢٩%	٢٣	الشرطة
٢٠%	١٠	النفط	٩.٨٢%	١٧	النفط
١٨%	٩	الجوية	٨.٦٧%	١٥	الجوية
٢٨%	١٤	الطلبة	١٥.٠٢%	٢٦	الطلبة
١٣.٤٧%	٥٠	المجموع	٤٦.٦٣%	١٧٣	المجموع

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الاساسية بلغت (١٧٣) ناشئ بنسبة (٤٦.٦٣%) من خمس أندية مختلفة ببغداد- العراق , بينما بلغت العينة الإستطلاعية (٥٠) ناشئ بنسبة (١٣.٤٧%) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.



شكل (١)

توزيع عينتي البحث (الاساسية , الاستطلاعية) من بعض أندية بغداد

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عيني البحث في بعض المتغيرات الأساسية

ن = (٢٢٣)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	١٦.٣٥	١٦.٠٠	١.٦٦	١.٥٩
الطول	١٧١.٥	١٧٠.٩	١.٠٥	١.٧١
الوزن	٦٨.٥٤	٦٨.٠٠	١.٨٤	٠.٨٨
العمر التدريبي	٥.٣١	٥.٨	٠.٦٦	٢.٢-
القدرات العقلية	٨٧.٦٥	٨٥.٩٥	٤.١٥	١.٢٣

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي، القدرات العقلية)، ويتضح أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

أعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة على مجموعة من الأدوات وهي :

١- الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة :

حيث قام الباحث بالإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة، بغرض التوصل الى بناء مقياسي التدفق النفسي والإنهاك النفسي وتطبيقهما على بعض ناشئي الرياضات النزالية ببغداد -عراق عينة البحث.

٢- المقابلات الشخصية :

قام الباحث بمقابلة مفتوحة مع السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والمنازلات ملحق (١١) وتم عرض مقياسي البحث عليهم للتأكد من مدى مناسبة الأبعاد والعبارات لمقياس التدفق النفسي ملحق (٢، ٣)، ومقياس الإنهاك النفسي (٦، ٧) وكذلك للتأكد من مدى مناسبة ميزان التقدير لطبيعة البحث والتوصل الى الشكل المبدئي للمقياسيين، ومن ثم إجراء المعاملات العلمية من خلال تطبيقهم على العينة الإستطلاعية والتوصل للشكل النهائي لهما لتطبيقهم على عينة البحث الأساسية.

٣- مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحث).

٤- مقياس الإنهاك النفسي (إعداد الباحث).

- الخطوات العلمية لإعداد كل من مقياس التدفق النفسي والإرهاك النفسي:

فى ضوء هدف البحث وطبيعته ونظراً لعدم وجود مقياس للتدفق النفسي والإرهاك النفسي يتوافق مع طبيعة متغيرات وعينة البحث , فقد قام الباحث ببناء مقياس للتدفق النفسي وآخر للإرهاك النفسي وفقاً للخطوات التالية :-

• تحديد الأبعاد الأساسية لمقياس البحث: ملحق (٢ , ٦)

قام الباحث بتحديد الأبعاد الأساسية ووضعها في صورتها المبدئية في استمارة وعرضها علي مجموعة من السادة الخبراء (١٠) خبراء ملحق(١١) , وذلك لمعرفة مدى مناسبة الأبعاد لموضوع البحث والجدول رقم (٣) يوضح نسب موافقة السادة الخبراء حول تلك الأبعاد :-

جدول (٣)

نسب موافقة الخبراء على أبعاد مقياس التدفق النفسي

ومقياس الإرهاك النفسي قيد البحث

ن = (١٠) خبراء

المقياس	الأبعاد	موافق	النسبة	غير موافق	النسبة	الأهمية النسبية
التدفق النفسي	التحكم والسيطرة	٩	%٩٠	١	%١٠	١١.٥٣
	أهداف واضحة	٦	%٦٠	٤	%٤٠	٧.٦٩
	إقتصاد الطاقة	٨	%٨٠	٢	%٢٠	١٠.٢٥
	الخبرة الإيجابية	٩	%٩٠	١	%١٠	١١.٥٣
الإرهاك النفسي	مشاركة الآخرين	٩	%٩٠	١	%١٠	١١.٥٣
	ضغوط المنافسة	٩	%٩٠	١	%١٠	١١.٥٣
	مؤثرات خارجية	٦	%٦٠	٤	%٤٠	٧.٦٩
	ضغوط التدريب	٨	%٨٠	٢	%٢٠	١٠.٢٥

يتضح من جدول(٣) أن النسب المئوية للموافقة وفقاً لآراء السادة الخبراء على أبعاد مقياس التدفق النفسي , ومقياس الإرهاك النفسي قيد البحث تراوحت ما بين (٦٠%:٩٠%) وقد ارتضى الباحث موافقة الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر لمناسبة أبعاد المقياسين ليصبح مقياس التدفق النفسي مكون من(٣) أبعاد وهما (التحكم والسيطرة- إقتصاد الطاقة- الخبرة الإيجابية) وكذلك مقياس الإرهاك النفسي مكون من(٣) أبعاد وهما (مشاركة الآخرين - ضغوط المنافسة - ضغوط التدريب (ملحق (٥).

تحديد العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد المقياس : ملحق (٣ ، ٧)

بعد التوصل لابعاد كل من المقياسين قام الباحث بإعداد العبارات المناسبة لكل بُعد وعرضها علي السادة الخبراء ، وقد راعى الباحث فيها أن تكون العبارات واضحة ومفهومة - الإبتعاد عن الألفاظ الصعبة - الا توحى العبارات بنوع الإستجابة - عدم الإزدواجية للعبارة - أن تقيس العبارات جانب من جوانب البُعد التي تنتمي إليه ، وقد بلغ عدد العبارات لمقياس التدفق النفسي (٣٧) عبارة ومقياس الإنهاك النفسي (٣٧) عبارة في صورتها الأولى موزعة على (٣) أبعاد ، وجدول (٤) يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدى مناسبة العبارات لكل بُعد:-

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدى مناسبة عبارات مقياسي التدفق النفسي والإنهاك النفسي وعدد عبارات كل بُعد

ن = (١٠) خبراء

مقياس	العبارة	البُعد										إجمالي المقبول			
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠				
التدفق النفسي	التحكم والسيطرة	٨٠	٩٠	٧٠	٧٠	٧٠	٦٠	٧٠	٤٠	٨٠	٩٠	٩٠	٨٠	٩٠	١١
	إقتصاد الطاقة	٩٠	٧٠	٩٠	٥٠	٨٠	٨٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	٧٠	٩٠	١٢
	الخبرة الإيجابية	٧٠	٩٠	٤٠	٤٠	٩٠	٨٠	٩٠	٨٠	٩٠	٨٠	٥٠	٨٠	٧٠	٩
الإنهاك النفسي	مشاركة الآخرين	٧٠	٥٠	٨٠	٨٠	٩٠	٨٠	٧٠	٩٠	٨٠	٦٠	٨٠	٨٠	٨٠	١٠
	ضغوط المنافسة	٨٠	٦٠	٨٠	٨٠	٧٠	٨٠	٩٠	٤٠	٥٠	٨٠	٩٠	٨٠	٧٠	١٠
	ضغوط التدريب	٧٠	٦٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٩٠	٨٠	٩٠	٧٠	٧٠	١١

يتضح من جدول (٤) أن النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على عبارات مقياسي التدفق النفسي والإنهاك النفسي قيد البحث تراوحت ما بين (٤٠% : ٩٠%) وقد ارتضى الباحث موافقة الخبراء بنسبة من ٧٠% فأكثر لمناسبة عبارات المقياسين.

جدول (٥)
عدد عبارات مقياس التدفق النفسي والإرهاك النفسي في صورته
الأولى والثانية بعد عرضة على الخبراء قيد البحث

عدد العبارات في الصورة الثانية	ارقام العبارات المحذوفه	عدد العبارات المعدلة	عدد العبارات الأولى	المحاور	المقياس
١١	٧, ٥	٢	١٣	التحكم والسيطرة	التدفق النفسي
١٠	٤	١	١١	إقتصاد الطاقة	
٩	١٠, ٨, ٤, ٣	١	١٣	الخبرة الإيجابية	
١٠	٢	٣	١١	مشاركة الآخرين	الإرهاك النفسي
٩	١٢, ٨, ٧, ٢	١	١٣	ضغوط المنافسة	
١١	١٢, ٢	٢	١٣	ضغوط التدريب	

يتضح من جدول (٥) نتائج تعديل السادة الخبراء على بعض عبارات مقياس التدفق النفسي والإرهاك النفسي وحذف بعض العبارات الأخرى.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية: بعد أن تم إعداد المقياسين في صورتهم الثانية وعدد عبارات كل منهم (٣٠) عبارة موزعة على (٣) أبعاد ، تم توزيع عباراتهم عشوائياً ، و جدول (٦) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٦)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياسين للعينة الاستطلاعية

عدد عبارات البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	الأبعاد	المقياس
١١	٣٠-٢٨-٢٥-٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١	التحكم والسيطرة	التدفق النفسي
١٠	٢٩-٢٦-٢٣-٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢	إقتصاد الطاقة	
٩	٢٧-٢٤-٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣	الخبرة الإيجابية	
(٣٠) عبارة		المجموع	
١٠	٢٨-٢٥-٢٢-١٩-١٦-١٣-١٠-٧-٤-١	مشاركة الآخرين	الإرهاك النفسي
٩	٢٦-٢٣-٢٠-١٧-١٤-١١-٨-٥-٢	ضغوط المنافسة	
١١	٣٠-٢٩-٢٧-٢٤-٢١-١٨-١٥-١٢-٩-٦-٣	ضغوط التدريب	
(٣٠) عبارة		المجموع	

ينضج من جدول (٦) التوزيع العشوائى لعبارات كل من مقياس التدفق النفسي ومقياس الإنهاك النفسي تمهيدا لتطبيقهم على العينة الاستطلاعية للتأكد من صلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية حيث توافر المعاملات العلمية (الصدق , الثبات) بهما.

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/١٠م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٤م على عينة مكونة من (٥٠) ناشئ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التعرف على :-

- مدى فهم الناشئين لعبارات مقياس التدفق النفسي والإنهاك النفسي قيد البحث.
- حساب الزمن اللازم للإجابة على كل مقياس.
- إيجاد المعاملات العلمية للمقياسين.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث للعمل على تفاديها.

المعاملات العلمية

أولاً الصدق **Validity** :-

- **صدق المحكمين** : قام الباحث بعرض أبعاد مقياسي البحث (التدفق النفسي , الإنهاك النفسي) وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء **ملحق (١١)** واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياسين معياراً لصدقه.

- **صدق الاتساق الداخلي**:

للتحقق من صدق مقياسي (التدفق النفسي , الإنهاك النفسي) قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي بإستخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب دلالة معامل الارتباط البسيط "Pearson" بين العبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ويتضح ذلك من الجدول (٨,٧) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين العبارة والبعد التي تنتمي إليه والمقياس ككل لبيان صدق الإتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي قيد البحث

ن = (٥٠)

أبعاد مقياس التدفق النفسي								
الخبرة الإيجابية			إقتصاد الطاقة			التحكم والسيطرة		
م	مع (ر) البعد	مع (ر) المقياس	م	مع (ر) البعد	مع (ر) المقياس	م	مع (ر) البعد	مع (ر) المقياس
١	*.٠٨٢	*.٠٦٣	١	*.٠٥١	*.٠٤٥	١	*.٠٤٦	*.٠٤١
٢	*.٠٧٩	*.٠٤٥	٢	*.٠٥١	*.٠٤٢	٢	*.٠٣٩	*.٠٤٣
٣	*.٠٨١	*.٠٥٢	٣	*.٠٥٤	*.٠٦٥	٣	*.٠٥٩	*.٠٦٠
٤	*.٠٨٤	*.٠٣٩	٤	*.٠٣٩	*.٠٤٥	٤	*.٠٦٨	*.٠٧٥
٥	*.٠٧٩	*.٠٥٢	٥	*.٠٣١	*.٠٤٤	٥	*.٠٥١	*.٠٥٧
٦	*.٠٨٤	*.٠٤٩	٦	٠.١٢	٠.١٩	٦	*.٠٥٢	*.٠٦٨
٧	*.٠٨٢	*.٠٣٥	٧	*.٠٤٤	*.٠٥٢	٧	*.٠٤٩	*.٠٥٦
٨	*.٠٧٩	*.٠٤٧	٨	*.٠٤٤	*.٠٥١	٨	*.٠٧٩	*.٠٨٧
٩	*.٠٨٤	*.٠٥٤	٩	*.٠٤٤	*.٠٥٦	٩	*.٠٥٦	*.٠٦١
				*.٠٣٩	*.٠٤٧	١٠	*.٠٤٢	*.٠٥٠
				*.٠٦١	*.٠٧٩	١١	*.٠٤٧	*.٠٥٨
				٠.١٨	٠.٢١	١٢		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين البعد والعبارة والمقياس ككل قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما لا يوجد ارتباط بين العبارة والبعد للعبارة رقم (٦, ١٢) في البعد (إقتصاد الطاقة) حيث أنه لم يكن بينها ارتباط وبين مجموع المقيا والبعد الخاص بهما.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين العبارة والبعد التي تنتمي إليه والمقياس ككل لبيان صدق
الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي قيد البحث

ن = (٥٠)

أبعاد مقياس الإنهاك النفسي								
ضغوط التدريب			ضغوط المنافسة			مشاركة الآخرين		
(ر) مع المقياس	(ر) مع البعد	م	(ر) مع المقياس	(ر) مع البعد	م	(ر) مع المقياس	(ر) مع البعد	م
*.٢٩	*.٣٧	١	*.٣٩	*.٤٢	١	*.٥٦	*.٦٩	١
*.٤٥	*.٤٥	٢	*.٣٥	*.٤٩	٢	*.٥١	*.٩٥	٢
*.٥٢	*.٦٤	٣	*.٤٢	*.٣٤	٣	.١١	.١٩	٣
*.٦٢	*.٥٩	٤	.١٤	.١٥	٤	*.٥٤	*.٨٤	٤
*.٤٢	*.٦٢	٥	*.٣٥	*.٣٧	٥	*.٦١	*.٨١	٥
*.٥٥	*.٥١	٦	*.٤٦	*.٥٣	٦	*.٥٩	*.٧٦	٦
*.٥٨	*.٥٣	٧	*.٥٢	*.٤٧	٧	.١٨	.٢٠	٧
*.٦٢	*.٦٨	٨	*.٣٢	*.٦١	٨	*.٦٤	*.٨٤	٨
*.٥٢	*.٨٤	٩	*.٤٢	*.٥١	٩	*.٧٨	*.٨٨	٩
*.٥٢	*.٦٥	١٠	*.٤٦	*.٦٦	١٠	*.٤٨	*.٤٠	١٠
*.٤٩	*.٤٥	١١				*.٧٥	*.٦٩	١١
						*.٣٥	*.٦٨	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين البعد لمقياس الإنهاك النفسي قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما لا يوجد ارتباط بين العبارة و البعد لكل من العبارة رقم (٧,٣) في بُعد مشاركة الآخرين ، وكذلك العبارة رقم (٤) ببُعد ضغوط المنافسة.

- صدق المقارنة الطرفية :

بعد أن قام الباحث بصدق الاتساق الداخلي للمقياسين قيد البحث قام بحذف العبارات الغير دالة بمقياس التدفق النفسي والإنهاك النفسي، ومن ثم قام بترتيب درجات إستجابات الناشئين العينة الاستطلاعية تنازلياً وحساب دلالة الفروق بين الربع الاعلى والربع الأدنى و جدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس
التدفق النفسي ومقياس الإنهاك النفسي قيد البحث

ن = (٥٠)

المقياس	الابعاد	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±	
التدفق النفسي	التحكم والسيطرة	٣٣.٥	١.٦٥	٢٩.٤	١.١٤	*١٤.٣١
	إقتصاد الطاقة	٣٠.١٥	١.٣٨	٢٦.٧	٢.٠٥	*٩.٧٧
	الخبرة الإيجابية	٢٨.٢	١.٥٤	٢٥.٥	١.٤٨	*٨.٨٤
الإنهاك النفسي	مشاركة الآخرين	٢٩.٩	١.٢٨	٢٦.٤	١.٦٩	*١١.٥٦
	ضغوط المنافسة	٢٦.٧	١.٥٤	١٤.٨	١.٦٢	*٣٧.٢٧
	ضغوط التدريب	٢٩.٩	١.٨٧	٢٤.٩	١.٨٧	*١٣.٢٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في مقياس التدفق النفسي والإنهاك النفسي لناشئي الرياضات النزالية ببغداد (العينة الإستطلاعية) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , مما يعطي دلالة مباشرة على توافر عامل الصدق بالمقياسين قيد البحث .

ثانياً الثبات **Reliability**:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس إستخدم الباحث معامل " ألفا كرونباخ" حيث يمثل "معامل ألفا" متوسط المعاملات الناتجة عن طريق التجزئة النصفية , ويتضح ذلك في جدول (١٠) والذي أكد على ثبات نتائج مقياسي التدفق النفسي والإنهاك النفسي قيد البحث.

جدول (١٠)

معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس
التدفق النفسي ومقياس الإنهاك النفسي قيد البحث

ن = (٥٠)

الإنهاك النفسي			التدفق النفسي		
م	الابعاد	معامل ألفا كرونباخ	م	الابعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	التحكم والسيطرة	*٠.٥٥	١	مشاركة الآخرين	*٠.٥٨
٢	إقتصاد الطاقة	*٠.٦٨	٢	ضغوط المنافسة	*٠.٤٦

٣	الخبرة الإيجابية	*٠.٦١	٣	ضغوط التدريب	*٠.٥٩
---	------------------	-------	---	--------------	-------

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (١٠) دلالة معامل " ألفا كرونباخ " لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس التدفق النفسي وابعاد مقياس الإنهاك النفسي قيد البحث, مما يشير الى توافر عامل الثبات وصلاحيتهما للتطبيق ومن ثم تحقيق هدف الدراسة .

كذل قام الباحث بالتأكد من معامل الثبات للمقياسين قيد البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية وبفاصل زمني اسبوعين بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني, ثم حساب معامل الارتباط بينهما و جدول (١١) يوضح ذلك :

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج مقياس التدفق النفسي ومقياس الإنهاك النفسي قيد البحث

ن = (٥٠)

القياس	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		ع±	س	ع±	س	
التدفق النفسي	التحكم والسيطرة	٣٠.٨٥	٢.٠٥	٣٠.٤٢	١.٦٨	*٠.٨٧
	إقتصاد الطاقة	٢٧.٣٥	١.٦٢	٢٧.٣٦	٢.٠٦	*٠.٦٩
	الخبرة الإيجابية	٢٦.٣٦	٢.٤١	٢٦.٢٥	١.٦٢	*٠.٦٦
الإنهاك النفسي	مشاركة الآخرين	٢٩.٢٥	٢.٣٦	٢٩.١٨	١.٤٧	*٠.٧١
	ضغوط المنافسة	٢٢.٤٥	٢.٠٥	٢٢.٠٨	١.٦٩	*٠.٦٨
	ضغوط التدريب	٢٦.٤٧	١.٦٤	٢٦.٧٨	١.٣٣	*٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٧٩

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياسي التدفق النفسي والإنهاك النفسي ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥), مما يعطي دلالة مباشرة على توافر عامل الثبات بالمقياسين قيد البحث .

هذا وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياسي التدفق النفسي و الإنهاك النفسي أصبغا في صورتها النهائية وفقاً لما يلي :-

مقياس التدفق النفسي:- ملحق (٦)

تكون المقياس من ثلاث محاور (التحكم والسيطرة , إقتصاد الطاقة , الخبرة الإيجابية) جميعهم في الاتجاه الإيجابي بميزان تقدير ثلاثي (نعم , الى حد ما , لا) , تم تصحيحه بدرجات (١, ٢, ٣) على التوالي .

- تنحصر مجموع درجات بعد التحكم والسيطرة من (١١ درجة إلى ٣٣ درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على شعور الناشئ بالقدرة على التحكم والسيطرة خلال ممارسة النشاط الرياضي الخاص به.
- تنحصر مجموع درجات بعد "إقتصاد القوة" من (١٠ درجة إلى ٣٠ درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على شعوره بالقدرة على الأداء بسهولة دون الشعور بالإجهاد من خلال الأداء السهل المقتصد في القوة .
- تنحصر مجموع درجات بعد الخبرة الإيجابية من (٩ درجة إلى ٢٧ درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على تمتعه بالخبرة الإيجابية خلال ممارسته للنشاط الرياضي الخاص به .

مقياس الإنهاك النفسي:- ملحق (١٠)

تكون المقياس من ثلاث محاور (مشاركة الآخرين , ضغوط المنافسة , ضغوط التدريب) جميعهم في الاتجاه الايجابي بميزان تقديري ثلاثي (نعم , الى حد ما , لا) , يتم تصحيحه بدرجات (١, ٢, ٣) على التوالي.

- تنحصر مجموع درجات بُعد "مشاركة الآخرين" من (١٠ درجة إلى ٣٠ درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على انخفاض مستوى الإنهاك الناتج عن مشاركة الآخرين .
- تنحصر مجموع درجات بُعد "ضغوط المنافسة" من (٩ درجة إلى ٢٧ درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على إنخفاض ضغوط المنافسة على الناشئ .
- تنحصر مجموع درجات بُعد "ضغوط التدريب" من (١١ درجة إلى ٣٣ درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الناشئ من الدرجة العظمى دل ذلك على إنخفاض ضغوط التدريب على الناشئ .

هذا وبعد أن قام الباحث بتطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية إتضح أن متوسط زمن الاجابة على المقياسيين تراوح ما بين (١٥ : ١٨) دقيقة وفقاً للمعادلة التالية :

$$\text{زمن أول ناشئ} + \text{زمن آخر ناشئ} = \frac{2}{(22+12)} = 17 \text{ دقيقة}$$

الدراسة الأساسية:-

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣١ م الي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/١٤ م وذلك بتطبيق المقياسين قيد البحث على العينة الأساسية والبالغ عددها (١٧٣) ناشئ ببعض الرياضات النزالية ببغداد - العراق , ومن ثم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً.

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- النسبة المئوية .
- إختبار (كا^٢) .
- إختبار (ت) .

عرض ومناقشة النتائج :

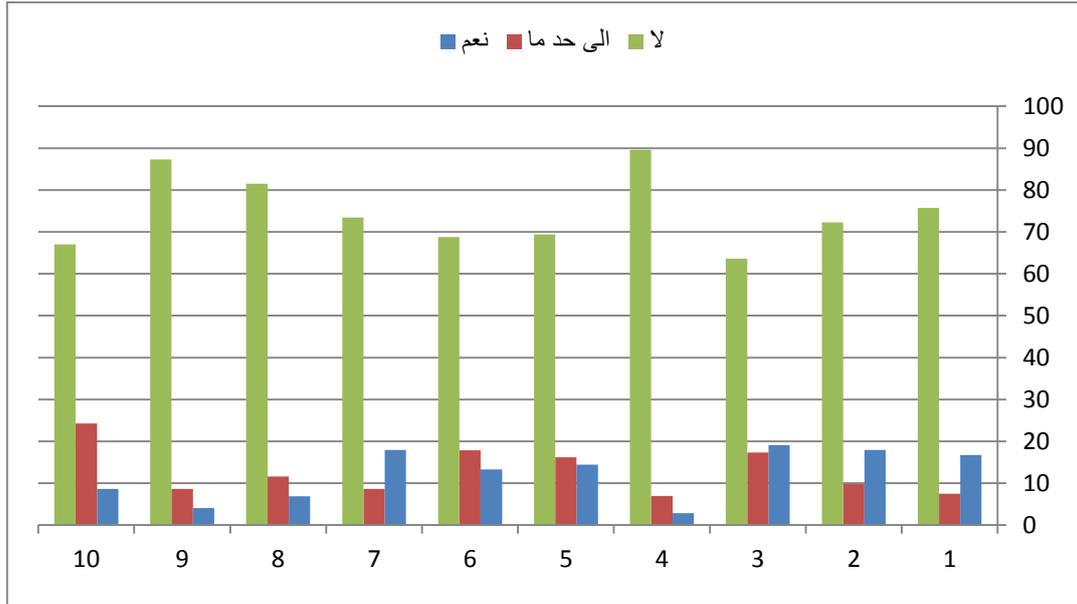
جدول (١٢)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث بمقياس التدفق النفسي في البعد الأول "التحكم والسيطرة"

ن = (١٧٣)

ك ^٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		عبارة	
			%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
*142.1	47.013	244	75.72	131	7.51	13	16.76	29	1	
*119.63	48.55	252	72.25	125	9.83	17	17.91	31	2	
*71.318	51.83	269	63.58	110	17.3	30	19.07	33	3	
*248.55	37.38	194	89.6	155	6.94	12	2.89	5	٤	
*101.14	48.36	251	69.36	120	16.2	28	14.45	25	5	
*98.405	48.17	250	68.79	119	17.9	31	13.29	23	6	
*127.26	48.17	250	73.41	127	8.67	15	17.91	31	7	
*181.19	41.81	217	81.5	141	11.6	20	6.93	12	8	
*227.14	38.92	202	87.28	151	8.67	15	4.04	7	9	
*94.832	47.20	245	67.05	116	24.3	42	8.67	15	10	
			المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية							
			45.74	13.72						

قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



شكل (٢)

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الأول (التحكم والسيطرة)
 بمقياس التدفق النفسي

يتضح من جدول (١٢) والشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار (لا) على جميع عبارات البُعد الأول " التحكم والسيطرة" الخاص بمقياس "التدفق النفسي" لناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد ، وذلك لأن قيمة (كا^٢) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما انحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (٢٦٩:١٩٤) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (٣٧.٣٨% : ٥١.٨٣%) في هذه العبارات وحصلت العبارة رقم (٤) على اقل وزن نسبي وأهمية نسبية وتتص على "أتحكم بأدائي خلال التدريب والمنافسات دون الشعور بالتعب" ، كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي للبُعد الأول بمقياس "التدفق النفسي" (١٣.٧٢ / ٣٠) بأهمية نسبية بلغت (٤٥.٧٤%) ، مما يشير الى ان هناك إنخفاض في مستوى التدفق النفسي في بُعد التحكم والسيطرة لدى عينة البحث.

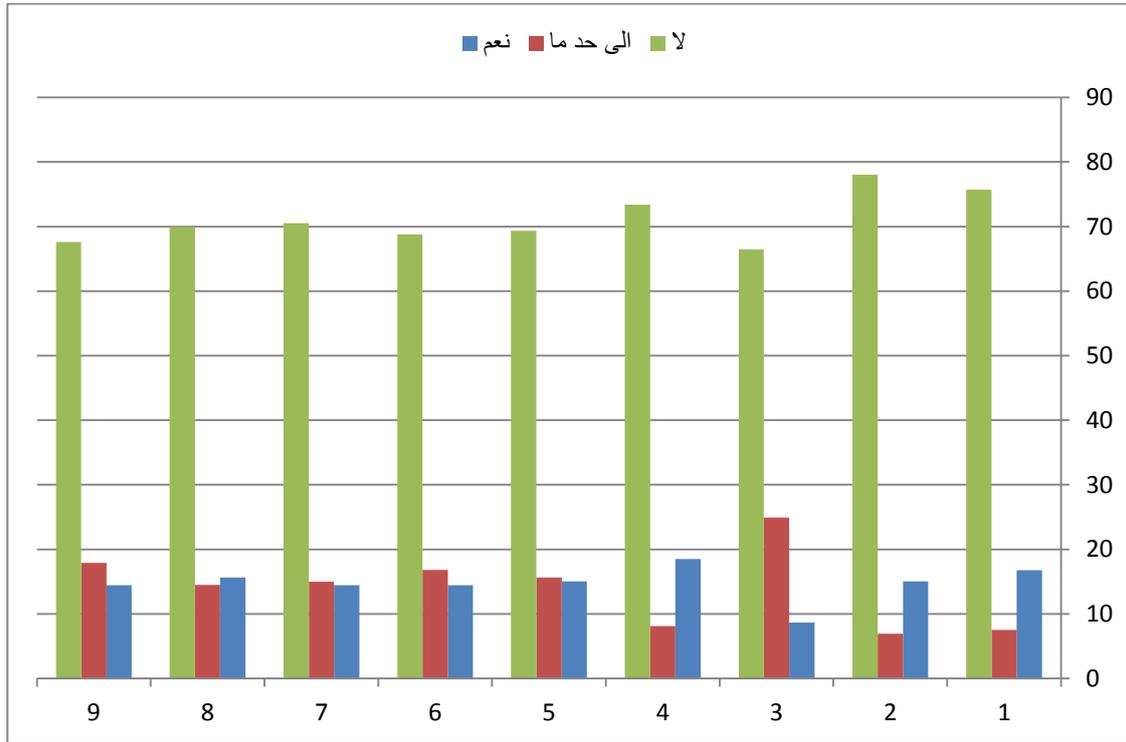
جدول (١٣)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث بمقياس التدفق النفسي
في البُعد الثاني "إقتصاد الطاقة"

ن = (١٧٣)

كأ	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		عبارة
			%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
142.1	47.01	244	75.72	131	7.51	13	16.76	29	1
157.26	45.66	237	78.03	135	6.94	12	15.02	26	2
92.301	47.39	246	66.47	115	24.9	43	8.670	15	3
127.85	48.36	251	73.41	127	8.09	14	18.49	32	٤
101.08	48.55	252	69.36	120	15.6	27	15.02	26	5
97.988	48.55	252	68.79	119	16.8	29	14.45	25	6
107.66	47.97	249	70.52	122	15	26	14.45	25	7
104.37	48.55	252	69.94	121	14.5	25	15.60	27	8
91.884	48.94	254	67.63	117	17.9	31	14.45	25	9
			المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية						
		47.89	12.93						

قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



شكل (٣)

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الثاني (إقتصاد الطاقة)
بمقياس التدفق النفسي

يتضح من جدول (١٣) والشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار (لا) على عبارات البعد الثاني " إقتصاد الطاقة" بمقياس " التدفق النفسي" لناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد, وذلك لأن قيمة (كا^٢) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في هذه العبارات , كما إنحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (٢٥٤:٢٣٧) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (٤٥.٦٦% : ٤٨.٩٤%) في هذه العبارات وكانت العبارة رقم (٢) حاصلة على أقل وزن نسبي وأهمية نسبية وتتص على " يتميز أدائي في النشاط الرياضي بالسهولة والإنسيابية", وهي أكثر عبارة لاقت رفض عينة البحث , كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي للمحور الثاني بمقياس التدفق النفسي (١٢.٩٣ / ٢٧) بأهمية نسبية بلغت (٤٧.٨٩%) , مما يشير الى ان هناك إنخفاض في مستوى التدفق النفسي في بُعد "إقتصاد الطاقة" لدى عينة البحث.

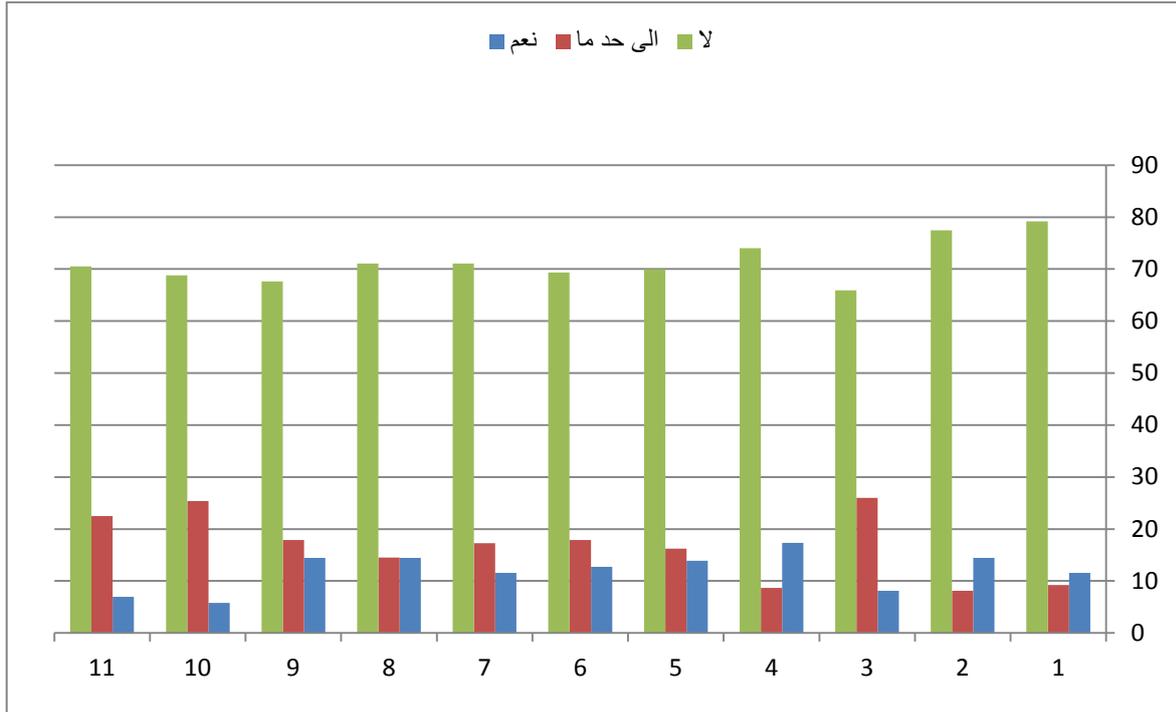
جدول (١٤)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث بمقياس التدفق النفسي
في البعد الثالث "الخبرة الإيجابية"

ن = (١٧٣)

العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا ^٢	
	تكرار	%	تكرار	%				
١	20	11.56	137	79.19	229	44.123	*163.85	
٢	25	14.45	134	77.46	237	45.665	*152.61	
٣	14	8.092	114	65.9	246	47.399	*90.879	
٤	30	17.34	128	73.99	248	47.784	*130.62	
٥	24	13.87	121	69.94	249	47.977	*104.47	
٦	22	12.71	120	69.36	248	47.784	*101.77	
٧	20	11.56	123	71.1	243	46.821	*111.9	
٨	25	14.45	123	71.1	248	47.784	*111.03	
٩	25	14.45	117	67.63	254	48.94	*91.884	
١٠	10	5.780	119	68.79	237	45.665	*107.87	
١١	12	6.936	122	70.52	236	45.472	*113.98	
المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية						15.46	46.85	

قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



شكل (٤)

النسبة المئوية لأراء عينة البحث بالبُعد الثالث (الخبرة الإيجابية)
 بمقياس التدفق النفسي

يتضح من جدول (١٤) والشكل (٤) وجود فروق ذات دلالة للاختبار (لا) في عبارات البُعد الثالث " الخبرة الإيجابية" الخاص بمقياس التدفق النفسي لناشئي لبعض الرياضات النزالية ببغداد , وذلك لأن قيمة (كأ) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كأ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في هذه العبارات , كما انحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (٢٤٩:٢٢٩) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (٤٤.١٢% : ٤٧.٩٧%) في هذه العبارات وكانت العبارة رقم (١) حاصلة على اقل وزن نسبي وأهمية نسبية وتتص على " أفضل التنافس مع من هو يفوقني في الوزن والعمر دون القلق " , وهي أكثر عبارة لاقت رفض عينة البحث , كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي للبُعد الثالث بمقياس التدفق النفسي (١٥.٤٦ / ٣٣) بأهمية نسبية بلغت (٤٦.٨٥%) , مما يشير الى ان هناك إنخفاض في مستوى التدفق النفسي في بعد "الخبرة الإيجابية" لدى عينة البحث .

ومن خلال العرض السابق لنتائج التحليل الإحصائي لأراء عينة البحث حول عبارات وأبعاد مقياس التدفق النفسي والتي أكدت على انخفاض معدلات التدفق النفسي بشكل واضح لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) , ويعزو الباحث هذا الإنخفاض في معدلات التدفق

النفسي إلى أن الناشئين خلال هذه المرحلة في ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الفردية النزالية والتي تعتمد بشكل كبير مسؤولية التفوق وتطوير مستوى الاداء على كاهل الناشئ بشكل كبير على عكس الرياضات الجماعية , فشعور الناشئ بالتحكم والسيطرة والإستمتاع بالنشاط الرياضي لم تبلغ مستوى عالي بشكل يتوافق مع ما إذا كان في رياضة جماعية وهذا ما أشار إليه كلاً من "محمود عنان" , " مصطفى باهي" (٢٠٠١م) أن الناشئ في الرياضات الفردية يتحمل عبئ أكبر من ممارسته لرياضة جماعية ولهذا السبب يستمر الناشئين في ممارسة الأنشطة الجماعية لفترة أكبر مقارنة بالممارسة في الرياضات الفردية والتي سرعان ما يعزف الناشئين عن الإستمرار بها نظراً لإرتكاز مستوى الاداء بشكل كبير على الناشئ ذاته وتحمله ضغوط التدريب والمنافسة بمفرده بشكل أكثر من الرياضات الجماعية الأخرى والتي تتوزع فيها مسؤولية الأداء على الفريق ككل. (٦: ٢٢٠)

كما يعزو الباحث أيضا أن التحكم والسيطرة كأحد جوانب التدفق النفسي ترتبط بقدرة الناشئ على التكيف مع متغيرات النشاط الرياضي الممارس تعكس قدرته على تكامل شخصيته وقدرته على التأقلم مع الواقع , وهذا ما أشار إليه " برايسست وآخرون **Brissete, et al** " (٢٠٠٢م) أن التكيف الاجتماعي حالة من تكامل شخصية الفرد والتخطيط لمستقبله وحل مشكلاته والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الإنفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة علاقات إجتماعية ناجحة، والإلتزام بقيم توجه سلوكه. (١٣: ١٠٥)

هذا ويرى الباحث أن العامل الرئيسي في الإستمرار والمثابرة في ممارسة النشاط الرياضي يعتمد بشكل كبير على مدى التدفق النفسي , ومن خلال جداول (١٢, ١٣, ١٤) والأشكال (٢) , ٣ , ٤,) يمكن الاجابة على التساؤل الأول للبحث والذي ينص على " ما هو مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ؟ حيث أكدت النتائج على انخفاض شعور التدفق النفسي لدى بعض ناشئي الرياضات النزالية ببعض أندية بغداد- العراق .

جدول (١٥)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث في البعد "مشاركة الآخرين"

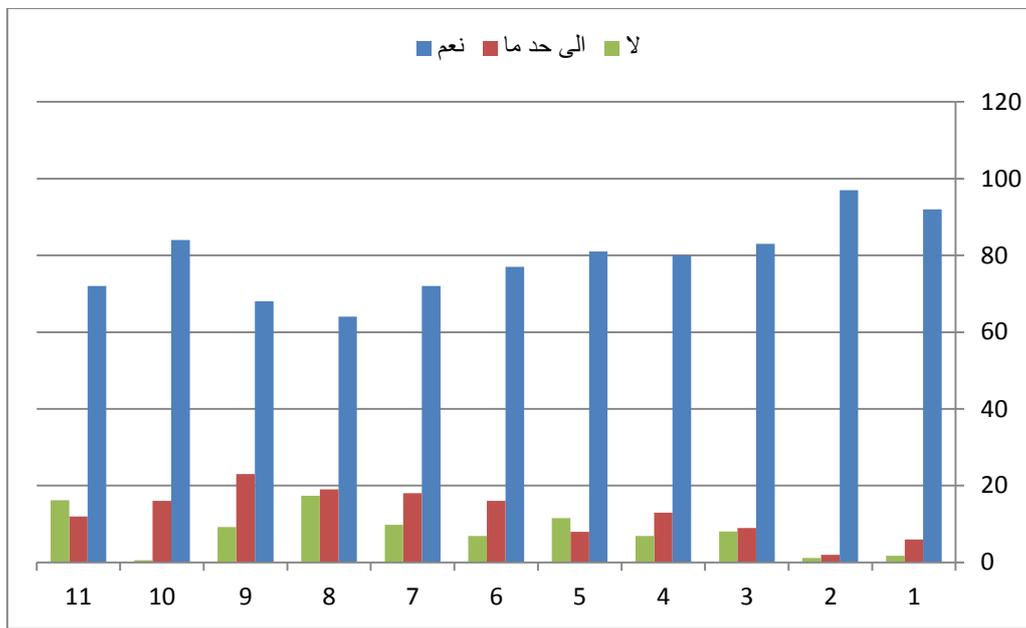
بمقياس الإنهاك النفسي

ن = (١٧٣)

العبارة	نعم		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	ن
	تكرار	%	تكرار	%			
١	١٦٠	92.5	٣	1.73	503	96.917	٢٧٢.٨٢*
٢	١٦٧	96.5	٢	1.15	511	98.459	٣١٠.٩٧*
٣	١٤٣	82.7	١٤	8.09	475	91.522	١٨٩.٤٥*

*١٧٢.٩٤	91.137	473	6.93	12	12.7	22	80.3	١٣٩	٤	
*١٧٦.٧٥	89.788	466	11.56	20	7.51	13	80.9	١٤٠	٥	
*١٤٩.٨٤	89.981	467	6.93	12	16.2	28	76.9	١٣٣	٦	
*١١٩.٦٣	87.476	454	9.82	17	17.9	31	72.3	١٢٥	٧	
*٧١.٣٢	82.081	426	17.34	30	19.1	33	63.6	١١٠	٨	
*٩٦.٥٧	86.127	447	9.24	16	23.1	40	67.6	١١٧	٩	
*٢٠٤.٢٥	94.412	490	0.57	1	15.6	27	83.8	١٤٥	١٠	
*١١٤.٨٨	85.164	442	16.18	28	12.1	21	71.7	١٢٤	١١	
المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية		32.67	%99.00							

قيمة (٢٤) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



شكل (٥)

النسبة المئوية لأراء عينة البحث بالبُعد الأول (مشاركة الآخرين)
بمقياس الإنهاك النفسي

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار (نعم) على جميع العبارات ، وذلك في بُعد " مشاركة الآخرين " الخاص بمقياس الإنهاك النفسي لناشئي بعض الرياضات النزالية (عينة البحث) ، وذلك لأن قيمة (كا^٢) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في جميع العبارات ، مما يشير الى ان هناك ضغوط نفسية واضحة لدى عينة البحث في مشاركة الآخرين ، ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح خاصة في العبارة رقم (٢) والتي حصلت على أعلى وزن نسبي بلغ (٥١٩/٥١١) درجة وأهمية نسبية بلغت (٩٨.٤٥%)، والتي تنص على " أتعمد توبيخ زملائي في التدريب"، كما يتضح أيضا أن المتوسط

الحسابي للوزن النسبي في بُعد " مشاركة الآخرين" بمقياس الإنهاك النفسي (٣٣ / ٣٢.٦٧) بأهمية نسبية بلغت (٩٩.٠٠%) ، مما يشير الى ان هناك إرتفاع في مستوى الإنهاك النفسي في بُعد "مشاركة الآخرين" لدى عينة البحث.

كما إنحصرت درجات بُعد (مشاركة الآخرين) بمقياس الإنهاك النفسي ما بين (٥١١:٤٢٦) درجة تمثل الوزن النسبي علماً بأن الدرجة العظمى (٥١٩) لحصول الإختيار (نعم) على (٣) درجات مضروبة في عدد العينة (١٧٣) ، هذا يشير الى أن أراء عينة البحث تفيد بمدى شعورهم بإرتفاع مستوى الإنهاك النفسي في بُعد مشاركة الآخرين .

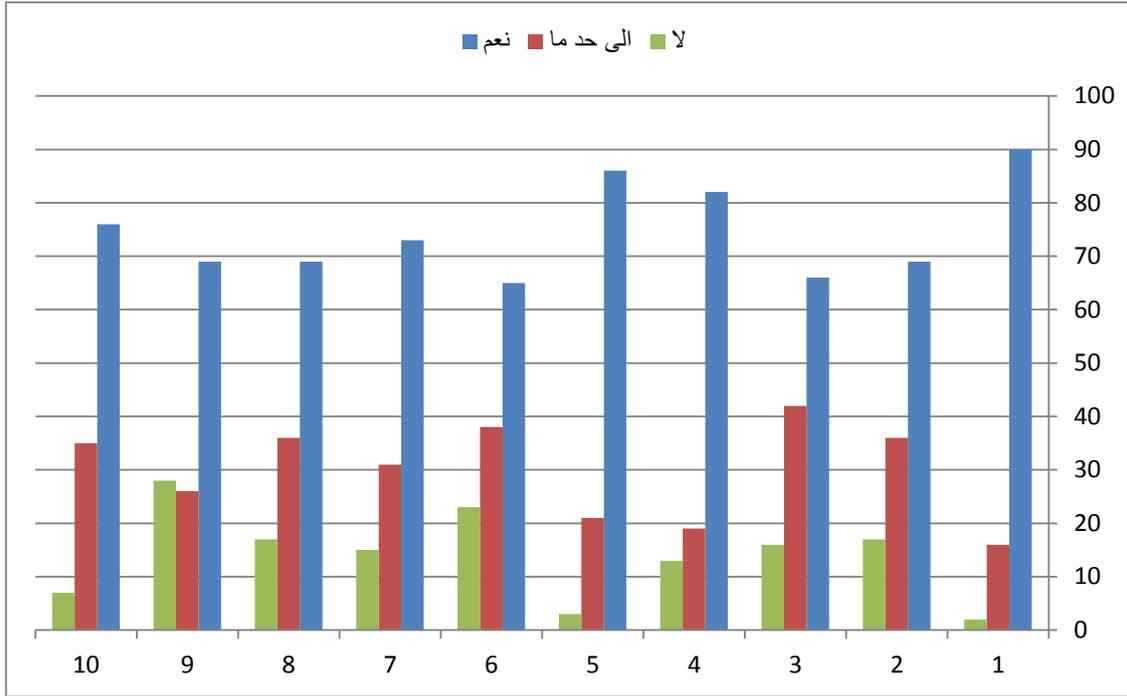
جدول (١٦)

الدلالة الاحصائية حول أراء عينة البحث في البُعد "ضغوط المنافسة" بمقياس الإنهاك النفسي

ن = (١٧٣)

ك١	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		عبارة	
			%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
*248.13	96.146	499	1.16	2	9.25	16	89.6	١٥٥	1	
*104.2	86.513	449	9.83	17	20.8	36	69.4	١٢٠	2	
*91.364	85.742	445	9.25	16	24.3	42	66.5	١١٥	3	
*180.95	91.329	474	7.51	13	11	19	81.5	١٤١	٤	
*219.79	94.798	492	1.73	3	12.1	21	86.1	١٤٩	٥	
*78.74	83.815	435	13.3	23	22	38	64.7	١١٢	6	
*127.26	88.247	458	8.67	15	17.9	31	73.4	١٢٧	7	
*104.2	86.513	449	9.83	17	20.8	36	69.4	١٢٠	8	
*97.884	84.2	437	16.2	28	15	26	68.8	١١٩	9	
*146.68	90.559	470	4.05	7	20.2	35	75.7	١٣١	10	
		29.51	المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية							%98.38

قيمة (كا ٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



شكل (٦)

النسبة المئوية لأراء عينة البحث بالبُعد الثاني (ضغوط المنافسة)

يتضح من جدول (١٦) والشكل (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختيار (نعم) على جميع العبارات ، وذلك في عبارات بُعد "ضغوط المنافسة" الخاص بمقياس "الإرهاك النفسي" ، مما يشير الى انه هناك شعور واضح بضغوط المنافسة لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية (عينة البحث) ، خاصة في العبارة رقم (١) والتي حصلت على أعلى وزن نسبي بلغ (٥١٩/٤٩٩) وأهمية نسبية بلغت (٩٦.١٥%)، والتي تنص على " اشعر بالقلق إذا ما تعرضت لموقف تنافسي أمام الأقراب "، كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي في بُعد "ضغوط المنافسة" بمقياس الإرهاك النفسي بلغ (٣٠/٢٩.٥١) بأهمية نسبية (٩٨.٣٨%) هذا يشير الى أن أراء عينة البحث تفيد بمدى شعورهم بإرتفاع مستوى الإرهاك النفسي في بُعد ضغوط المنافسة .

جدول (١٧)

الدلالة الإحصائية حول أراء عينة البحث في البُعد " ضغوط التدريب "

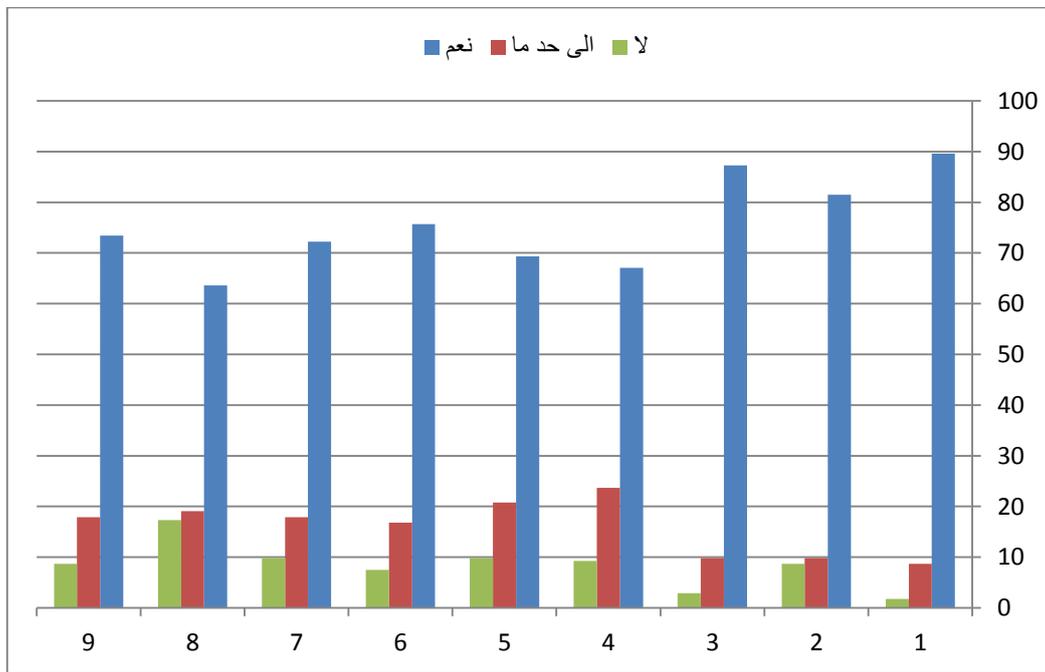
بمقياس الإرهاك النفسي

ن = (١٧٣)

كأ	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		عبارة
			%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
247.68	95.954	498	1.73	٣	8.67	١٥	89.59	١٥٥	1

180.67	90.944	472	8.67	15	9.83	17	81.50	١٤١	2
227.84	94.798	492	2.89	5	9.83	17	87.28	١٥١	3
93.931	85.934	446	9.24	16	23.7	41	67.05	١١٦	٤
104.2	86.513	449	9.82	17	20.8	36	69.36	١٢٠	٥
142.1	89.403	464	7.51	13	16.8	29	75.72	١٣١	6
119.63	87.476	454	9.82	17	17.9	31	72.25	١٢٥	7
71.318	82.081	426	17.34	30	19.1	33	63.58	١١٠	8
127.26	88.247	458	8.67	15	17.9	31	73.41	١٢٧	9
			المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية						
%89.04		24.04							

قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



شكل (٧)

النسبة المئوية لأراء عينة البحث بالبُعد الثالث (ضغو التدريب) بمقياس الإنهاك النفسي

يتضح من جدول (١٧) والشكل (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختيار (نعم) على جميع العبارات ، وذلك في عبارات البُعد الثالث " ضغوط التدريب" الخاص بمقياس الإنهاك النفسي لناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد ، وذلك لأن قيمة (كا^٢) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا^٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في جميع العبارات ، مما يشير الى ان هناك شعور واضح بضغوط التدريب لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ، ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح في العبارة رقم (١) والتي حصلت على أعلى وزن نسبي بلغ (٥١٩/٤٩٨)

وأهمية نسبية بلغت (٩٥.٩٥%) والتي تنص على " اتعمد اتلاف الأدوات التدريبية كي ينتهي التدريب مبكراً " , هذا وانحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (٤٩٨:٤٢٦) وأهمية نسبية انحصرت ما بين (٨٢.٠٨% : ٩٥.٩٥%) , كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي في البعد الثالث بمقياس الإنهاك النفسي (٢٤.٠٤ / ٢٧) بأهمية نسبية بلغت (٨٩.٠٤%) , هذا يشير الى أن آراء عينة البحث تفيد بمدى شعورهم بارتفاع مستوى الإنهاك النفسي في بُعد ضغوط التدريب .

ومن خلال العرض السابق لنتائج التحليل الإحصائي لآراء عينة البحث حول عبارات وأبعاد مقياس الإنهاك النفسي والتي أكدت على ارتفاع معدلات الإنهاك النفسي بشكل واضح لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) , يعزو الباحث ارتفاع معدلات الإنهاك النفسي لناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) , إلى أن الناشئين خلال هذه المرحلة في ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الفردية النزالية والتي تتنوع فيها المواقف الضاغطة بشكل واضح وكبير عن قدرات الناشئين كاضغوط التدريب والمنافسة ومايرتبط بها من ضغوط المشجعين والأسرة وإدارة الفريق وغيرها من العوامل التي تشكل تهديد نفسي للناشئ , والتي تتطلب من المدرب الناجح أن يشارك الناشئين في كل هذه المتغيرات الضاغطة ويوجهه نحو مواجهة هذه الضغوط , وهذا ما أشار إليه ويشير "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أنه تعدد مصادر للضغوط النفسية التي تواجه الناشئ , كالضغوط المرتبطة بالمنافسات والنتائج وكذلك علاقته مع الزملاء أو شخصية المدرب , أو الإدارة , وكذلك ضغوط وسائل الإعلام أو المشجعين , والعوامل الخارجية , وجميعها عوامل ضغط نفسي إذا ما تمت مواجهتها تعرض اللاعب إلى الإنهاك النفسي. (٥١٨٤)

هذا ويرى الباحث أنه من الضروري الإهتمام بتطوير قدرة الناشئين على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الفردية للناشئين حيث أنه عادة ما تكون قدرة الناشئ منخفضة في مواجهة مصادر الإنهاك النفسي , والتي ترتبط بعدة متغيرات كالعمر والخبرة السابقة , وهذا ما أشار إليه "روجر ميلر" "Roger & Milier" (٢٠٠٣م) أن إستجابة الفرد للمواقف الضاغطة والمسببة للإنهاك النفسي تتوقف على محددات قد ترجع إلى الموقف الضاغط نفسه أو قد ترجع إلى خصائص الفرد وهذه تتعكس في خبرته , عمره , اتجاهاته , سمات شخصيته , استعداداته البيولوجية والنفسية والعصبية , طاقاته ومدى تناسبها مع شدة الضغوط ,

حوادث الحياة الماضية , قدرة الفرد على تحمل الإحباط دون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية .(٢٠)
(٤٦:

ويتفق ذلك مع ما أفادت به نتائج دراسة " نيكول باكر " Nicole Baker" (٢٠٠٤م)
(١٨) والتي اكدت على تنوع مصادر الإنهاك النفسي وأكدت على أهمية مواجهتها في بدايتها تجنباً
لتفاقمها وصولاً إلى العزوف النشاط الرياضي والذي يرتبط سلبياً بمصادر الإنهاك النفسي.
هذا ويرى الباحث أن العامل الرئيسي في الإستمرار والمثابرة في ممارسة النشاط الرياضي
يعتمد بشكل كبير على قدرة الناشئ في مواجهة مصادر الإنهاك النفسي , ومن خلال جداول
(١٧,١٦,١٥) والأشكال (٥ , ٦ , ٧) يمكن الاجابة على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على
" ما هو مستوى الإنهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ؟
حيث أكدت النتائج على إرتفاع شعور الإنهاك النفسي لدى بعض ناشئي الرياضات النزالية
ببعض أندية بغداد- العراق .

جدول (١٨)

معامل الإرتباط بين أبعاد مقياس التدفق النفسي والإنهاك النفسي
لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد

ن = (١٧٣)

ضغوط التدريب	ضغوط المنافسة	مشاركة الآخرين	الإنهاك النفسي التدفق النفسي
*٠.٢٩١-	*٠.٤٨٦-	*٠.٣٥١-	التحكم والسيطرة
*٠.٣٠١-	*٠.٣٥٤-	*٠.٢٥٣-	إقتصاد الطاقة
*٠.٢٨١-	*٠.٥٦١-	*٠.٢١٧-	الخبرة الإيجابية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٧٤

يتضح من جدول (١٨) وجود علاقة عكسية بين أبعاد التدفق النفسي والإنهاك النفسي لدى
بعض ناشئي الرياضات النزالية ببغداد , أى أنه كلما إرتفع مستوى الإنهاك النفسي قل معه مستوى
التدفق النفسي , ويعزو الباحث ذلك الى أن الناشئ خلال المراحل الأولى لممارسته النشاط
الرياضي إذا لم تحقق هذه الممارسه له التوازن النفسي والشعور بالرضا خلال هذه الممارسة والتدفق
النفسي المطلوب الذي يساعده على تعبئة طاقاته فإنه قد يتعرض لمصادر الإنهاك النفسي تدريجياً
والتي قد تخفض من طاقاته نحو التدريب والمنافسة ومن ثم الشعور بالإنهاك النفسي الذي قد
يسبب له الشعور بعدم الرغبة بممارسة هذا النشاط , وهذا يمكن ملاحظته بوضوح أن مجال تنوع
الأنشطة الرياضية في مرحلة الناشئين يكون أكبر من تنوعها فيما بعد , وذلك لتعرض الناشئين

لمستويات أكبر للإرهاك النفسي ، فتنوع مستويات الإرهاك النفسي شطبيعي بين الرياضيين وهذا ما أكدته نتائج دراسة " روبين أديس " Robin Addis" (٢٠٠٦م) (١٩) والتي أشارت إلى تنوع مستويات الإرهاك النفسي نظراً للعديد من المسببات والتي ترتبط وتؤثر على مستويات التدفق النفسي ، كما يرى الباحث أن الإرهاك النفسي يرتبط بالعديد من المتغيرات الأخرى والتي لها علاقة بالتدفق النفسي وأهمها هو الإنجاز الرياضي ، حيث أنه كلما انخفض مستوى الإرهاك النفسي لدى للاعب كانت فرصة الإنجاز الرياضي لدية أكبر لتركيزه على متغيرات التدريب والمنافسة بشكل أكبر وهذا ما أكدته نتائج دراسة طارق إسماعيل (٢٠٠٨م) (٢) على أنه هناك علاقة بين الإرهاك النفسي والإنجاز الرياضي ، حيث كلما انخفض مستويات الإرهاك النفسي ارتفعت مستويات الإنجاز الرياضي ، وكذلك نتائج دراسة "مروة أحمد" (٢٠٢٠م) (٩) والتي أكدت على العلاقة العكسية بين مستوى الإرهاك النفسي والطموح .

ومن خلال العرض السابق يمكن الاجابة على التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على :

- "ماهي العلاقة بين التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث) ؟

بأنه توجد علاقة عكسية بين التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد (عينة البحث).

الاستخلاصات :-

- يشعر ناشئي بعض الرياضات النزالية ببغداد - العراق (الكاراتيه ، المصارعة ، الملاكمة ، التايكوندو) بمستوى منخفض للتدفق النفسي قيد البحث .
- يشعر ناشئي بعض الرياضات النزالية (الكاراتيه ، المصارعة ، الملاكمة ، التايكوندو) بمستوى مرتفع للإرهاك النفسي لدى قيد البحث .
- توجد علاقة عكسية بين التدفق النفسي والإرهاك النفسي لدى ناشئي بعض الرياضات النزالية (الكاراتيه ، المصارعة ، الملاكمة ، التايكوندو) عينة البحث .

التوصيات :

- أنه من الأهمية الإهتمام بالناشئين حيث تدريبهم على تقبل ومواجهة مصادر الإنهاط النفسي وكيفية التصدي لها.
- عقد دورات تدريبية للمدربين الرياضيين للوقوف على أهمية شعور الناشئين بمستويات عالية للتدفق النفسي تجنباً للعزوف الرياضي .
- توعية المدربين بمظاهر ومصادر الإنهاك النفسي ومساعدة الناشئين على مواجهتها.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بالإنهاك النفسي للناشئين بالأنشطة الرياضية الأخر

قائمة المراجع :-

أولاً المراجع العربية :

١. أحمد ناصر زين (٢٠١٩م) : التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
٢. طارق إسماعيل محمود (٢٠٠٨م) : الإنهاك النفسى وعلاقته بالإنجاز العدوانى لدى لاعبي بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة المنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٣. مجدي حسن يوسف (٢٠٠٩) : فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات، الندوة الإقليمية لعلم النفس (علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية) كلية التربية جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية .
٤. مجدي حسن يوسف (٢٠١٧م) : التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم - تحليل - تطبيق)، ط١، مؤسسة علم الرياضة للنشر، ودار الوفاء لدنيا الطباعة .
٥. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : سيكولوجية المدرب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة.
٦. محمود عبد الفتاح عنان ، : قراءات متقدمة في علم نفس الرياضة " نظريات - تطبيقات - تحليلات" ، مكتبة الأنجلو المصرية .
٧. محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٤م) : أولياء الأمور والأدوار النفس إجتماعية فى منظومة التدريب والمنافسات الرياضية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة
٨. مصطفى حسين باهى (٢٠٠٣م) : مقياس الإنهاك النفسى، مجلة علوم الرياضة ، بحث منشور ، بالمجلة العلمية بالمجلد الخامس عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٩. مروة حسين أحمد (٢٠٢٠م) : الإنهاك النفسى وعلاقته بمستوى الطموح وجودة الحياة لدى كليات التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف
١٠. هبة سامي محمود (٢٠١٨م) : التدفق النفسي وعلاقه بمستوي الطموح لدي عينة من طلاب

كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، المجلد ٤٢، العدد ١

١١. **ميثم مطير حميدي (٢٠١٥م)** : التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدافعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .

ثانيا : المراجع الاجنبية :-

12. **David V. Tipler (2004)** : an investigation into the relationship between physical Activity Motivation Flow, physical – Self-Concept and Activity Levels in Adolescence,(R), SELF Research Center,
13. **Brissette, I, Scheier, M., Carver, C.(2002)** : .The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition”. Journal of Personality and Social Psychology.
14. **Jackson A.& Herbert W. (1996)** : Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY, 18, 17-35 .
15. **Jenova Chen, flow in Games (2007)** : A well-designed game transports its players to their personal Flow Zones, delivering genuine feelings of pleasure and happiness , Communications of the ACM Volume 50 Issue 4, April
16. **Mihaly (2014)** : Flow and the Foundations of Positive Psychology, Claremont Graduate University Claremont, CA USA, Springer Science Business Media Dordrecht .
17. **Moran, A& Lonsdale, C(2011)** : The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. The Sport Psychologist.
18. **Nicole Baker(2004)** : Factors affecting burnout among high school certified athletic trainers, jose, san state university, David furst; Leamor Kahanov .
19. **Robin-s Addis(2006)** : Burnout among undergraduate athletic training students, californiuniversity-of Pennsylvania, p. 90, Roh cramer-L joni, .

20. **Roger, R.& Miller** : Family service Association of America. Ego oriented casework New Yourk (2003) .
21. **Schafer, Owen (2013)** : formulation expertise Lists fun : a way to facilitate the flow, and Human factors international .
22. **Susan,A& all :(2001)** : Relationships between Flow, Self-concept, Psychological Skills and Performance, Journal Of applied Sport.