



بناء مقياس (حالة) التدفق النفسي للرياضيين (بنات)

م.د/ حنان إبراهيم أبو موسى

م.د/ حنان إبراهيم عبد الواحد موسى - مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

الملخص



فى ضوء هدف البحث وفى ضوء النتائج الإحصائية للبحث يتضح أن بناء مقياس يمكن من خلاله التعرف على التدفق النفسى للرياضيين (بنات) تم بنا المقياس ومعايرته على لاعبي المدارس الرياضية وتحتوى على 66 عبارة جميعها تعبر عن التدفق النفسى للرياضيين مقياس التدفق النفسى للرياضيين المقترح يتمتع بدرجة عالية من معاملات الصدق (صدق المحكمين - صدق الاتساق الداخلى - الصدق العلمى) يتمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع باستخدام معامل ألفا كرونباخ. المقياس المقترح يمكن المدرب من معرفة التدفق النفسى للاعبة قبل بدأ المباراة وبالتالي القدرة على التعامل مع اللاعب وذلك عن طريق تزويده بالمعارف والبيانات والمعلومات. تصحيح مقياس التحيز مقياس خماسى التدرج ويتم جمع الدرجات التى حددها اللاعب على جميع العبارات وبذلك تكون الدرجة العظمى 330 درجة والدرجة الصغرى 66 درجة. فوق 85 % بما يعادل 280 درجة فأكثر تدل على (تدفق نفسى زائد للرياضى) من 65% الى أقل من 85% بما يعادل 214 درجة الى 279 درجة على (تدفق نفسى مرتفع للرياضى) من 45% الى أقل من 65% بما يعادل 148 درجة الى 278 درجة على (تدفق نفسى متوسط للرياضى) أقل 45% بما يعادل 146 درجة تدل على (تدفق نفسى غير مآثر للرياضى) كما أنه فى حدود علم الباحثة أن العبارات التى تم صياغتها فى بناء مقياس التدفق النفسى للرياضيين قد تناول معظم النواحي التى قد يتعرض لها الرياضى .

المقدمة ومشكلة البحث:

الرياضية إذا تم التعرف عليها وقياسها وضبطها سواء كان على مستوى اللاعب أو الفريق، و طرق إعداد اللاعب نفسياً قبل المباراة وأثناء عملية التدريب

ويذكر محمد السد صديق (2009) أن التدفق النفسى من المفاهيم الحديثة، وقد بدأت فكرة البحث فى سلوك التدفق على يد ميهالى Mihalyi، حينما لاحظ الناس أثناء ممارستهم أنشطتهم وأعمالهم التى يمثل النشاط فيها هدفاً فى حد ذاته كالفنانين والرسامين ولاعبى الكرة ومتسلقي الجبال، جث يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور. (السورور. (7: 314)

القياس النفسى هو حقل يهتم بنظريات وآليات قياس الإدراكات والتي تشمل قياسات المعرفة، والقدرات العقلية، والمواقف، وسمات الشخصية وقياسات التعلم ويعنى العاملون بهذا الحقل بإعداد والتحقق من صلاحية الاستبيانات (Questionnaires) وفحوص تقييم الشخصية. والنواحي النفسية دور هام فى نتائج المباريات فهي تؤثر فى مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخططية، وتعد النواحي النفسية من أهم العوامل التى تؤدي دوراً هاماً وحيوياً فى تحقيق أفضل المستويات

فيما يمكن تسميته بالميول الكمالية العصبية. (1: 36)

حسن عبد الفتاح الفنجري (2008) ويعتبر التدفق بمكوناته استراتيجية من استراتيجيات علم النفس الإيجابي Positive Psychology، حيث يسير جنباً إلى جنب من فنيات غرس الأمل والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وجميعها تستخدم لخفض القلق وتنمية بعض جوانب القوة في الشخصية. (3: 55)

وهكذا فإن ما يميز الفرد ذات التدفق هو شعوره بالسرور والسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل، حيث يواجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به، وتصل سعادته إلى حد النشوة أو الغبطة، ويتخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله.

ويضيف محمد السيد صديق (2009) وهناك من يصنف التدفق كحالة من حالات الذكاء الوجداني Emotional intelligence، حيث يمثل التدفق الحالة القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، ففي التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات وجدولتها فقط بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد. (7: 315)

أما McCrea , R.R . & John (2014) فقد صنف التدفق كأحد عناصر الابتكار creative في محاولتهم وضع نظرية في التدفق، وذلك من خلال متابعة قيام الأفراد بالأنشطة واندماجهم فيها، حيث توصلوا إلى أن التدفق سمة من سمات الشخصية المبتكرة. (12 : 54)

والتفق يتمركز حول السبولة والاندفاع بقوة، فيقال: دفع النهر دفقاً أي امتلاً حتى يفيض الماء من جوانبه، اندفق الماء وتدفق أي سال في شدة وقوة. (8: 230)

ويذكر دانييل جولمان (2011) يتسع التعريف الاصطلاحي فيقصد به: استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق. (4: 134)

وتشير آمال عبد السميع باظه (2010) إلى أن التدفق النفسي يتحدد من خلال مجموعة من المحددات تتمثل في:

- الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء.
- سرعة الأداء.
- الوصول إلى مستوى عال من الأداء.
- الشعور بالسعادة.
- انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء.
- نسيان احتياجات الذات.
- الاستفادة من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء.

وهذه المحددات ترتبط بكل من مستوى الطموح والدافع للإنجاز، حيث يضع الفرد من مستويات عالية ويناضل من أجل تحقيقها، كما يضخم الفشل وعدم الرضا عن الأداء والانتباه الاختياري للسلبات

وعن أهمية التدفق على المستويين النفسي والتربوي، فيشير ميهالي (Mihaly، 2010) أن التدفق يستخدم كاستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط. (14 : 68)

وترى آمال عبد السميع باظه (2010) أن من الآثار النفسية الايجابية للتدفق الإبداعي، وتنمية التخيل العقلي، وزيادة مستوى الطموح والدافع للإنجاز، وتنمية القدرة على مواجهة التحديات، وتنمية انفعالية الذاتية وتحمل المسؤولية، وتنمية الثقة بالنفس والاستقلالية بالإضافة إلى خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة. (1: 37)

وفي المجال الرياضي تناولت العديد من الدراسات مقاييس الشخصية - ومقاييس القلق " كاتلر - تيلر " - ومقاييس فهم الذات - ومقاييس الميول والاتجاهات الشعورية والمزاجية لتطوير الأداء ورفع الروح المعنوية وزيادة دينامية الفرق من خلال إدارة واعية لمشاعر اللاعبين والمدربين ومقاييس الذكاء والقدرة على العصف الذهني والادراك لمواقف اللعب للتأكيد على قدرة اللاعب على تحليل النتائج ومتغيرات المباراة في أسرع وقت والقدرة على الاختيار الحل الاستراتيجي المناسب لتعديلات الخطة ويكون قرار اللاعب قائمة على الادراك الصحيح والتفكير للوصول الى القرار الصحيح وقد لاحظته الباحثة بالرغم من التطور الهائل في مجال علم النفس الرياضي إلى أننا أغفلنا التدفق النفسي

ويقدم دانيل جولمان (2011) وصفاً دقيقاً لحالة التدفق لدى الفرد، وفيها يكون مستغرقاً جداً فيما يفعله، حيث يركز انتباهه فيه، ويمتزج وعيه به، ويتوقف إدراكه الحسي إلا في هذا العمل، ويغيب إحساسه بدوره الزمان والمكان، وهنا يكون التدفق حالة من نسيان الذات -Self Forgetfulness أي فقد الوعي بالذات وإسقاط كل الانشغالات. (4 : 97)

ويرى حسن عبد الفتاح الفنجري (2008) ويعتبر التدفق بمكوناته استراتيجية من استراتيجيات علم النفس الايجابي Positive Psychology، حث يسير جنباً إلى جنب من فنيات غرس الأمل والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وجميعها تستخدم لخفض القلق وتنمية بعض جوانب القوة في الشخصية. (3: 55)

وهكذا فإن ما يميز الفرد ذات التدفق هو شعوره بالسرور والسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل، حيث يواجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به، وتصل سعادته إلى حد النشوة أو الغبطة، ويتخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله.

ويضيف محمد السيد صديق (2009) وهناك من يصنف التدفق كحالة من حالات الذكاء الوجداني Emotional intelligence، حيث يمثل التدفق الحالة القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، ففي التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات وجدولتها فقط بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد. (7: 315)

- مصطلحات البحث :*** التدفق النفسى:**

استغرق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد من الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق. (4، 134)

إجراءات البحث :**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لطبيعة وهدف البحث.

مجتمع وعينة البحث

وقع إختيار مجتمع البحث على طالبات الصف (الأول - الثانى - الثالث) الإعدادي بالمدارس الإعدادية الثانوية الرياضية التجريبية للبنات بجمهورية مصر العربية التي بلغ عددها 4 مدارس موزعين على 4 محافظات، بأعمار تتراوح بين 12- 15 سنة والمقيدين للعام الدراسي 2017/2018 م، وقد قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (321) طالبة، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (60) طالبة والجدول التالى يوضح توزيع أفراد العينة قيد البحث للدراسة الأساسية والاستطلاعية فى الأنشطة الرياضية المختارة .

الذى يساعد في تخفيف الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب وأيضاً من ملل وسأم، لأن التركيز العالي الذي يعتبر هو جوهر التدفق يعمل كنغذية مرتدة Feed Back عندما يكون الفرد على أعتاب حالة التدفق، ويتطلب ذلك جهداً كبيراً للوصول إلى حالة الهدوء، والتركيز الكافي لبدء الخطوة الأولى من العمل، ثم تتخذ حالة التدفق قوة ذاتية في تأدية العمل بأقل مجهود.

تبرز أهمية التدفق في مجال التعليم واكتساب المهارات، حيث يمكن استخدامه كمحفز داخلي في تعليم الأطفال أكثر من استخدامه كوسيلة للضغط والتهديد، كما يفضل استثمار المزاج الايجابي المصاحب للتدفق لجذب الأطفال إلى التعلم النشط في المجالات التي يستطيعون تنمية

- أهمية البحث :**تتضح أهمية البحث الحالي في إنه :**

1- يعد محاولة علمية لتقديم أداه مقننة يمكن من خلالها تقييم ظاهره فى غاية الأهمية وهى التدفق النفسى وما يتعلق بها من تفسير العديد من الظواهر داخل ملاعبنا مثل ظاهرة الانهيار الجماعي للفرق الرياضية .

2- يفتح البحث أفقا" مستقبلية لعمل دراسات مشابهه وإجراء المقارنات والعلاقات بين التدفق النفسى والظواهر والخصائص والسمات المرتبطة بها.

- هدف البحث :

بناء مقياس التدفق النفسى للرياضيين

جدول (1): تعداد الطالبات بالمدارس الإعدادية الرياضية

| م | المدرسة / المحافظة | القطاع | عدد الطالبات |
|----------|--|--------|--------------|
| 1 | المدرسة الإعدادية الرياضية التجريبية بالقاهرة | 1 | 113 |
| 2 | المدرسة الإعدادية الرياضية التجريبية بالإسكندرية | 2 | 109 |
| 3 | المدرسة الإعدادية الرياضية التجريبية بالمنوفية | 3 | 88 |
| 4 | المدرسة الإعدادية الرياضية التجريبية بالزقازيق | 2 | 71 |
| الإجمالي | | | 381 |

جدول (2): تصنيف وتوزيع عينة البحث الانشطة الرياضية قيد البحث

| م | الرياضة | عينة الدراسة الاساسية | العينة الاستطلاعية | المجموع الكلى |
|---------|-------------|-----------------------|--------------------|---------------|
| 1. | الجودو | 39 | 6 | 45 |
| 2. | المصارعة | 28 | 8 | 36 |
| 3. | الكاراتية | 63 | 11 | 74 |
| 4. | كرة اليد | 43 | 12 | 55 |
| 5. | كرة الطائرة | 67 | 11 | 78 |
| 6. | العاب قوى | 52 | 8 | 60 |
| 7. | سباحة | 29 | 4 | 33 |
| المجموع | | 321 | 60 | 381 |

الالتواء قد إنحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على أن العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية تمثلان مجتمعاً إعتدالياً متجانساً بالنسبة لمتغيرات السن وسنوات الخبرة في ممارسة النشاط الرياضى .

خطوات بناء مقياس التدفق النفسى :

أولاً: قامت الباحثة بمراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التدفق النفسى فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى والتي تناولت موضوع التدفق النفسى ومنها:

بدر محمد الأنصارى (2006) آمال عبد السميع باظة (2010). سيد أحمد البهاص (2010). عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2016).

يتضح من الجدول رقم (16) تعداد طالبات الصف الأول الإعدادي بجميع المدارس الإعدادية الرياضية للبنات بجمهورية مصر العربية وكذلك النسبة المئوية مقارنة بالعدد الكلى للطالبات للعام الدراسي (2017/2018م) والتي تمثل المجتمع الكلى للبحث

يتضح من جدول (1) عدد لاعبي الأنشطة الرياضية وعينة الدراسة الاساسية والعينة الاستطلاعية والعدد الكلى للاعبيات قيد الدراسة.

- أعتدالية توزيع عينة البحث :

يتضح من جدول (1) أن قيم الانحرافات المعيارية أقل من قيم المتوسطات الحسابية، وأن جميع معاملات

الرياضى والمقياس والتقويم. وذلك بهدف التعرف على :

- مدى سلامة الصياغة للعبارة المقترحة ومناسبتها للمقياس

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى - مفتاح التصحيح المناسب .

وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى الخبراء الى ما يلى: 1- تحديد المحاور المناسبة للمقياس ويوضح جدول (3) النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس.

يوضح جدول (3) أهم محاور المقياس وقد ارتضت الباحث نسبة أعلى من (80%) وهى النسبة التى ارتضاها الباحثان والمحاور هى (الشعور بالاستعداد بإيجابية - الشعور بالمسؤولية - وضوح الهدف وقابليته للتحقيق - الاندماج الكامل فى النشاط - تركيز الانتباه - الشعور بالمتعة والدافعية أثناء النشاط - محور الية الأداء الرياضى) تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات ويوضح جدول (4) العبارات النهائية بعد الحذف وإعادة الصياغة.

تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات ويوضح جدول (4) العبارات النهائية بعد الحذف وإعادة الصياغة.

خامساً: الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 11 / 8 / 2017م الى الفترة 20 / 8 / 2017م وذلك لتتحقق من التالى:

- التأكد من فهم أفراد العينة للمحاور والعبارات.

Avina, J., Mendonca, Nidhi Mishra, Sanket S. Dash (2015).

Costa, P.T. Mccrae, R.R. &Jonsson, F.H. (2002).

ثانياً: مراجعة قوائم ومقاييس التدفق النفسى التى سبق إعدادها فى مجال علم النفس الرياضى

Li- Chuan Ch, Chen- Lin Lee, Kuo - Chung Huang- Jin-Hung Lin, (2013) McCreae, R. R. & John, O.P (2014) Michael, J. Turner (2014).

ثالثاً: تحديد المحاور والعبارات لمقياس التدفق النفسى للرياضيين (بنات).

من خلال الخطوتين السابقتين قامت الباحثة بتحديد المحاور وبصياغة العبارات فى ضوء الفهم والتحليل النظرى حيث تم إعداد المحاور والعبارات وإعدادها فى شكل إستمارة قبل عرضها على السادة الخبراء وتكونت الصورة الاولى للمقياس من (11) محاور و (88) عبارة وقد راعت الباحثة فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .
- أن لا توحى العبارة بنوع الاستجابة .
- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى.

رابعاً: عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء :

قامت الباحثة بعرض العبارات المقترحة للمقياس فى صورته الاولى على سبعة من الخبراء فى مجال علم النفس

جدول (3): حساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ن=381

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | المتغيرات | العدد (ن) | نوع العينة |
|----------------|-------------------|--------|-----------------|--------------|-----------|--------------------|
| -452 | 1.0269 | 14.000 | 12214. | العمر الزمني | 60 | العينة الاستطلاعية |
| -842 | .8354 | 8.0000 | 8.132 | سنوات الخبرة | | |
| -369 | 1.365 | 14.000 | 14.541 | العمر الزمني | 321 | العينة الاساسية |
| .195 | .7452 | 8.000 | 8.657 | سنوات الخبرة | | |

ينحصر الالتواء بين (±3)

جدول (4): النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس ن=7

| م | المحور | نسبة الاتفاق | تكرار الموافقة |
|----|--|--------------|----------------|
| 1 | محور الشعور بالاستعداد بإيجابية | %100 | 7 |
| 2 | محور الشعور بالمسئولية | %85.71 | 6 |
| 3 | محور وضوح الهدف وقابليته للتحقيق | %100 | 7 |
| 4 | محور الاندماج الكامل في النشاط | %85.71 | 6 |
| 5 | محور تركيز الانتباه | %85.71 | 6 |
| 6 | محور الشعور بالمتعة والدافعية أثناء النشاط | %85.71 | 6 |
| 8 | محور نسيان الذات | %57.14 | 4 |
| 9 | محور الية الأداء الرياضي | %85.71 | 6 |
| 10 | محور الادراك للزمان والمكان | %57.14 | 4 |
| 11 | محور أثناء الانشغال بالعمل | %57.14 | 4 |

جدول (5): عدد العبارات النهائية بعد استطلاع رأى الخبراء

| رقم العبارات في صورتها النهائية | عدد العبارات في صورتها النهائية | عدد العبارات المضافة | إعادة الصياغة | | رقم العبارات في صورتها الأولية | عدد العبارات في صورتها الأولية | المحور | م |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|--------------------|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------|---|
| | | | العبارات المستبعدة | العدد | | | | |
| 11:1 | 11 | - | 9 | 7-1 | 2 | 20:1 | 20 | 1. محور الشعور بالاستعداد بايجابية |
| 20:12 | 9 | - | 6 | 26-23 | 2 | 35:21 | 15 | 2. محور الشعور بالمسئولية |
| 30:21 | 10 | - | 6 | - | - | 53:36 | 16 | 3. محور وضوح الهدف وقابليته للتحقيق |
| 38:31 | 8 | 1 | 9 | - | - | 71:54 | 18 | 4. محور الانتماء الكامل في النشاط |
| 46:39 | 8 | | 13 | - | - | 92:72 | 21 | 5. محور تركيز الانتباه |
| 57:47 | 11 | | 11 | 100 | 1 | 114:93 | 22 | 6. محور الشعور بالمتعة والدافعية أثناء النشاط |
| 66:58 | 9 | | 6 | 116 | 1 | 129:115 | 15 | 7. محور الية الأداء الرياضى |

يوضح جدول (5): عدد العبارات لكل محور قبل وبعد العرض على الخبراء - مدى ملائمة مقاييس التقدير للإجابة على العبارات.

| غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة | العبارات |
|----------------|-----------|-------|-------|------------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الإيجابية |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | العكسية |

أ- صدق الاتساق الداخلى وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور والدرجة الكلية للمقياس جدول (6)
يتضح من الجدول وجود معامل ارتباط دال بين مجموع كل محور والمجموع الكلى للمقياس وبحساب الثبات للاستبيان عن طريق استخدام الفا كرونباخ يتضح ثبات المقياس.

عرض النتائج: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاساسية وذلك فى 5 / 8 / 2017م وبعد التطبيق قامت الباحثة

- التأكد من فهم أفراد العينة لشروط وتعليمات تطبيق المقياس .
- التعرف على فترة الإجابة على المقياس المناسبة أفضل عدد من الممكن التعامل معه فى اليوم الواحد.
حساب المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسى للرياضيين (بنات).

1- صدق المقياس قامت الباحثة بعرض عبارات المقياس على السادة الخبراء السابق الإشارة اليهم جدول (3) وذلك لإبداء الراى.

2- قبول العامل الذي يكون جذره الكامن واحد صحيح .. فأكثر.

3- قبول العامل الذي يتشعب عليه ثلاث اختبارات دالة فأكثر.

4- قبول الاختبارات التي يتم تشعبها على قيمة $(0.5 \pm)$ فأكثر.

5- يجب ألا يتشعب الاختبار تشعباً كبيراً ومرتفعاً إلا على عامل واحد فقط.

وفيما يلي تفسير العوامل المُستخلصة في ضوء الاعتبارات السابقة.

1- تفسير العامل الاول:

يتضح من الجدول أن أعلى تشعب بلغ (0.794) أهدافي مرتفعة جدا بصورة تفوق أهداف الآخرين والثاني (0.754) وهو اشعر بالتحفيز الداخلي وقدرتي علي تنفيذ المباراة والثالث (0.714) لدى شعور نفسي للذهاب للمباراة وقد فسرت الباحثة العامل الاول وهو "الشعور بالاستعداد بإيجابية" حيث أن أعلى تشعب أهدافي مرتفعة جدا بصورة تفوق أهداف الآخرين يتوافق مع استعداد الذاتى وهو أعلى تشعب (0.794) ثم يليه وهو اشعر بالتحفيز الداخلى وقدرتي علي تنفيذ المباراة لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم المعتقدات.

2- تفسير العامل الثانى:

يتضح من الجدول أن أعلى تشعب بلغ (0.764) وهو أكون حازماً فى مواجهة غضب زملائى فى الفريق - وأستطيع أن أتحمل مسئولية المنافسة مهما كانت قوتها والثاني (0.741) وهو أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعورى

بالتصحيح المقياس ورصد الدرجات الخام للمعالجة الاحصائية .

أولاً: الوصف الاحصائي يتضمن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء وذلك لعينة البحث الاساسية (321) لاعب ويبين ذلك جدول (7) .

يتضح من جدول (5) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (- 2.844 ، 2.140) أى انحصرت ما بين + 3_ مما يدل على أن البيانات تتوزع توزيعاً اعتدالياً

التحليل العاملى: تم إجراء التحليل العاملى على درجات العينة الاساسية للتعرف على الصدق العاملى للمقياس.

التحليل العاملى: تم إجراء التحليل العاملى على درجات العينة الاساسية للتعرف على الصدق العاملى للمقياس.

يوضح جدول (8) المصفوفة العاملية للعبارات المرشحة قيد البحث، وقيم اشتراكيات الاختبارات على العوامل، والجذر الكامن للعوامل المُستخلصة، ونسبة تباين كل عامل بالنسبة للتباين الكلي للمصفوفة، وذلك قبل وبعد إجراء التدوير المتعامد للعوامل.

مناقشة النتائج

استندت الباحثة في مناقشة وتفسير العوامل المُستخلصة بعد إجراء التدوير المتعامد لها على الشروط التالية:

1- استبعاد العامل الذي يشوبه التعقيد ويصعب إطلاق اسم عليه.

جدول (6): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسى للرياضيين ومجموع المحور والدرجة الكلية للمقياس ن = 60

| المحور الرابع | | المحور الثالث | | | المحور الثاني | | | المحور الأول | | | |
|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------------|
| معامل الارتباط مع الدرجة الكلية | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط مع الدرجة الكلية | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| .777* | .783* | 1 | .649* | .579* | 1 | .808* | .829** | 1 | .420* | .476** | 1 |
| .806* | .812* | 2 | .418* | .480* | 2 | .338* | .357* | 2 | .469* | .323** | 2 |
| .522* | .553* | 3 | .781* | .852* | 3 | .292* | .609** | 3 | .613* | .629** | 3 |
| .379* | .368* | 4 | .759* | .799* | 4 | 8*40. | .447* | 4 | .516* | .608** | 4 |
| .604* | .760* | 5 | .546* | .744* | 5 | .733* | .789** | 5 | .677* | .691** | 5 |
| .606* | .638* | 6 | .393* | .513* | 6 | 95*4. | .437** | 6 | .455* | .479** | 6 |
| .727* | .810* | 7 | .596* | .777* | 7 | .313* | .463** | 7 | .623* | .682** | 7 |
| .618* | .706* | 8 | .480* | .691* | 8 | .784* | .880** | 8 | .650* | .742** | 8 |
| | | | .911* | .553* | 9 | .796* | .823** | 9 | .710* | .798** | 9 |
| | | | .455* | .546* | 10 | | | | .66*3. | .544. | 10 |
| | | | | | | | | | .70*3. | .47**3. | 11 |
| | | | المحور السابع | | | المحور السادس | | | المحور الخامس | | |
| | | | .333* | .429* | .1 | .384* | .612** | .1 | .538** | .694** | .1 |
| | | | .355* | .304* | .2 | .364* | .680* | .2 | .428* | .640** | .2 |
| | | | .549* | .725* | .3 | .301* | .354* | .3 | .473** | .435** | .3 |
| | | | .434* | .528* | .4 | .413* | .333* | .4 | .418* | .480** | .4 |
| | | | .320* | .328* | .5 | .453* | .500* | .5 | .438* | .718** | .5 |
| | | | .388* | .673* | .6 | .332* | .306* | .6 | .596** | .777** | .6 |
| | | | .365* | .305* | .7 | .310* | .451* | .7 | .432** | .610** | .7 |
| | | | .428* | .403* | .8 | .428* | .351 | .8 | .338* | .357* | .8 |
| | | | .355 | .564* | .9 | .381 | .816** | .9 | | | .9 |
| | | | | | | .390* | .341 | .10 | | | .10 |
| | | | | | | .337 | .750** | .11 | | | .11 |

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.304

جدول (7): ثبات الاستبيان والاتساق الداخلي بين المحاور والاستبيان ن = 40

| م | المحاور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | معامل الثبات فا كرونباخ |
|---|--|-----------------|-------------------|----------------|-------------------------|
| 1 | محور الشعور بالاستعداد بايجابية | 44.345 | .42604 | .642** | .656* |
| 2 | محور الشعور بالمسنولية | 36.124 | .38239 | .582** | .662* |
| 3 | محور وضوح الهدف وقابليته للتحقيق | 40.624 | .42604 | .659** | .715** |
| 4 | محور الاندماج الكامل في النشاط | 31.582 | .44344 | .747** | .719** |
| 5 | محور تركيز الانتباه | 33.967 | .50543 | .759** | .695* |
| 6 | محور الشعور بالمتعة والدافعية أثناء النشاط | 46.624 | .47101 | .847* | .739** |
| 7 | محور الية الاداء الرياضى | 37.354 | .28403 | .756** | .711* |
| | مجموع المقياس | 270.62 | .48851 | | .814 |

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.304

جدول (8): الوصف الأحصائي للمتغيرات قيد البحث ن=321

| رقم العبارة | المتوسط | الوسيط | معامل الانحراف | معامل الالتواء | رقم العبارة | المتوسط | الوسيط | معامل الانحراف | معامل الالتواء |
|-------------|---------|--------|----------------|----------------|-------------|---------|--------|----------------|----------------|
| 1 | 4.4222 | 4.00 | .65674 | -.707 | 34 | 4.3608 | 4.00 | .89740 | -1.529 |
| 2 | 4.2667 | 4.00 | .61791 | -.231 | 35 | 4.3861 | 4.00 | 1.05108 | -2.128 |
| 3 | 4.7778 | 4.00 | .79455 | .427 | 36 | 3.4241 | 3.00 | .74264 | .359 |
| 4 | 4.4889 | 4.00 | .69486 | 1.105 | 37 | 3.6582 | 3.00 | .66555 | -2.109 |
| 5 | 4.5333 | 4.00 | .58775 | -.837 | 38 | 3.7468 | 3.00 | .61754 | -2.410 |
| 6 | 4.2889 | 4.00 | .75745 | -.545 | 39 | 4.2722 | 4.00 | .82669 | -.888 |
| 7 | 4.6444 | 4.00 | .60886 | -1.536 | 40 | 4.3671 | 4.00 | .86219 | -1.392 |
| 8 | 4.4667 | 4.00 | .66058 | -.863 | 41 | 4.5696 | 4.00 | .80892 | -2.349 |
| 9 | 3.1778 | 3.00 | .64979 | -.187 | 42 | 4.4747 | 4.00 | .81154 | -1.583 |
| 10 | 3.8000 | 3.00 | .84208 | .402 | 43 | 4.2342 | 4.00 | .88991 | -.754 |
| 11 | 3.6000 | 3.00 | .83666 | .887 | 44 | 4.3671 | 4.00 | .86219 | -1.392 |
| 12 | 3.5111 | 3.00 | .66134 | -1.029 | 45 | 4.4367 | 4.00 | 1.07332 | -2.197 |
| 13 | 3.00 | 3.00 | .82572 | 0.000 | 46 | 3.4177 | 3.00 | .74196 | 2.940 |
| 14 | 3.6667 | 3.00 | .56408 | -1.502 | 47 | 4.1772 | 3.00 | .95450 | -1.253 |
| 15 | 4.6667 | 4.00 | .52223 | -1.225 | 48 | 3.1899 | 3.00 | .86069 | -.378 |
| 16 | 3.5556 | 3.00 | .62361 | -1.102 | 49 | 4.4051 | 3.00 | .89612 | -1.970 |
| 17 | 3.9333 | 3.00 | .65366 | .066 | 50 | 4.6456 | 3.00 | .81449 | -2.844 |
| 18 | 3.8667 | 3.00 | .86865 | .268 | 51 | 4.3291 | 3.00 | .86284 | -1.236 |
| 19 | 3.5333 | 3.00 | .66058 | -1.118 | 52 | 3.9810 | 3.00 | .94748 | -.462 |
| 20 | 3.8222 | 3.00 | .44153 | -2.534 | 53 | 4.5570 | 3.00 | 1.12580 | -2.585 |
| 21 | 3.9556 | 3.00 | .76739 | .077 | 54 | 4.5696 | 3.00 | 1.14195 | -2.422 |
| 22 | 3.7556 | 3.00 | .77329 | .460 | 55 | 3.4620 | 3.00 | .59334 | -.778 |
| 23 | 3.4222 | 3.00 | .72265 | -.850 | 56 | 4.2152 | 3.00 | .95332 | -1.159 |
| 24 | 3.9333 | 3.00 | .78044 | .119 | 57 | 4.1139 | 3.00 | .78176 | -.203 |
| 25 | 3.0222 | 3.00 | .81153 | -.041 | 58 | 3.5111 | 3.00 | .82572 | -1.155 |
| 26 | 3.3333 | 3.00 | .76871 | -.663 | 59 | 3.4222 | 3.00 | .56408 | -.919 |
| 27 | 3.1778 | 3.00 | .61381 | -.113 | 60 | 3.9111 | 3.00 | .52223 | .178 |
| 28 | 3.9556 | 3.00 | .76739 | .077 | 61 | 3.8889 | 3.00 | .62361 | .208 |
| 29 | 3.1556 | 3.00 | .76739 | -.277 | 62 | 3.7333 | 3.00 | .65366 | .489 |
| 30 | 3.8889 | 3.00 | .71421 | .166 | 63 | 3.3333 | 3.00 | .86865 | -.424 |
| 31 | 3.2222 | 3.00 | .82266 | -.442 | 64 | 3.7556 | 3.00 | .66058 | 2.140 |
| 32 | 3.5556 | 3.00 | .65905 | -1.210 | 65 | 3.8444 | 3.00 | .44153 | .292 |
| 33 | 3.6889 | 3.00 | .51444 | -1.359 | 66 | 3.2667 | 3.00 | .76739 | -.534 |

جدول (9): العوامل المرشحة من التحليل العاملى وتشبهات كل عبارة على العامل قبل التدوير.

| التشبهات لكل عبارة على العامل قبل التدوير | | | | | | | | العبارة |
|---|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| اشتراكيات | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 0.07 | 0.17 | 0.14 | 0.09 | 0.01 | 0.03 | 0.04 | 0.09 | -2 |
| 0.69 | 0.12 | 0.59 | 0.11 | 0.31 | 0.02 | 0.13 | 0.45 | -3 |
| 0.89 | 0.1 | 0.18 | 0.68 | 0.1 | 0.3 | 0.29 | 0.45 | -4 |
| 0.85 | 0.03 | 0.1 | 0.05 | 0.05 | 0.26 | 0.59 | 0.65 | -5 |
| 0.79 | 0.08 | 0.22 | 0.23 | 0.19 | 0.34 | 0.19 | 0.7 | -6 |
| 0.89 | 0.12 | 0.06 | 0.21 | 0.05 | 0.16 | 0.07 | 0.89 | -7 |
| 0.75 | 0.2 | 0.29 | 0.03 | 0.08 | 0.27 | 0.01 | 0.74 | -8 |
| 0.95 | 0.07 | 0.25 | 0.05 | 0.03 | 0.07 | 0.26 | 0.9 | -9 |
| 0.81 | 0.56 | 0.29 | 0.25 | 0.48 | 0.16 | 0.07 | 0.3 | -10 |
| 0.61 | 0.53 | 0.21 | 0.05 | 0.25 | 0.35 | 0.24 | 0.2 | -11 |
| 0.65 | 0.15 | 0.37 | 0.02 | 0.03 | 0.08 | 0.13 | 0.68 | -12 |
| 0.78 | 0.08 | 0.01 | 0.02 | 0.07 | 0.32 | 0.12 | 0.81 | -13 |
| 0.58 | 0.17 | 0.02 | 0.04 | 0.32 | 0.29 | 0.35 | 0.49 | -14 |
| 0.88 | 0.15 | 0.06 | 0.08 | 0.27 | 0.31 | 0.77 | 0.3 | -15 |
| 0.79 | 0.18 | 0.21 | 0.14 | 0.13 | 0.26 | 0.28 | 0.73 | -16 |
| 0.88 | 0.04 | 0.13 | 0.28 | 0.43 | 0.45 | 0.26 | 0.57 | -17 |
| 0.94 | 0.09 | 0.12 | 0.04 | 0.26 | 0.14 | 0.26 | 0.87 | -18 |
| 0.81 | 0.08 | 0.15 | 0.02 | 0.54 | 0.4 | 0.13 | 0.56 | -19 |
| 0.85 | 0.05 | 0.09 | 0.05 | 0.12 | 0.23 | 0.81 | 0.33 | -20 |
| 0.84 | 0.27 | 0.15 | 0.01 | 0.61 | 0.14 | 0.03 | 0.59 | -21 |
| 0.85 | 0.09 | 0 | 0.07 | 0.29 | 0.56 | 0.59 | 0.31 | -22 |
| 0.75 | 0.03 | 0.21 | 0.25 | 0.11 | 0.03 | 0.2 | 0.77 | -23 |
| 0.90 | 0.26 | 0.03 | 0.14 | 0.21 | 0.43 | 0.73 | 0.22 | -24 |
| 0.86 | 0.08 | 0.06 | 0.55 | 0.05 | 0.64 | 0.3 | 0.22 | -25 |
| 0.91 | 0.12 | 0.01 | 0.05 | 0.04 | 0.49 | 0.59 | 0.55 | -26 |
| 0.91 | 0.13 | 0.04 | 0.06 | 0.22 | 0.07 | 0.34 | 0.85 | -27 |
| 0.77 | 0.05 | 0.06 | 0.09 | 0.04 | 0.84 | 0.18 | 0.11 | -28 |
| 0.78 | 0.14 | 0.18 | 0.11 | 0.27 | 0.16 | 0.32 | 0.72 | -29 |
| 0.84 | 0.05 | 0.02 | 0.39 | 0.01 | 0.07 | 0.38 | 0.73 | -30 |
| 0.88 | 0.07 | 0.08 | 0.07 | 0.18 | 0.12 | 0.4 | 0.81 | -31 |
| 0.94 | 0.01 | 0.02 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.66 | 0.7 | -32 |
| 0.86 | 0.07 | 0.03 | 0.16 | 0.08 | 0.04 | 0.68 | 0.6 | -33 |
| 0.91 | 0.06 | 0.09 | 0.16 | 0.17 | 0.11 | 0.13 | 0.9 | -34 |
| 0.85 | 0.08 | 0.29 | 0.15 | 0.14 | 0.1 | 0.29 | 0.79 | -35 |
| 0.26 | 0.2 | 0.17 | 0.26 | 0.22 | 0.12 | 0.12 | 0.21 | -36 |
| 0.60 | 0.08 | 0.32 | 0.5 | 0.2 | 0.13 | 0.29 | 0.31 | -37 |
| 0.84 | 0.02 | 0.3 | 0.07 | 0.03 | 0.08 | 0.22 | 0.83 | -38 |
| 0.64 | 0.15 | 0.54 | 0.05 | 0.05 | 0.18 | 0.39 | 0.37 | -39 |
| 0.64 | 0.16 | 0.45 | 0.32 | 0.2 | 0.05 | 0.4 | 0.33 | -40 |
| 0.80 | 0.22 | 0.23 | 0.09 | 0.36 | 0.46 | 0.16 | 0.57 | -41 |
| 0.52 | 0.26 | 0.39 | 0.37 | 0.15 | 0.12 | 0.33 | 0.14 | -42 |
| 0.44 | 0.32 | 0.29 | 0.32 | 0.22 | 0.09 | 0.11 | 0.29 | -43 |
| 0.69 | 0.21 | 0.06 | 0.16 | 0.38 | 0.61 | 0.16 | 0.27 | -44 |
| 0.70 | 0.1 | 0.26 | 0.59 | 0.26 | 0.1 | 0.44 | 0.08 | -45 |
| 0.71 | 0.02 | 0.05 | 0.37 | 0.62 | 0.41 | 0.01 | 0.15 | -46 |
| 0.52 | 0.49 | 0.35 | 0.2 | 0 | 0.25 | 0.19 | 0.15 | -47 |
| 0.55 | 0.16 | 0.24 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.68 | 0.06 | -48 |
| 0.58 | 0.44 | 0.11 | 0.25 | 0.49 | 0.21 | 0.13 | 0.09 | -49 |
| 0.52 | 0.23 | 0.24 | 0.48 | 0.02 | 0.21 | 0.28 | 0.23 | -50 |
| 0.77 | 0.02 | 0.05 | 0.14 | 0.12 | 0.48 | 0.05 | 0.71 | -51 |
| 0.61 | 0.1 | 0.21 | 0.36 | 0.22 | 0.27 | 0.46 | 0.3 | -52 |
| 0.54 | 0.17 | 0.2 | 0.15 | 0.31 | 0.38 | 0.44 | 0.1 | -53 |
| 0.78 | 0.31 | 0.24 | 0.21 | 0.41 | 0.57 | 0.22 | 0.2 | -54 |
| 0.76 | 0.33 | 0.2 | 0.34 | 0.47 | 0.41 | 0.23 | 0.23 | -55 |
| 0.57 | 0.11 | 0.37 | 0.06 | 0.18 | 0.56 | 0.18 | 0.19 | -56 |
| 0.79 | 0.08 | 0.25 | 0.05 | 0.07 | 0.04 | 0.05 | 0.84 | -57 |
| 0.68 | 0.38 | 0.2 | 0.12 | 0.42 | 0 | 0.54 | 0.13 | -58 |
| 0.89 | 0.345 | 0.296 | 0.2 | 0.745 | 0.294 | 0.002 | 0.012 | -59 |
| 0.97 | 0.082 | 0.855 | 0.04 | 0.243 | 0.204 | 0.029 | 0.359 | -60 |
| 0.71 | 0.531 | 0.045 | 0.25 | 0.288 | 0.357 | 0.071 | 0.379 | -61 |
| 0.55 | 0.124 | 0.419 | 0.48 | 0.039 | 0.008 | 0.358 | 0.004 | -62 |
| 0.95 | 0.023 | 0.331 | 0.14 | 0.022 | 0.028 | 0.027 | 0.903 | -63 |
| 0.76 | 0.093 | 0.318 | 0.36 | 0.707 | 0.073 | 0.113 | 0.005 | -64 |
| 0.80 | 0.017 | 0.092 | 0.15 | 0.469 | 0.29 | 0.487 | 0.479 | -65 |
| 0.34 | 0.123 | 0.248 | 0.21 | 0.03 | 0.171 | 0.041 | 0.434 | -66 |
| | 4.22 | 3.84 | 5.28 | 5.90 | 7.81 | 17.91 | 2.81 | الجذر الكامن |
| | 6% | 6% | 8% | 9% | 12% | 27% | 4% | النسبة |

جدول (10): العوامل المرشحة من التحليل العاملي وتشبهات كل عبارة على العامل بعد التدوير

| البيانات | التشبهات لكل عبارة على العامل بعد التدوير | | | | | | | البيانات |
|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|
| | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 0.88 | 0.030 | 0.044 | 0.061 | 0.296 | 0.345 | 0.394 | 0.714 | .1 |
| 0.81 | | 0.067 | 0.074 | 0.855 | 0.082 | 0.030 | 0.243 | .2 |
| 0.88 | 0.120 | 0.067 | 0.848 | 0.045- | 0.031- | 0.240 | 0.288 | .3 |
| 0.71 | 0.031 | 0.031 | 0.052 | 0.419 | 0.124 | 0.713 | 0.039 | .4 |
| 0.62 | 0.039- | 0.202- | 0.017 | 0.331 | 0.023- | 0.207 | 0.648 | .5 |
| 0.92 | 0.195 | 0.062- | 0.029 | 0.318 | 0.093 | 0.443 | 0.753 | .6 |
| 0.76 | 0.435 | 0.150 | 0.098 | 0.092 | 0.517 | 0.203 | 0.469 | .7 |
| 0.72 | 0.039- | 0.209 | 0.125 | 0.248 | 0.123 | 0.323 | 0.695 | .8 |
| 0.82 | 0.024 | 0.871 | 0.055 | 0.152 | 0.158 | 0.003- | 0.097 | .9 |
| 0.67 | 0.779 | 0.019 | 0.031- | 0.065 | 0.175- | 0.047 | 0.160- | .10 |
| 0.81 | 0.342 | 0.047 | 0.076 | 0.197 | 0.008 | 0.764 | 0.242 | .11 |
| 1.40 | 0.828 | 0.192 | 0.030- | 0.124 | 0.495 | 0.446 | 0.464 | .12 |
| 0.59 | 0.186 | 0.599 | 0.122- | 0.021- | 0.020 | 0.103 | 0.417 | .13 |
| 0.66 | 0.040 | 0.204- | 0.075 | 0.310 | 0.189 | 0.656 | 0.222- | .14 |
| 0.84 | 0.375 | 0.051 | 0.115 | 0.041 | 0.609 | 0.460 | 0.309 | .15 |
| 0.88 | 0.300 | 0.047 | 0.030- | 0.816 | 0.010- | 0.266 | 0.229 | .16 |
| 0.65 | 0.027- | 0.010 | 0.028 | 0.092 | 0.430 | 0.415 | 0.536 | .17 |
| 0.86 | 0.028 | 0.157 | 0.201 | 0.822 | 0.128 | 0.080 | 0.302 | .18 |
| 0.92 | 0.247- | 0.313- | 0.160- | 0.278 | 0.072 | 0.292 | 0.754 | .19 |
| 0.98 | 0.247 | 0.013- | 0.022- | 0.364- | 0.121 | 0.764 | 0.434 | .20 |
| 0.83 | 0.050 | 0.041 | 0.032 | 0.767 | 0.074- | 0.448 | 0.170- | .21 |
| 0.90 | 0.124- | 0.286 | 0.178 | 0.114 | 0.266 | 0.741 | 0.372 | .22 |
| 0.85 | 0.088 | 0.021 | 0.117 | 0.238- | 0.755 | 0.326- | 0.315 | .23 |
| 0.90 | 0.022 | 0.031- | 0.858 | 0.240 | 0.253- | 0.021- | 0.204 | .24 |
| 0.51 | 0.059 | 0.036 | 0.157- | 0.132 | 0.241 | 0.639 | 0.032 | .25 |
| 0.93 | 0.531 | 0.183 | 0.095 | 0.046- | 0.032- | 0.430 | 0.645 | .26 |
| 0.61 | 0.044- | 0.149- | 0.214 | 0.294 | 0.214 | 0.642 | 0.012 | .27 |
| 0.72 | 0.165- | 0.047- | 0.153 | 0.204 | 0.196 | 0.679 | 0.359 | .28 |
| 1.00 | 0.156 | 0.028 | 0.373- | 0.357 | 0.288 | 0.693 | 0.379 | .29 |
| 0.72 | 0.252 | 0.120 | 0.148 | 0.008 | 0.090- | 0.358 | 0.695 | .30 |
| 0.47 | 0.187 | 0.172 | 0.133 | 0.028- | 0.083- | 0.027 | 0.615 | .31 |
| 0.41 | 0.159 | 0.022 | 0.111 | 0.073- | 0.005- | 0.113- | 0.594 | .32 |
| 1.30 | 0.111 | 0.358 | 0.150 | 0.290 | 0.425 | 0.487 | 0.794 | .33 |
| 0.87 | 0.619 | 0.297 | 0.245 | 0.171 | 0.313 | 0.141 | 0.434 | .34 |
| 0.57 | 0.574 | .190 | -.114 | .098 | -.043 | -.347 | -.240 | .35 |
| 0.84 | -.323 | .236 | .427 | .542 | -.120 | .420 | -.118 | .36 |
| 0.55 | .078 | .090 | -.091 | -.111 | -.567 | .194 | 0.014 | .37 |
| 0.89 | -.449 | .262 | -.246 | -.072 | -.590 | -.155 | .431 | .38 |
| 0.44 | .002 | .314 | .533 | .266 | .089 | .270 | .005 | .39 |
| 1.03 | .082 | .361 | -.342 | .484 | .665 | .310 | -.049 | .40 |
| 0.79 | .564 | .338 | .055 | -.375 | .391 | -.235 | .054 | .41 |
| 0.93 | .678 | .076 | .454 | .245 | .227 | -.060 | .383 | .42 |
| 0.96 | -.469 | .525 | .356 | .416 | -.081 | -.391 | .059 | .43 |
| 0.79 | .225 | -.181 | .128 | -.466 | 0.597 | .337 | -.066 | .44 |
| 0.75 | -.022 | -.128 | -.135 | .202 | 0.820 | -.038 | .058 | .45 |
| 0.54 | -.206 | -.253 | 0.571 | -.085 | .230 | -.119 | -.179 | .46 |
| 0.65 | -.157 | -.034 | 0.691 | -.199 | .161 | -.101 | -.259 | .47 |
| 0.97 | .013 | .680 | .062 | .073 | -.332 | 0.624 | .004 | .48 |
| 0.38 | .096 | .041 | -.161 | .118 | 0.564 | -.046 | .077 | .49 |
| 0.77 | -.114 | .029 | 0.837 | .218 | .079 | -.026 | .005 | .50 |
| 1.26 | 0.728 | .263 | .150 | .353 | -.078 | 0.571 | .421 | .51 |
| 0.63 | -.148 | -.113 | -.098 | -.087 | .642 | -.150 | -.382 | .52 |
| 0.59 | .238 | .679 | .150 | -.019 | 0.141 | -.150 | -.078 | .53 |
| 0.66 | -.157 | .204 | -.037 | 0.675 | -.019 | -.087 | .353 | .54 |
| 0.70 | .550 | -.350 | 0.464 | .146 | .180 | -.098 | -.037 | .55 |
| 1.15 | 0.358 | .830 | .400 | 0.028 | .030 | 0.12 | .40 | .56 |
| 1.02 | .326 | .135 | .660 | 0.120 | .080 | 0.02 | .66 | .57 |
| 1.08 | .253 | 0.214 | .150 | 0.672 | .170 | 0.04 | .68 | .58 |
| 0.63 | 0.294 | .300 | .130 | 0.622 | .140 | 0.11 | .130 | .59 |
| 0.63 | 0.204 | .610 | 0.29 | 0.148 | .014 | 0.10 | 0.29 | .60 |
| 0.77 | 0.357 | .709 | 0.12 | .022 | 0.12 | .210 | 0.12 | .61 |
| 0.66 | 0.008 | .146 | .690 | .020 | 0.13 | .031 | 0.29 | .62 |
| 0.54 | 0.294 | .570 | 0.22 | .030 | .146 | 0.08 | 0.22 | .63 |
| 0.94 | 0.204 | .652 | 0.39 | .050 | .018 | .370 | 0.39 | .64 |
| 1.02 | 0.357 | 0.648 | 0.40 | .200 | .050 | .330 | 0.40 | .65 |
| 0.88 | 0.558 | .210 | 0.16 | .360 | .146 | 0.46 | 0.16 | .66 |
| 6.63 | 6.74 | 6.44 | 7.11 | 6.12 | 8.67 | 9.95 | | الجزء الكامن |
| 10% | 10% | 10% | 11% | 9% | 13% | 15% | | النسبة |

جدول (11): الاختبارات المتشعبة على العامل الأول من أعلى تشبع إلى أقل تشبع.

| التشبع | العبارة | العبارة | التشبع | العبارة | العبارة |
|--------|--|---------|--------|--|---------|
| 0.645 | أحدد لنفسى مستويات مرتفعة جدا من الأداء في المباراة | 26 | 0.714 | لدى شعور نفسى للذهاب للمباراة . | 1 |
| 0.695 | أشعر بأن كل شئ فى مكانه المحدد. | 30 | 0.648 | اشعر بالرغبة فى ممارسه اي نشاط رياضي | 5 |
| 0.615 | تحقيق المستويات المستحيلة ضرورة بالنسبة لى0 | 31 | 0.753 | اشعر بالسعادة من اداء المسابقة | 6 |
| 0.594 | أشعر أن عائلتى ومدرينى يرضيان عنى وأكون الأفضل باستمرار0 | 32 | 0.695 | تكرار الأداء يجعلني ارجب في استمرار الممارسة | 8 |
| 0.794 | أهدافى مرتفعة جدا بصورة تفوق أهداف الآخرين0 | 33 | 0.536 | الاداء لفترات طويلة يشعرنى بالرغبة فى تنفيذ خطوات المسابقة | 17 |
| | | | 0.754 | اشعر بالتحفيذ الداخلى و قدرتي علي تنفيذ المباراة | 19 |

| التشبع | العبارة | العبارة | التشبع | العبارة | العبارة |
|--------|--|---------|--------|--|---------|
| 0.639 | أشعر بالضيق عند اتخاذ قرار خاطئ في المباراة | 25 | 0.713 | أعتقد أنني مسؤول كل من فى الملعب أثناء قيامى بالتحكيم0 | 4 |
| 0.642 | أخطانى تجعلنى فى حالة سينة لفترات طويلة0 | 27 | 0.764 | أكون حازماً فى مواجهة غضب زملائى فى الفريق | 11 |
| 0.679 | أستطيع التصرف فى جميع المواقف الصعبة أثناء المنافسة0 | 28 | 0.656 | أبذل أقصى جهدى أثناء المباراة | 14 |
| 0.693 | يجب أن أنقد نفسى ذاتياً عند تيقنى بخطئى0 | 29 | 0.764 | أستطيع أن أتحمل مسئولية المنافسة مهما كانت قوتها0 | 20 |
| | | | 0.741 | أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعورى بالفرح عند النجاح0 | 22 |

التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة في المباراة والثاني (0.822) وهو لدى إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بالمباراة والثالث (0.816) صدور أفعال تلقائية ذاتية أحيانا شخصية او إشارات تعبيرية تخبرني بيها زلاى بعد المباراة. وقد فسرت الباحثة العامل الرابع وهو " الاندماج الكامل في النشاط " حيث أن أعلى تشبع لدى إحساساً بأن قدراتي ومهاراتي تنسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة في المباراة (0.855) ثم يليه وهو لدى إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بالمباراة لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم الاندماج الكامل في النشاط

2- تفسير العامل الخامس:

يتضح من الجدول أن أعلى تشبع بلغ (0.858) وهو أثناء المباراة أرتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيرى فيما سوف يقوم به المنافس والثاني (0.848) وهو عندى المقدرة على الرؤية السريعة فى مواقف اللعب والثالث (0.837) أميل إلى التركيز على جانب واحد فقط من تحركات المنافس ولا أستطيع التركيز على العديد من الجوانب الأخرى. وقد فسرت الباحثة العامل الخامس وهو "تركيز الانتباه" حيث أن أعلى تشبع أثناء المباراة أرتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيرى فيما سوف يقوم به المنافس (0.858) ثم يليه عندى المقدرة على الرؤية السريعة فى مواقف اللعب لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم تركيز الانتباه

بالفرح عند النجاح0 والثالث (0.713) أعتقد أنني مسؤول كل من فى الملعب أثناء قيامى بالتحكيم0. وقد فسرت الباحثة العامل الثانى وهو " الشعور بالمسئولية " حيث أن أعلى تشبع أكون حازماً فى مواجهة غضب زملاى فى الفريق - و أستطيع أن أتحمل مسئولية المنافسة مهما كانت قوتها0 وهو أعلى تشبع (0.764) ثم يليه وهو أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعورى بالفرح عند النجاح0 لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم الشعور بالمسئولية.

2- تفسير العامل الثالث:

يتضح من الجدول أن أعلى تشبع بلغ (0.820) وهو لديك مهارات فى الدفاع عن وجهة نظرك التي توصلت إليها بأسباب لا يفهمها كل اللاعبين والثاني (0.755) وهو أهتم برأى الجمهور حتى وإن كانت النتيجة غير مرضية والثالث (0.665) اختبار اللاعب الجيد يكون فى المباريات. وقد فسرت الباحثة العامل الثالث وهو " وضوح الهدف وقابليته للتحقيق " حيث أن أعلى تشبع لديك مهارات فى الدفاع عن وجهة نظرك التي توصلت إليها بأسباب لا يفهمها كل اللاعبين (0.820) ثم يليه وهو أهتم برأى الجمهور حتى وإن كانت النتيجة غير مرضية لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم وضوح الهدف وقابليته للتحقيق

2- تفسير العامل الرابع:

يتضح من الجدول أن أعلى تشبع بلغ (0.855) وهو لدى إحساساً بأن قدراتي ومهاراتي تنسق أو تتطابق مع المطالب

جدول (13): الاختبارات المتشعبة على العامل الثالث من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

| التشبع | العبارة | التشبع | العبارة | التشبع | العبارة |
|--------|--|--------|---|--------|---------|
| 0.665 | اختبار اللاعب الجيد يكون فى المباريات | 40 | لدى الرغبة لتقديم صورة إيجابية عن نفسى أمام فريقى | 0.517 | 7 |
| 0.597 | المعلومات وحدها فى المباراة غير كافية عند تحليلها المهم هو تفسير هذا المعلومات . | 44 | تفكيرى دائما مصحوباً بالإثارة | 0.609 | 15 |
| 0.820 | لديك مهارات فى الدفاع عن وجهة نظرك التي توصلت إليها بأسباب لا يفهمها كل اللاعبين | 45 | أهتم برأى الجمهور حتى وإن كانت النتيجة غير مرضية | 0.755 | 23 |
| 0564 | استطيع التحكم فى أحداث المباراة لصالحى . | 49 | يشعر كل من يشاهدنى أن لدى قدرة عالية على الحفاظ على تركيزى طول المباراة | .567 | 37 |
| .642 | أشعر بالمسئولية الكاملة تجاه زملائى | 52 | البحث عن أسباب الهزيمة هو مجرد تبرير للخطأ | .590 | 38 |

جدول (14): الاختبارات المتشعبة على العامل الرابع من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

| التشبع | العبارة | التشبع | العبارة | التشبع | العبارة |
|--------|---|--------|---|--------|---------|
| .542 | لدى ثقة وتأكد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح. | 36 | لدى إحساساً بأن قدراتى ومهاراتى تنسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة فى المباراة . | 0.855 | 2 |
| 0.675 | لدى إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة الشخصية فى المباراة | 54 | صدور أفعال تلقائية ذاتية أحيانا شخصية أو إشارات تعبيرية تخبرنى بيها زلاتى بعد المباراة . | 0.816 | 16 |
| 0.672 | لدى إحساس بالضبط والسيطرة بدون مجهود | 58 | لدى إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بالمباراة | 0.822 | 18 |
| 0.622 | لدى غياب الشعور بالذات | 59 | أتلقي تغذية راجعة فورية وواضحة من عقلى أثناء المباراة | 0.767 | 21 |

جدول (15): الاختبارات المتشعبة على العامل الخامس من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

| العبارة | العبارة | التشبع | العبارة | التشبع | العبارة |
|---------|--|--------|---------|--|---------|
| 3 | عندى المقدر على الرؤية السريعة في مواقف اللعب | 0.848 | 47 | يدور في ذهنى العديد من الأشياء أثناء المباراة تشتت انتباهى . | 0.691 |
| 24 | أثناء المباراة أرتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيرى فيما سوف يقوم به المنافس | 0.858 | 50 | أميل إلى التركيز على جانب واحد فقط من تحركات المنافس ولا أستطيع التركيز على العديد من الجوانب الأخرى . | 0.837 |
| 39 | أثناء المباراة لا أستطيع التركيز إلا فى المنافس الذى فى مواجهتى فقط. | .533 | 57 | عند إشتراكى فى المباراة يكون تفكيرى سريع جدا . | .660 |
| 46 | أثناء إشتراكى فى المنافسة أجد نفسى مشتتاً بما يحدث داخل وخارج الملعب . | 0.571 | 63 | أثناء المباراة أستطيع أن أنتبه لما يقوم به كل لاعب من اللاعبين الزملاء أو اللاعبين المنافسين . | .690 |

جدول (16): الاختبارات المتشعبة على العامل السادس من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

| العبارة | العبارة | التشبع | العبارة | التشبع | العبارة |
|---------|--|--------|---------|--|---------|
| 9 | أستطيع أن أصف المباراة بأنها مثيرة وشيقة . | 0.871 | 60 | أشعر بالكفاءة إلى حد ما بعد أدائى للمباراة لفترة . | .610 |
| 13 | أنتى راض عن أدائى فى هذه المباراة | 0.599 | 61 | أشعر براحة كبيرة أثناء أدائى للمباراة . | .709 |
| 43 | أشعر بالضغط أثناء أدائى للمباراة . | .525 | 63 | أنتى اتسم بالمهارة إلى حد ما فى لعبتى . | .570 |
| 48 | أشعر بالقلق أثناء لعبى للمباراة . | .680 | 64 | لم تجذب المباراة انتباهى . | .652 |
| 53 | لم أبذل جهداً كبيراً فى أدائى للمباراة . | .679 | 65 | أنا استمتع بالمباراة كثيراً . | 0.648\ |
| 56 | أثناء لعبى للمباراة ، أفكر إلى أى مدى أستمتع بها | .830 | | | |

جدول (17): الاختبارات المتشعبة على العامل السابع من أعلى تشبع إلى أقل تشبع

| التشبع | العبارة | العبارة | التشبع | العبارة | العبارة |
|--------|--|---------|--------|---|---------|
| 0.678 | عضلاتي في أفضل حال في المباراة | 42 | 0.779 | لدى استعداد لمواجهة التحديات والصعاب. | 10 |
| 0.728 | أدى المهارات في المباريات أفضل من التدريب | 51 | 0.828 | لدى تركيز انتباه عالي في الأنشطة والمهام. | 12 |
| 0.550 | أتمكن من تنفيذ الخطط بسهولة ويسر | 55 | 0.619 | اشعر بالسعادة أثناء ممارسة النشاط. | 34 |
| 0.558 | لدى شعور باننى في أحسن حالتى البدنية داخل المباراة | 66 | 0.574 | اشعر بالاستغراق في الأداء ونسيان الوقت. | 35 |
| | | | 0.564 | أشعر انى جسمى يعمل في تناغم على في المباراة | 41 |

2- تفسير العامل السادس :

بالمتعة والدافعية أثناء النشاط " حيث أن أعلى تشبع أستطيع أن أصف المباراة بأنها مثيرة وشيقة (0.871) ثم يليه وهو أثناء لعبى للمباراة ، أفكر إلى أي مدى أستمتع بها لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم الشعور بالمتعة والدافعية أثناء النشاط

2- تفسير العامل السابع :

التوصيات :

فى ضوء عينة البحث ونتائج تيوصى الباحثة بالآتى :

1- ضرورة الاهتمام بتطبيق مقياس التدفق النفسى بشكل دورى على الرياضيين بصفة

عامة وعلى المنتخبات القومية بصفة خاصة

2- الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالاعداد النفسى وكيفية التعامل النفسى مع اللاعب فى المواقف التنافسية المختلفة وذلك للقائمين على المجال الرياضى

يتضح من الجدول أن أعلى تشبع بلغ (0.871) وهو أستطيع أن أصف المباراة بأنها مثيرة وشيقة والثاني (0.830) وهو أثناء لعبى للمباراة، أفكر إلى أي مدى أستمتع بها والثالث (0.709) أشعر براحة كبيرة أثناء أدائى للمباراة. وقد فسرت الباحثة العامل السادس وهو " الشعور

يتضح من الجدول أن أعلى تشبع بلغ (0.828) وهو لدى تركيز انتباه على فى الأنشطة والمهام. والثاني (0.779) وهو لدى استعداد لمواجهة التحديات والصعاب. والثالث (0.728) أدى المهارات فى المباريات أفضل من التدريب. وقد فسرت الباحثة العامل السابع وهو " الية الأداء الرياضى " حيث أن أعلى تشبع لدى تركيز انتباه على فى الأنشطة والمهام (0.828) ثم يليه وهو وهو لدى استعداد لمواجهة التحديات والصعاب. لذلك فسرت الباحثة هذا العامل باسم الية الأداء الرياضى

- 3- إجراء المزيد من البحوث التطبيقية في مجال القياس النفسي للرياضيين .
- قائمة المراجع :
1. أمال عبد السميع باظة (2010). التدفق النفسي وعلاقته بالمبول الكمالية العصابية لدى طلاب وطالبات كلية التربية. ملخص أبحاث المؤتمر العلمي الثالث من 13- 14 إبريل، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 36-37.
 2. بدر محمد الأنصاري (2006). المرجع في اضطرابات الشخصية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
 3. حسن عبد الفتاح الفنجري (2008): فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 18 (58)، 35-78.
 4. دانييل جولمان (2011). الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 262.
 5. سيد أحمد البهاص (2010). التدفق النفسي وعلاقته باستخدام الإنترنت لدى المراهقين من الجنسين، كلية التربية، جامعة طنطا.
 6. عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، مجلة الأستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة (2016)، العراق.
 7. محمد السيد صديق (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طالب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، 19(2)، إبريل (2009)، مصر.
 8. المعجم الوجيز (2006). مجمع اللغة العربية. القاهرة: الهيئة المصرية العامة لشئون المطابع الأميرية.
 9. **Avina, J., Mendonca, Nidhi Mishra, Sanket S. Dash (2015).** E.J. Understanding Flow among Academicians in Charmine Härtel, Wilfred, J. Zerbe, Neal M. Ashkanasy(ed). New Ways of Studying Emotions in Organizations (Research on Emotion in Organizations, (11), Emerald Group Publishing Limited, 397-421.
 10. **Costa, P.T. McCrae, R.R. & Jonsson, F.H. (2002).** Validity and Utility of The Revised NEO Personality inventory. Examples from Europe. In B.E. DeRaad & M.Perugini. 2002 (Eds) < Big Five Assessment, Toronto, Hogrefe ET Huber Publishers 61 – 77.
 11. **Li- Chuan Ch, Chen- Lin Lee, Kuo - Chung Huang- Jin- Hung Lin, (2013).** How Personality Traits

- to Commit White- Collar Crime, in Donna Bobek Schmitt (ed) Advances in Accounting Behavioral Research (Advances in Accounting Behavioral Research, Volume17) Emerald Group Publishing Limited, 57-94.
14. **Mihalyi, C. (2010).** Flow'. The psychology of optimal experience. New York: Harper
- Mediate the Relationship Between Flow Experience and Job Performance, The Journal of International Management Studies, (8), April, 35.
12. **McCreae, R.R. & John, O.P. (2014).** An Introduction to the Five Factor Model and Its Applications. Journal of Personality . 60,175-215.
13. **Michael J. Turner (2014).** An Investigation of Big Five Personality and Propensity