

فينومينولوجية سمة التدفق النفسى لدى الرياضيين (الخصائص السيكومترية للمقياس).

مجدى حسن يوسف

أستاذ علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية.

المقدمة ومشكلة البحث

تشير المهارات النفسية إلى تلك القدرات العقلية والخبرات الأنفعالية التى تؤدى إلى حالة سيكولوجية مثلى يؤدى اللاعب من خلالها بصورة جيدة , ولذلك تعتبر الخبرات الأنفعالية التى يمر بها اللاعب خلال ممارساته الفعلية للنشاط الرياضى من العوامل التى تزيد من دافعية الاستمرار والتفوق فيه، كما تشير أيضاً إلى تلك الأسباب التى تؤدى إلى عدم الأندماج فى هذا النشاط وتجنبه ، فإن تعدد الخبرات الأنفعالية التى يمر بها اللاعب خلال الممارسة الرياضية يشير إلى ما هو إيجابى يدعم استمراره فى الممارسة من أجل مزيد من الاستمتاع بالنشاط والتفوق فيه ، وما هو سلبى يمكن أن يصل باللاعب إلى حالة من الفلق والملل قد تؤدى إلى العزوف عن ممارسة هذا النشاط الأنسحاب منه .

فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الخبرات الأنفعالية الإيجابية المتدفقة التى يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضى حالة يسعى اللاعب للوصول إليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها ، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بالعوامل النفسية التى تسهم فى ظهورها ويعمل على تدعيمها وذلك لاسهامها فى الوصول إلى التفوق والإبداع فى النشاط الممارس (٢) .

ولقد اكتشف **ميهاى سيكزنتميهاى Mihaly Csikszentmihalyi** (١٩٩٧) فى الربع الأخير من القرن الماضى من خلال آلاف المقابلات الشخصية تجربة ذاتية شائعة تشتمل على تركيبات ادراكية وإنفعالية مميزة تنساب داخل الأفراد حيث اطلق عليها **التدفق النفسى كسمة Dispositional flow** وهى عبارة عن التسلسل الحسى و**الفينومينولوجى** للفرد بداية من التوازن بين المهارات والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز والضبط الذاتى وصولاً إلى الاستمتاع من خلال النشاط الممارس (٦) ، ويرى **ساسون وهاراكوز Sansone&haraciewicz** (١٩٩٦) أن نظريات الدافعية بصفة عامة لم تهتم كثيراً ب**فينومينولوجيا** الفرد التى ترجع إليه الدافعية فهى تفسر سبب الحدث بمفردات وظيفية وذلك بوضع النتائج فى الاعتبار بدلاً من

العمليات ، فتشير تجربة التدفق النفسى الفينومينولوجية إلى قوة دافعية كبيرة عندما يندمج اللاعب أندماجاً كلياً فى النشاط الذى يعكس مستوى عالى من التقدير الذاتى يؤدى إلى الاستمتاع بالأداء فالدافعية الأصلية لممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكون هناك متعة (٢٩) .

وأضاف **ميهاى Mihaly** (٢٠٠٠) ان الطبيعة الشخصية (الذاتية) للنشاط الرياضى هى التى تدفع اللاعب من داخله للقيام بهذا النشاط ، ويصف بالتحديد حالة الارتياح النفسى الإيجابى التى تتولد لدى اللاعب عند القيام به والذى يستمر لدقائق مهما كان نوعه حيث تسرى فى أوصاله هذه المشاعر الإيجابية تجاه هذا النشاط، وأثناء تلك الخبرة الناتجة عن معاشته لتلك المتعة يتدفق هذا الشعور الإيجابى وينغمس اللاعب ويتعاشق مع ما يسفر عنه النشاط الرياضى الممارس من تغير إيجابى للمشاعر الوجدانية وبالتالي يفقد اللاعب الإحساس بالوقت وبما يحيط به من كل شئ وهذه الخبرة الرائعة التى يعيشها خلال التدريب والمنافسات تضى عليه شعور بالإنجاز والاستمتاع (٧)، ووفقاً لهذا يبدأ الشعور الداخلى بمجرد الأندماج الناتج عن تلقائية حركة اللاعب الذاتية نحو الاشتراك فى التدريب والمنافسة، فى ظل وجود أهداف واضحة ومن خلال رد الفعل الفورى والجاد فى قدرته على تحقيق تلك الأهداف بجدارة، كما يتولد لدى اللاعب انتباه عميق ومركز نحو ما يقوم به من نشاط مختار مع الإدراك الجيد بالقدرة على السيطرة واحتراف المهمة دون تكلف ظاهر، بالإضافة إلى تراجع النقد الذاتى اللاذع نحو نتيجة ما يقوم من أداء ، فإن النزوع إلى تدفق المشاعر الوجدانية الإيجابية تمنح اللاعبين شعور بالبهجة والسعادة تؤدى إلى مستوى أمثل للإثارة يطمح إليه اللاعبون لتحسين

أداؤهم بشكل إيجابي فهي نوع من التجربة الأنيبة يحتاج المجال الرياضى إلى التعرف على طبيعتها كسمة وكيفية قياسها والابعاد الذاتية المسئولة عن الوصول إليها والعوامل الخارجية والبيئية التى تساعد على ظهورها .

الإطار النظرى

يرى **ميهاى وآخرون Mihaly et al (٢٠٠٥)** أن النظريات التى تقدم مبررات لدافعية الفرد إلى سلوك بذاته تشير إلى تفسيرات وأهداف مختلفة فبعض التفسيرات تعتمد على الهدف البيولوجى للسلوك حيث يرجع ذلك إلى الرغبة فى إشباع حاجة من الحاجات الأساسية لتحقيق أهداف الوجودية والإستمرار فى الحياة ، كما يشير البعض الآخر فى تفسير السلوك إلى تحقيق أهداف شخصية "الأنا" من خلال حب السيطرة والنفوذ أو التأكيد على أهداف شخصية "الأنا الأعلى" من خلال سمة الإجتماعية والإبداع، كما أضاف وصف مختلف للسلوك يعتمد على التفسير "الفيونمينولوجى" للسلوك الذى يحاول أن يختبر بدقة الجانب المحسوس لدى الفرد عندما يندمج فى الأنشطة التى تتضمن السلوك المستقل حيث يركز هذا النوع من التفسيرات على مواقف تحدث فى وعى الفرد تعرف بخبرة التدفق النفسى والتى كانت نتيجة لأبحاث عديدة أشارت إلى قيام بعض الأفراد بالأنشطة الصعبة والخطيرة من أجل الوصول فقط إلى متعة الممارسة (٨)، ولذا أشارت الدراسات فى هذا المجال الى تأصل هذا الشعور كأحد الخصائص الذاتية لدى الرياضيين على اختلاف النوع (ذكر/ أنثى) والاعمار والمستوى الاجتماعى (٢٧)، وكذلك على اختلاف ثقافتهم مونتنا (٢٦)، وتباين أنشطتهم ووظائفهم، وبالتحديد نوع عملهم ونمط قضاء وقت الفراغ (٥)، وكذلك على اختلاف مستوياتهم التعليمية والعائلية (٣)، وانواع ومستويات المنافسات الرياضية (١٢)، وشدة وحجم التدريبات الرياضية (٣١)، ولذا تتيح الممارسة الرياضية فرصة طبيعية لممارسة التدفق النفسى لأنها تركز على فكرة إحداث توازن بين قدرة اللاعب على التحدى، وكفاءته فى التصدى وإثبات هذه القدرة من خلال ما يحدث من رد فعل فوري نتيجة الممارسة والقدرة على الأداء، وفى الوقت نفسه أشارت دراسة روجاتكو Rogatko (٢٠٠٩) الى الاستجابات الوجدانية الشعورية نحو التدفق، وأضافت أن التدريبات الرياضية كانت أهم الخيارات السلوكية التى يبتناها اللاعب للدخول الى مستويات عالية من خبرة التدفق النفسى والنتائج عن حث نفسه نحو التجدد (٣٠)، فعلى ضوء الطبيعة الإيجابية التى تتولد من خلال المرور بتجربة التدفق النفسى يتجه الرياضيين فى معظم الأحيان نحو تكرار الأنشطة التى تؤدى الى شعورهم بحالاتهم النفسية الجيدة، علاوة على ما يعتبره الكثير من أن التدفق النفسى يعد مفجراً للدافعية الداخلية الكامنة لدى اللاعب وشعوره واحساسه بالسعادة لهذا النشاط (١٣) ، ولهذا يعد الاحساس بالتدفق النفسى أحد العوامل الهامة لتحقيق الالتزام فى التدريب والاستمرار فيه، علاوة على أن مشاعر التدفق النفسى فى حد ذاتها هى أحد مؤشرات المتعة الشخصية للاعب (٩) ، ودراسة مفهوم التدفق النفسى من الاهمية للتعرف على متعة المشاعر الايجابية المرتبطة بالنزعة الشخصية ومردود النشاط الرياضى والعائد منه على الشعور بالمتعة والعوامل النفسية التى تسهم فى الالتزام بالنشاط الممارس والاستمرار فيه، فمن المهم تقييم تكرار الخبرات المؤدية للتدفق المشاعر الوجدانية وفهم الظروف التى تسمح بحدوثها فى إطار الممارسات الرياضية ، كما أنه استناداً الى تعريف ميهاى Mihaly (١٩٩٠) والذى أشار فيه الى المحاور الرئيسية للتدفق (٤) كما قام **جاكسون و أكليند Eklund Jackson & (٢٠٠٢)** بتطوير مقياس متعدد المحاور لقياس الشعور الذاتى عن ذلك التدفق كأحد مكونات الاتجاه أو النزوع DFS ، ويقترح هذا المقياس اختلاف الناس فى معايشة خبرات النزوع النفسى (١٣)، وفقاً لما افترضه ميهاى Mihaly (١٩٩٠) من وجود خصائص شخصية لبعض الأفراد تطلق العنان لمشاعرهم للاحساس بالبهجة والدخول فى تجربة التدفق النفسى والعيش فيها، من هذا الخصائص زيادة فى التركيز على الذات، الاقدام على خوض التحديات (٤) ، والمقياس النزوعى للاتجاه نحو التدفق النفسى DFS الذى اقترحه **جاكسون و أكليند Eklund & Jackson (٢٠٠٢)** يحتوى على ٣٦ عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد هى التوازن فى مهارات التحدى، تنامى الفعل الإدراكى للممارسة نحو الأهداف المطلوبة، ورد الفعل التشجيعى الواضح، التركيز الكلى على ما يقوم به اللاعب من تدريبات، القدرة على التحكم والسيطرة، فقد الشعور بأهمية تقييم الأداء أثناء الممارسة، الإحساس بتبديل إيقاع الزمن، الخبرات الايجابية الناتجة عن النشاط الذاتى الهادف للاعب (١٣)، ومن خلال تلك الدراسة نتعرف على فيونمينولوجية سمة التدفق النفسى لدى الرياضيين كنزعة شخصية لدى اللاعب نحتاج الى تحليل لأبعادها وتعريب وتقنين لاداة قياسها فى البيئة المصرية لاستجلاء طبيعة تلك النزعة لكى تساعد المهتمين بجودة الأداء

فى المجال الرياضى على تحسينه على المستوى الذاتى والموضوعى لما تقدمه تلك السمة من فرص للاستمتاع لاحدود لها تساهم وبشكل فعال فى الإستمرار فى النشاط الممارس والتفوق فيه .

هدف البحث

تعريب وتقنين النسخة الاصلية لمقياس سمة التدفق النفسى (Dispositional flow scale– DFS-2) جاكسون وأكلاند Jackson & Eklund (٢٠٠٢) وذلك من خلال:

١. تعريب أبعاد وفقرات المقياس لتلائم الرياضيين فى البيئة المصرية.
٢. إستخلاص معامل الصدق للصورة المعربة.
٣. إستخلاص معامل الثبات للصورة المعربة.

تساؤلات البحث

١. ما فاعلية أبعاد وعبارات المقياس للصورة المعربة للمقياس ؟
٢. ما دلالات الصدق للصورة المعربة للمقياس ؟
٣. ما دلالات الثبات للصورة المعربة للمقياس ؟

إجراءات البحث

المنهج المستخدم : الوصفى بالاسلوب المسحى

العينة : مجموعة من اللاعبين بلغت ٥٦ لاعب من الجنسين فى بعض الاثشطة الفردية والجماعية من أندية (سموحة – الاتحاد – سبور تيج - المؤسسة العسكرية)

أدوات البحث

• **مقياس سمة التدفق النفسى (Dispositional Flow Scale) جاكسون وأكلاند Jackson & Eklund (٢٠٠٢)** : يهدف المقياس الى التعرف على ميول اللاعبين تجاه تجربة خبرة التدفق النفسى أثناء ممارسة النشاط الرياضى ويتضمن المقياس ستة وثلاثون عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد كل بعد يحتوى على اربع عبارات امام كل عبارة مقياس خماسى التدرج يبدأ من درجة واحدة لغير موافق بشدة حتى خمس درجات لموافق بشدة (١٣)

• **مقياس الإستمتاع بالنشاط الرياضى موتل وآخرون Motl et al (٢٠٠١)** و أعدده للعربية مجدى يوسف (٢٠٠٩) يهدف المقياس الى تقييم مدى إستمتاع اللاعب عند ممارسة النشاط الرياضى بصرف النظر عما إذا كانت الممارسة بغرض التدريب أو المنافسة يتكون المقياس من أربعة عشر عبارة تحتوى على معانى مختلفة بخمسة نقاط تبدأ (لأوافق بشدة) لها درجة واحدة و(أوافق بشدة) لها خمس درجات (١)

إعداد وتطوير مقياس سمة التدفق النفسى فى البيئة الأجنبية (١٩٧٥- ٢٠١٤)

قامت مجموعة من الدراسات لفحص طبيعة **فينومينولوجيا التدفق النفسى** والعلاقة بين حالة التدفق النفسى والأداء الأمثل حيث نشر **ميهالى Mihaly (١٩٧٥)** مقال فى مجلة السلوك الإنسانى يشير إلى طبيعة تلك الحالة واتبعه بمقال اخر فى عام (١٩٨٨) بعنوان "ما وراء الملل والقلق" حيث أشار إلى تعريف واضح ومحدد لطبيعة **فينومينولوجيا التدفق النفسى** كما أضاف الأبعاد التى تمثل تلك الحالة بصورة تتابعية بداية من عام (١٩٩٠) بمقال جديد بعنوان "علم نفس الخبرة المثلى" (٨) تم التحقق من المعاملات العلمية للمقياس فى البيئة الاجنبية وذلك من خلال

دراسة جاكسون وأكلاند **Eklund & Jackson (٢٠٠٢)** (١٣) ودراسة **بندن وآخرون Peden et al (٢٠٠٥)** (٢٨) ودراسة **كينيدى سينجر Kenedy Singer (٢٠٠٦)** (٢٢) ودراسة **خوان أنطونيو وأخرو Juan Antonio et al (٢٠٠٧)** (١٨) ودراسة **بينغ هوا كي، وجون وانغ Ying Hwa Kee & John Wang (٢٠٠٨)** (٣٢) ودراسة **ماساتو كواباتا وآخرون Masato Kawabata et al (٢٠٠٨)** (٢٣) ودراسة **مارياجوفيا**

Juho Hamari, Jonna Koivisto ودراسة جيو هو هامرا وجونا كوفستو Maria Gouveia (٢٠١٢)(٢٤) (٢٠١٤)(٣٢).

الإعداد إلى الصورة العربية :

تم تعريب المقياس من خلال ترجمة الصورة الاصلية من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية مع مراعاة أن تتم الترجمة بأكبر قدر من الحيطة والموضوعية حتى لا يتغير المعنى الأنفعالي ولا تختل الدلالات الوجدانية لتحقيق هدف المؤلف الأصلي من المقياس، وتمت مراجعة الترجمة وبشكل منفصل من قبل ثلاثة من ثنائي اللغة (العربية والانجليزية) من الباحثين ذوي الخبرة في المجال الرياضى وعلم النفس الرياضى ولديهم مستوى جيد في اللغة الإنجليزية وفور التوصل إلى توافق في الآراء بشأن هذه الترجمات تمت مقارنة الترجمات بالنسخة الأصلية باللغة الإنجليزية للتأكد أن كل عنصر له نفس المعنى.

الدراسة الاساسية

بعد الإنتهاء من إجراءات تعريب مقياس سمة التدفق النفسى تم تطبيقه على عينة الدراسة الاساسية والتي بلغت ٥٦ لاعب وقيل الوحدة التدريبية بالتزامن مع مقياس الإستمتاع بالنشاط الرياضى وبعد الوحدة التدريبية وذلك لاستخراج معاملات الصدق التلازمي ومعامل الثبات للتسق الداخلى ، كما تم تقسيم العينة إحصائيا الى مجموعة اللاعبين فى المنتخبات القومية حيث بلغت ٢٢ لاعب والمجموعة الأخرى خارج المنتخبات بلغت ٣٤ لاعب وذلك لاستخراج معاملات صدق التمايز بالإضافة الى إعادة تطبيق المقياس على مجموعة لاعبي المنتخبات القومية بفاصل زمنى ١٥ يوم لحساب معامل الثبات.

عرض ومناقشة النتائج

الصدق التلازمي

جدول رقم (١)

معامل الارتباط بين درجات اللاعبين فى أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى ومقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضى

أبعاد سمة التدفق النفسى	الاستمتاع بالنشاط الرياضى
توازن التحدى مع المهارة	٠.٨٣
الأهداف الواضحة	٠.٨٧
تغذية عكسية واضحة	٠.٦٨
التركيز فى الأداء	٠.٨٥
الإحساس بالتحكم	٠.٨٨
الإندماج فى الأداء	٠.٧٨
فقد الوعي الذاتى	٠.٧٧
تحول الوقت	٠.٨١
الخبرة الذاتية الإيجابية	٠.٨٤

تراوح معامل الارتباط بين درجات اللاعبين فى أبعاد مقياس حالة التدفق النفسى ومقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضى ما بين (٠.٦٨-٠.٨٨)

جدول رقم (٢)

الوسط الحسابى والإتحراف المعيارى وقيمة (ت) ومستوى المعنوية بين اللاعبين داخل المنتخبات وخارج المنتخبات فى أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى

مستوى المعنوية	قيمة ت	اللاعبين خارج المنتخب		اللاعبين داخل المنتخب		المعنوية	الأبعاد
		ع	س	ع	س		
**٥.١٠	١٤.٢٠	١.٤٠	٨.٠٤	١.٠٢	١٣.٠٠		توازن التحدى مع المهارة
**٥.٠١	٢٠.١١	١.١٢	٨.١١	١.١١	١٣.٠٢		الإندماج فى الأداء
**٤.٠٢	٨.٢٠	٢.٠٣	٨.٤٢	١.١١	١٣.٣٤		الأهداف الواضحة
**٥.٢٠	١٤.٤١	١.٢٤	٨.٠٢	٢.١٣	١٣.٢٠		تغذية عكسية واضحة
**٨.٠٢	١٦.٠٤	٢.٠٠	٨.٤٠	١.٣٠	١٦.١٢		التركيز فى الأداء
**٤.٠١	٩.١٢	٢.٠٢	٩.١٢	١.١٣	١٣.١٣		الإحساس بالتحكم
**٥.١٣	٧.٤١	٢.٤٣	٩.٠١	١.٥٣	١٤.١٤		فقد الوعى الذاتى
**٥.٠٠	٩.٥٣	٢.١٤	١١.٣٢	١.٤٣	١٦.١٢		تحول الوقت
**٦.٣٠	٩.٤١	٣.١٠	٩.٠١	٢.٢٠	١٥.٣٠		الخبرة الذاتية الإيجابية

** توجد فروق معنوية عند مستوى ٠.٠١ بين درجات اللاعبين داخل المنتخبات وخارج المنتخبات لصالح اللاعبين فى المنتخبات فى جميع أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى .

أشارت نتائج جدول (١) الى معاملات الصدق التلازمى على عينة من الرياضيين فى الالعاب الفردية والجماعية، حيث أكدت على وجود معاملات ارتباط مقبولة بين أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى ومقياس الاستمتاع بالشطاط الرياضى الممارس كما اشارت نتائج جدول (٢) الى دعماً إضافياً لصدق تطبيق مقياس سمة التدفق النفسى DFS-2 من خلال قدرة المقياس على التمايز بين عينة اللاعبين وفقاً للمستوى الفنى حيث أكدت النتائج على فروق معنوية فى ابعاد المقياس لصالح لاعبي المنتخبات القومية ويرجع الباحث ذلك الى الإعداد الجيد للاعبى المنتخبات من حيث التوازن بين المهارات والتحديات المدركة و استخدام تقنيات الاتصال والإرشاد التى تساعد على تحديد الأهداف وفق متطلبات كل مرحلة وتعمل على تلقى التغذية العكسية السريعة الواضحة التى تعزز الخبرة الذاتية الإيجابية التى تودى بدورها إلى الإستماع بالنشاط الممارس وقد أشارت العديد من الدراسات أن إدراك اللاعب لقدرته على ممارسة الرياضة والاستمتاع بالنشاط الممارس هى محكات ارتباطية يعتد بها فى دراسة النزعة للتدفق النفسى للرياضيين (Jackson, 1998) (١٦) كما أكدت دراسة ماركلاند Markland (١٩٩٧) على أن الاستمتاع بالتدريب الرياضى ابرز علاقة معنوية موجبة مع كل محاور التدفق النفسى كسمة (٢٥) كما أضاف ميهالى Mihaly (٢٠٠٥) أن القدرة على الاستمتاع بالتحديات والتحكم فيها هى قدرة أساسية تتجاوز المهارة فهى ضرورية لتطوير قدرات اللاعب الذاتية للوصول إلى الإنجاز الرياضى(٨).

الاتساق الداخلى للمقياس

جدول رقم (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية فى أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
٠.٦٦	فقد الوعى الذاتى	٠.٨٣	تغذية عكسية واضحة	٠.٨٢	توازن التحدى مع المهارة
٠.٧٧	تحول الوقت	٠.٨٩	التركيز فى الأداء	٠.٦٨	الإندماج فى الأداء
٠.٧٤	الخبرة الذاتية الإيجابية	٠.٦٨	الإحساس بالتحكم	٠.٧٨	الأهداف الواضحة

تراوح معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية فى أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى ما بين (٠.٦٦-٠.٨٩)

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد في أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى

الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم العبارة	معامل الارتباط
توازن التحدى مع المهارة	١	٦٧,٠٠	فقد الوعى الذاتى	١	٨٤,٠٠	الإندماج فى الأداء	١	٧٥,٠٠
	٢	٨٦,٠٠		٢	٨٨,٠٠		٢	٦٨,٠٠
	٣	٧٢,٠٠		٣	٧٥,٠٠		٣	٧٥,٠٠
	٤	٨٨,٠٠		٤	٨٧,٠٠		٤	٧٦,٠٠
	٥	٦٨,٠٠		٥	٩١,٠٠		٥	٧٨,٠٠
	٦	٧٦,٠٠		٦	٨٦,٠٠		٦	٦٥,٠٠
تغذية عكسية واضحة	١	٧٨,٠٠	تحول الوقت	١	٨٥,٠٠	التركيز فى الأداء	١	٦٥,٠٠
	٢	٨٥,٠٠		٢	٧٧,٠٠		٢	٧٥,٠٠
	٣	٦٨,٠٠		٣	٨٥,٠٠		٣	٧٦,٠٠
	٤	٦٦,٠٠		٤	٦٦,٠٠		٤	٨٨,٠٠
	٥	٧٨,٠٠		٥	٨٤,٠٠		٥	٦٧,٠٠
	٦	٨٣,٠٠		٦	٧٣,٠٠		٦	٦٦,٠٠
الأهداف الواضحة	١	٨١,٠٠	الخبرة الذاتية الإيجابية	١	٨١,٠٠	الإحساس بالتحكم	١	٨٤,٠٠
	٢	٧٣,٠٠		٢	٨٥,٠٠		٢	٦٦,٠٠
	٣	٨٣,٠٠		٣	٧٥,٠٠		٣	٨٣,٠٠
	٤	٧٧,٠٠		٤	٦٦,٠٠		٤	٧٧,٠٠
	٥	٩١,٠٠		٥	٧٧,٠٠		٥	٦٧,٠٠
	٦	٦٩,٠٠		٦	٧١,٠٠		٦	٧٨,٠٠

تراوح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد في أبعاد مقياس سمة التدفق النفسى ما بين (٠,٦٥ - ٠,٩١)

إعادة تطبيق المقياس

جدول رقم (٥)

الوسط الحسابى والانحراف المعياري و معامل الارتباط لأبعاد مقياس سمة التدفق النفسى بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المعنوية
	ع	س	ع	س	
٠,٨٨	١,٤١	١٥,١٤	١,٠٤	١٥,٠٤	توازن التحدى مع المهارة
٠,٨٣	١,٣٤	١٣,٣٠	١,٤٤	١٦,١١	الإندماج فى الأداء
٠,٨٥	١,٤٤	١٢,٢٠	١,١١	١٣,١٣	الأهداف الواضحة
٠,٨٦	١,١٤	١٣,٠٠	١,٠٢	١٤,٠٠	تغذية عكسية واضحة
٠,٧٥	١,٣١	١٧,٣٠	١,٤١	١٧,٠٠	التركيز فى الأداء
٠,٨٧	١,٢٢	١٤,٠٠	١,١٣	١٥,٠٠	الإحساس بالتحكم
٠,٨١	١,١٠	١٣,١٠	١,٤١	١٣,٠٠	فقد الوعى الذاتى
٠,٨٦	١,٢١	١٤,٢٠	١,٤١	١٤,١٠	تحول الوقت
٠,٧٢	١,٤٣	١٥,٢٢	١,٣١	١٦,٠٠	الخبرة الذاتية الإيجابية

تراوح معامل الارتباط لأبعاد مقياس سمة التدفق النفسى بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى ما بين (٠,٧٢-٠,٨٨)

بالرجوع الى جدول (٣) ، (٤) ، (٥) أشارت نتائج معامل الإتساق الداخلى لكل من الابعاد مع العبارات والابعاد مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى ، الى معنوية إرتباط مرضية حيث أشارت النتائج الى قيم تضاهى ما وجدده جاكسون Jackson (١٩٩٢) ، (١٩٩٦) ، (١٩٩٨) ، (٢٠٠٠) ، (٢٠٠٢) ، (٢٠٠٤) ، (٢٠٠٨) ، (٢٠٠٨) فى دراساته (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، كما اتفقت النتائج مع دراسة ماساتو كواباتا وآخرون Masato Kawabata et al (٢٠٠٨) التى اشارت الى أن معاملات الاتساق الداخلى لجميع العوامل مقبولة (٢٣) ، بالاضافة الى دراسات كل من كواباتا وآخرون Kawabata et al (٢٠٠٨) ودراسة ماريجوفيا Maria Gouveia (٢٠١٢) ودراسة جيوهو هامرا وجونا كوفستو Juho Hamari, Jonna Koivisto (٢٠١٤) التى قامت بتقنين المقياس وأشارت الى معاملات صدق وثبات عالية (٢٢) ، (٢٥) ، (٢١) ، ويرى الباحث أن تحويل تلك الحالة الى سلوك تطبيقي فعال ليس بالأمر السهل فى الأنشطة الرياضية فهى تحتاج الى أكثر من دراسة حتى يتم تطوير المهارات للسيطرة على التحديات والتعرف على المتطلبات لتوجيه الأهداف وتطوير تقنيات الإتصال والإرشاد للوصول الى التغذية العكسية الواضحة وتطبيق استراتيجيات الإندماج فى النشاط مع ضبط القدرة على التحكم وتغير الوقت وفقد الوعي الذاتى للتركيز فى المهمة للوصول الى المتعة فى الأداء والتفوق فيه .

الاستخلاصات

لقد أشار مقياس سمة التدفق النفسى (Dispositional flow scale- DFS-2) جاكسون وأكلاند Jackson & Eklund (٢٠٠٢) بعد تعريبه وتقنيته الى دلالات لصدق المضمون وثبات المعنى الإنفعالى للترجمة وقد إحتوى فى صورته النهائية على ست وثلاثون عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد كما تم تطبيقه على اللاعبين فى البيئة المصرية لإستخراج معاملات الصدق والثبات حيث أشارت النتائج إلى دلالات معنوية لمعاملات الارتباط للصدق التلازمى حيث تراوحت ما بين (٠.٦٨-٠.٨٩) وفى صدق التمايز كانت هناك فروق معنوية عند مستوى ٠.٠١ بين درجات اللاعبين داخل المنتخب وخارج المنتخب لصالح اللاعبين فى المنتخب فى جميع أبعاد المقياس بالاضافة الى معاملات الارتباط للاتساق الداخلى تراوح معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية فى أبعاد المقياس ما بين (٠.٦٦-٠.٨٩) كما تراوح معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد ما بين (٠.٦٥ - ٩١) ، ولاعادة التطبيق تراوح معامل الإرتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى ما بين (٠.٧٢-٠.٨٨) .

التوصيات

يوصى الباحثين والمدرّبين فى المجال الرياضى بالاهتمام بالأبعاد المسئولة عن **فينومينولوجيا التدفق النفسى** فهى نزعة إنفعالية إيجابية تزيد من دافعية اللاعب للاستمرار فى النشاط للوصول إلى الأنجاز الرياضى وذلك من خلال تدريب المهارات العقلية لتدعيم الخبرات الإنفعالية الإيجابية وتطوير الإستراتيجيات المعرفية وتوجيه الأهداف السلوكية وتنمية السمات الذاتية لزيادة تكرار وكثافة **فينومينولوجيا التدفق النفسى** لدى اللاعبين وذلك عن طريق التوازن فى تصميم برامج التدريب بين متطلبات الأداء فى المنافسات و قدرات اللاعبين وامكاناتهم تطوير أساليب وتقنيات الإتصال والإرشاد لتدعيم ووضوح وسرعة التغذية العكسية لدى اللاعبين وضوح الأهداف من حيث الإتجاه والغرض وإتساقها مع المهارات المدركة لدى اللاعبين دراسة العلاقات بين خبرة التدفق النفسى والمتغيرات النفسية والتنافسية المختلفة فى المجال الرياضى.

أولاً: المراجع العربية:

١. مجدى حسن يوسف عبد الرحمن (٢٠٠٩) فينومينولوجيا التدفق النفسى لدى لاعبي المستوى العالى فى بعض الألعاب والرياضات، الندوة الإقليمية لعلم النفس، علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية، كلية التربية، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.
٢. مجدى حسن يوسف عبد الرحمن (٢٠١٤) فينومينولوجيا التدفق النفسى فى المجال الرياضى، مؤسسة علم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

3. Bassi, M. and Fave, A. D. (2006). The daily experience of italian adolescents in family interactions: gender and developmental issues. In A. D. Fave (Ed.) Dimensions of well-being: Research and intervention (pp.172-190). Milano: Franco Angeli.
4. Mihaly Csikszentmihalyi (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
5. Csikszentmihalyi Mihaly and LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 815-822 .
6. Csikszentmihalyi Mihaly, (1997) Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Perennial; 4 Tra edition.
7. Csikszentmihalyi Mihaly, (2000). Beyond boredom and anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. San Francisco: Jossey-Bass. (Original work published in 1975) .
8. Csikszentmihalyi Mihaly, Sami Abuhamedh & Jeanne Nakamura (2005) Flow A general context for a concept of mastery motivation, Handbook of competence and motivation. New York: Guilford Press.
9. Fortier, M. S. and Kowal, J. (2007). The flow state and physical activity behavior change as motivational outcomes: A self determination theory perspective In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (pp. 113-125). Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Gouveia, M. J., Marques, M. and Vieira, J. (2008). Estudo confirmatório da estrutura interna da versão portuguesa do Flow State Scale. In Libro de Resúmenes del VI Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte, 2-4 Octubre 2008 (pp. 117-128). Cáceres: Consejo Oficial de Psicólogos de Extremadura.
11. Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. Journal of Applied Sport Psychology, 4, 161–180.
12. Jackson, S. A. and Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, 17-35.

13. Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume 20, 358-378.
14. Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Jackson, S. A. and Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.
16. Jackson, S. A. and Eklund, R. C. (2004). *The flow scale manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
17. Jackson, S. A., Martin, A. J. and Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(5), 561-587.
18. Juan Antonio Moreno Murcia, Eduardo Cervelló Gimeno and David González-Cutre Coll (2007), Young Athletes ,Motivational Profiles, *Journal of Sports Science and Medicine* 6, 172 - 179.
19. Juan Antonio Moreno Murcia, Eduardo Cervelló Gimeno and David González-Cutre Coll (2008) Relationships among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender, *The Spanish Journal of Psychology* Vol. 11, No. 1, 181-191.
20. Juho Hamari, Jonna Koivisto (2014) Measuring flow in gamification: Dispositional Flow Scale-2, *Computers in Human Behavior* 40 (2014) 133-143
21. Kawabata, M., Mallett, C. J. and Jackson, S. A. (2008). The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
22. Kenedy Singer (2006) An evaluation of the effectiveness of neurofeedback on flow, anxiety, and performance in a highly ranked golfer by, Ph.D., Santa Barbara Graduate Institute.
23. Masato Kawabata, Clifford J. Mallett, and Susan A. Jackson, (2008) The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 9, Issue 4, July, Pages 465-485
24. Maria João Gouveia, José Luís Pais-Ribeiro, Marta Moreira Marques, y Claudia M. Carvalho, (2012) Validity and Reliability of the Portuguese Version of the Dispositional Flow Scale-2 in Exercise , *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, núm. 1, pp. 81-88
25. Markland, D. and Ingledew, D. (1997). The measurement of exercise motives: Factor validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
26. Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.

27. Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
28. Peden, John G., Schuster, Rudy M., comps., eds. (2005) Exploring the usefulness of the dispositional flow scale for outdoor recreation activities Proceedings of the northeastern recreation research symposium; 2005 April 10-12; Bolton Landing, NY. Gen. Tech. Rep. NE-341. Newtown Square, PA: U.S. Forest.
29. Sansone, C., & Harackiewicz, J. M. (1996) "I don't feel like it": The function of interest in self-regulation. In L. L. Martin & A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 203-228). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
30. Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 133–148.
31. Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. and Terry, P. C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in exercise. *Journal of Sport Sciences*, 18, 815-823.
32. Ying Hwa Kee, and C.K. John Wang(2008) Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach *Psychology of Sport and Exercise* Volume 9, Issue 4, Pages 393-411.

الملخص باللغة العربية

فينومينولوجية سمة التدفق النفسى لدى الرياضيين (الخصائص السيكمترية للمقياس).

مجدى حسن يوسف

أستاذ علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية.

يهدف هذا البحث إلى دراسة فينومينولوجية سمة التدفق النفسى لدى الرياضيين من خلال تعريب النسخة الاصلية للمقياس DFS-2 (Dispositional flow scale) - جاكسون و أكلايند (2002 Jackson & Eklund) واستخلاص دلالات الصدق والثبات على عينة من اللاعبين فى بعض الانشطة الرياضية الفردية والجماعية، وذلك للتعرف على فينومينولوجيا التدفق النفسى كسمة، وقد أستخرجت قيم صدق المحك وصدق التمايز وكانت معاملات (ت) الفروق والارتباط مقبولة فى ابعاد المقياس، كما كانت معاملات الإتساق الداخلى مقبولة لكل عوامل التدفق النفسى كسمة، كما ارتبطت أبعاد سمة التدفق النفسى بإدراك اللاعب لكفاءته، واستمتاعه بالاداء، وهذه النتائج تؤكد وتدعم صدق وثبات نموذج التدفق النفسى كسمة لقياس خبرات التدفق النفسى الناجمة عن ممارسة الانشطة الرياضية المختارة، لذا كانت التوصية باستخدام نموذج التدفق النفسى كسمة من خلال درجات الابعاد التسعة لتحديد مستوى سمة التدفق النفسى لدى الرياضيين.

المخلص باللغة الإنجليزية

phenomenology Dispositional flow in athletes (Psychometric characteristics of the scale).**Magdy Hassan Youssef**

This research aims to identify the Vinominologih psychological flow in athletes trait through the Arabization of the original version of the scale (DFS-2 Dispositional flow scale-) Jackson& Eklund (2002) and draw implications validity and reliability on a sample of players in some sports activities, individual and collective, in order to identify phenomenology Flow psychological trait, has been extracted sincerity test and sincerity of differentiation values were transactions T. differences and link accepted in the dimensions of the scale, has also added transactions internal consistency acceptable to all psychological flow as a feature factors, also linked to the dimensions of psychological flow to realize the player to efficiency feature, and enjoyment of performance, these results confirm and support validity and reliability of psychological flow model as a feature to measure the psychological flow resulting from sports activities selected experiences, so they recommend using the search form psychological flow as a feature through grades nine dimensions to determine the psychological level of flow in athletes feature.