

التدفق الشعوري وعلاقته باليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم في العراق

أ.م. د. فاتن علي الكاكي

كلية التربية الرياضية - خانقين - جامعة كرميان

sadps566@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: التدفق الشعوري، اليقظة الذهنية، كرة القدم.

### ملخص البحث

يهدف البحث إلى . بناء مقياس التدفق الشعوري لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم، وتعرف التدفق الشعوري ومجالاته لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم، وتعرف اليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم، وايضاً تعرف العلاقة بين التدفق الشعوري واليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها وتكونت العينة من (160) لاعباً بكرة القدم .وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم بناء مقياس لقياس التدفق الشعوري وتعديل لمقياس اليقظة الذهنية وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياسين باستخراج دلالات الصدق والثبات للمقياسين .ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجة نتائجها إحصائياً .

### ***Emotional Flow and its Relation with Awakening Mentality for Iraqi Football Elite Clubs Players***

***By Asst. Prof. Dr Fatin Ali Al-Kaki***

***The Physical Education College / Khanaqin***

*Key words: emotional flow, awakening mentality ,The Iraqi football elite clubs players.*

### *Abstract*

*This research aims at the followings:*

*Building a scale to measure emotional flow of the Iraqi football elite clubs players in periodicals. Identify the emotional flow and the fields of the elite players in the Iraqi football league. Identification of mental alertness among the elite players in the Iraqi football league. To identify the relationship between the emotional flow and mental alertness among the elite players in the Iraqi football league.*

*The research uses the descriptive approach by scanning the collected data, because it is suitable to the nature of the problem that is needed to be solved.*

*The sample which is (160) players selected to achieve the aims of this study; a scale has been built to measure the emotional flow and modify the awakening mentality measurements. The researcher investigates psychomotor features for those measurements by finding the validity and the reliability, and then she applies those two measurements to the selected sample. After analysing data and treating the results statistically a number of conclusions have been found:*

## 1-المقدمة:

أن حالة التدفق الشعوري تمثل ظاهرة إيجابية وحالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية للفرد، يمكن أن يشعر بها في العمل أو في أي مؤسسة أخرى في أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة. وتتحقق هذه الخبرة الذاتية للفرد عند الاندماج التام في تنفيذ المهام والأعمال ويشعر بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به من أداء، مع الإحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة. ويرى بعض العلماء أن حالة التدفق الشعوري خبرة ذاتية الهدف توجد في كل مستويات الممارسة الرياضية إذ ينظر لها بأنها إثابة ذاتية تشعرهم بذاتهم من خلال اكتساب خبرة التآزر في الأداء والاستمتاع بالنشاط الممارس وبالتالي تجعل من يتعايش مع هذه الخبرة يصل إلى أعلى حالات الإبداع الإنساني، الأمر الذي يشجع الرياضيين لتحسين أنفسهم ومستويات الإنجاز لديهم ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود (Mihal & Hunter y,2003) والتدفق الشعوري تعنى أفضل بيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء في أثناء المنافسة، وتكون خبرة التدفق الشعوري عادة نتيجة زيادة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية. وجدير بالذكر إلى إن تعدد الخبرات الانفعالية التي يمر بها اللاعب خلال الممارسة الرياضية منها يشير إلى ما هو إيجابي والتي تزيد من دافعيته ويدعم استمراره في الممارسة من أجل مزيد من الاستمتاع بالنشاط والتفوق فيه، ومنها ما هو سلبي يمكن أن يصل باللاعب إلى حالة من القلق والملل قد تؤدي إلى العزوف عن ممارسة هذا النشاط والانسحاب منه، وهنا تظهر أهمية التدفق الشعوري إذ تضمن احتفاظ اللاعب بأفضل حالة من الاستعداد النفسي أثناء التدريب أو المنافسة حتى يحقق أفضل مستوى أداء رياضي (أبو حلاوة: 2013). أما عن مفهوم اليقظة الذهنية فهو أساس محور تفكير الفرد التي تتركه مفتوحاً إلى الحداثة وأكثر انتباه إلى كل ما يقوم به الفرد والمراقبة المستمرة للسلوك وتقييم الظواهر والأحداث على أنها جيدة أو سيئة؟ صحيحة أو خاطئة؟ فاليقظة الذهنية تتضمن نوع من القدرة الإدراكية التي تتضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل إلى اللحظة الحاضرة وتوظيف العقل للتأمل والاستبصار والفهم الحالي للبيئة(عبدالله:2013) ونستطيع القول إن

اليقظة الذهنية هي مهارة علاجية متصلة بطرق مختلفة لحل المشكلات والانفتاح على المعلومات والانتباه التام لأكثر من وجهة نظر واحدة وذلك من خلال توظيف الإستراتيجية النفسية والمعرفية التي تؤدي بالتالي إلى قرارات ذكية (الزبيدي:2012).

من هنا تتجلى أهمية الدراسة الحالية في تسليط الضوء على حالة التدفق الشعوري واليقظة الذهنية كجوانب نفسية مهمة يحتاجها اغلب لاعبي الأنشطة المختلفة بشكل عام . فهي من الدوافع الأساسية التي دفعتنا لاختيار الدراسة الحالية والتي تعدّ - بحسب علم الباحثة - من الدراسات الأولى في البيئة المحلية والعربية التي تتناول هذه المتغيرات لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية. لذلك يجب على المدرب أن يهتم بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تدعيمها والتي تؤدي إلى حالة نفسية مثلى يؤدي اللاعب من خلالها بصورة جيدة ، فضلا عن إسهامها في الوصول إلى التفوق والإبداع في النشاط الممارس. وتأسيسا على ما سبق تم طرح السؤال العام لإشكالية البحث:

ما مستوى التدفق الشعوري واليقظة الذهنية للاعبي أندية النخبة بكرة القدم ؟ وما نوع العلاقة واتجاهها بين التدفق الشعوري واليقظة الذهنية من جهة وبين اليقظة الذهنية ومجالات التدفق الشعوري من جهة أخرى ؟

وهدف البحث بناء مقياس التدفق الشعوري لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم، وتعرف التدفق الشعوري ومجالاته لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم وتعرف اليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم وتعرف العلاقة بين التدفق الشعوري واليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم. وفرضت الباحثة هناك مستوى مرتفع في التدفق الشعوري ومجالاته لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم وهناك مستوى مرتفع في اليقظة الذهنية ومجالاته لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم ولا توجد هناك علاقة ارتباطيه بين التدفق الشعوري واليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم .

#### تحديد المصطلحات :

أولاً - التدفق الشعوري (Emotional flow)

\*وتعرف بأنها "حالة انفعالية سارة تتحقق عندما يحدث نوع من التوازن بين مستوى المهارة ومستوى التحديات والتي بموجبها يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء" (Mihaly,2005) .

ثانياً -اليقظة الذهنية (Mental alertness)

\*وتعرف بأنها "سمة البقاء على علم وهذا يؤدي إلى الانتباه الكامل والدقيق والانفتاح على الجديد والتوجه نحو الحاضر" (Langer, 2007).

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته لأهداف البحث.  
2-2 مجتمع البحث وعينته : لقد اشتمل مجتمع البحث لاعبي النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي إذ بلغ عدد الأندية المشاركة في الدوري (8) أندية وبلغ عدد اللاعبين المشاركين (160) لاعب ولقد تم تقسيم مجتمع البحث على عدة عينات وبحسب متطلبات البحث منها عينة البناء وعينة التطبيق وعينة الثبات وعينة التجربة الاستطلاعية والجدول (1) يوضح ذلك .

### جدول (1) بين أعداد عينات البحث

النسبة المئوية	العدد	العينات
5%	8	عينة التجربة الاستطلاعية
62,5%	100	عينة البناء (التميز)
7,5%	12	عينة الثبات
25%	40	عينة التطبيق
100%	160	المجموع

2-3 أدوات البحث : إن طبيعة الدراسة ومتغيراتها استوجبت على الباحثة استخدام الأدوات الآتية  
أولاً- مقياس التدفق الشعوري: (إعداد الباحثة)

. خطوات البناء: لقد اتبعت الخطوات العلمية الآتية في بناء المقياس وهي :  
. تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس : نظرا لخصوصية مجتمع البحث وافتقار وجود أداة مناسبة مطابقة لموضوع الدراسة على- حد علم الباحثة - تم بناء هذا المقياس لكي يتلاءم وطبيعة البحث وأهدافه وان يتوافر لدينا مقياس خاص يحدد التدفق الشعوري لدى هذه الفئة من اللاعبين. وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على نظرية "ميهاالي" للتدفق الشعوري . وعليه فقد حددت المنطلقات النظرية التي يستند إليها في بناء المقياس وهي كالاتي:  
أ- اعتماد الباحثة على الأدبيات النظرية ذات العلاقة في تحديد مفهوم التدفق الشعوري .  
ب- اعتماد أسلوب العبارات التقريرية في بناء فقرات المقياس الذي يعد من الأساليب الشائعة في بناء المقاييس النفسية .

وبعد تحديد المنطلقات النظرية والمفاهيم الأساسية للبحث الحالي، اتخذت الباحثة الخطوات الآتية:

تحديد المجالات التي يتضمنها مقياس التدفق الشعوري :

بعد أن حددت الباحثة مفهوم التدفق الشعوري من خلال الاعتماد على ما عرضه "ميهاالي" في نظريته، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بالتدفق

الشعوري ومقابلة مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي ، ومحاورتهم في تحديد مجالات التدفق الشعوري لدى لاعبي كرة القدم النخبة ، توصلت الباحثة إلى مجموعة من المجالات فيما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم . ثم قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين ، وطلب منهم تحديد مدى صلاحية التعريف النظري للتدفق الشعوري الذي تبنته الباحثة وصلاحية المجالات، ومدى تغطيتها للظاهرة المراد قياسها . وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم تم قبول جميع المجالات كونها ذا دلالة إحصائية باستخدام (مربع كاي) عند مستوى دلالة (0.05)، إذ يشير الباحثون إلى أن قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة عندما تكون اكبر من قيمتها الجدولية فإنها تكون لصالح الإجابة التي تقابل أكثر التكرارات لآراء الخبراء (تصلح أو لا تصلح) وفي هذه الحالة يعتمد المجال ، أما عندما تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية فلا يعتمد المجال لان ليس هناك اتفاق من قبل الخبراء على صلاحيته والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) نتائج اختبار مربع كاي لآراء الخبراء حول صلاحية المجالات لمقياس التدفق الشعوري

ت	المجالات	عدد الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاندماج في الأداء	15	15	0	15	3.84	دالة
2	التحكم والسيطرة	15	14	1	11.26	3.84	دالة
3	وضوح الأهداف	15	14	1	11.26	3.84	دالة
4	الخبرة الذاتية الإيجابية	15	13	2	8.06	3.84	دالة
5	التركيز في الأداء	15	13	2	8.06	3.84	دالة

\* قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية عند درجة حرية 1 = (2-1) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (3.84) وبذلك أستقر عدد المجالات للمقياس عند (5) مجالات .

إعداد فقرات المقياس: لغرض إعداد فقرات المقياس ومجالاته قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع المقياس واعتمدت الباحثة أسس متعددة في صياغة الفقرات منها :

- أن تكون العبارة قابلة لتفسير واحد
- أن لا تكون العبارة طويلة
- أن تكون واضحة المفهوم
- أن تضمن الفقرات مجالات المقياس

عدم استخدام العبارات التي يجيب عنها الجميع بنفس الإجابة . فضلاً عن ذلك فلقد اعتمدت الباحثة خمسة مجالات اعتماداً على نتائج مربع (كا<sup>2</sup>) ورأي الخبراء وهذه المجالات هي ؛

(الاندماج في الأداء ، التحكم والسيطرة ، الخبرة الذاتية الايجابية ، التركيز في الأداء ، وضوح الأهداف )

واستناداً إلى كل ما سبق تم أعداد (46) فقرة لاعتمادها في التعرف على مستوى التدفق الشعوري لعينة البحث اذ توزعت فقرات المقياس على (8) فقرة ضمن المجال الأول و(9) فقرة ضمن المجال الثاني و(13) فقرة ضمن المجال الثالث و (9) فقرة ضمن المجال الرابع و (7) فقرة ضمن المجال الخامس.

#### الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص لغرض تعرف صدق الفقرات من حيث الصياغة والملائمة ومن حيث البدائل فضلاً عن المجالات الخمسة إذ تم اعتماد نسبة (75%) من اتفاق آراء السادة الخبراء لقبول الفقرة واعتمادها في المقياس . وفي ضوء ذلك فقد تم حذف (3) فقرات من المقياس والتي تحمل الأرقام (17,14,3) موزعة على المجالات الأول والثالث والرابع وبواقع فقرة من كل مجال بينما لم تسقط أي فقرة من المجال الثاني والخامس وبذلك استقر المقياس على (43) فقرة مرشحة لعرضها على عينة البناء.

جدول (3) يبين الفقرات التي تم حذفها لعدم حصولها على نسبة (75%) من اتفاق السادة ذوي الخبرة والاختصاص

رقم الفقرة	صياغة الفقرة	المجال	نسبة الاتفاق
3	روحي المعنوية عالية أثناء المنافسة	الثالث	50%
14	أشعر باليقظة الذهنية طوال المنافسة	الرابع	66.66%
17	أشعر بالإحساس العالي خلال الأداء	الأول	41.66%

#### الصدق التمييزي للفقرات :

من اجل استعمال الأسس العلمية لاعتماد المقياس تم توزيع المقياس على عينة قوامها (100) لاعب ، ثم تم تصحيح المقياس مع ترتيب الدرجات تنازلياً واختيرت نسبة (27%) من مجموع الاستمارات الخاصة بالدرجات العليا و(27%) من مجموع الاستمارات الخاصة بالدرجات الدنيا . إذ بلغ مجموعهم (54) استمارة وتم اعتمادهم لتمثيل المجموعتين المتطرفتين . علماً بأن أسلوب اعتماد نسبة (27%) من الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا يقدم أفضل نسبة تحصل المجموعتين من خلالها على أفضل صورة من حيث الحجم والتباين. وتقدم مجموعتين عليا ودنيا بأقصى ما يمكن من حجم التمايز، وتم استخدام قانون (ت) للفروقات بين درجات المجموعتين وقد تراوحت قيم (ت) المحتسبة ما بين (1.015 - 5.479) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية بدرجة حرية (52) وبنسبة خطأ (0.5) وبالبالغة (2.01) تبين أن ثمانية فقرات كانت قيمة (ت) لهم اقل من القيمة الجدولية الأمر الذي حدى بالباحثة إلى حذفها من المقياس والجدول رقم (4)

يوضح قيم (ت) للفقرات المميزة وغير المميزة مع الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة منها .

جدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين العليا والدنيا وقيم (ت)

القيمة التائية	الدنيا		العليا		التسلسل
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.102	0.26	3.12	0.43	4.39	1
1.361*	0.43	3.10	0.67	3.47	2
3.419	0.57	3.00	0.36	3.83	3
4.587	0.55	2.65	0.55	3.75	4
3.278	0.17	2.43	0.16	3.61	5
2.941	0.60	2.41	0.48	3.72	6
4.401	0.28	2.38	0.25	3.74	7
4.587	0.37	2.25	0.47	3.43	8
1.571*	0.45	2.93	0.35	3.23	9
3.125	0.23	2.81	0.44	3.76	10
3.007	0.39	2.77	0.42	3.59	11
2.459	0.37	3.12	0.47	3.66	12
4.237	0.33	3.16	0.56	4.48	13
2.419	0.38	2.55	0.26	3.62	14
4.687	0.38	2.22	0.33	3.79	15
2.586	0.37	2.21	0.51	3.56	16
2.941	0.25	2.74	0.43	3.64	17
1.542*	0.33	2.98	0.56	3.32	18
2.343	0.65	2.49	0.43	3.21	19
4.04	0.36	2.86	0.66	3.84	20
1.431*	0.24	3.38	0.53	3.69	21
2.935	0.29	3.23	0.09	4.64	22
3.307	0.07	2.48	0.82	3.54	23
3.306	0.59	2.91	0.45	3.75	24
3.702	0.61	2.28	0.28	3.52	25
2.734	0.34	2.72	0.38	3.66	26
3.641	0.52	3.49	0.09	4.68	27

5.479	0.66	2.60	0.54	4.37	28
4.245	0.28	3.33	0.42	4.40	29
3.339	0.49	2.81	0.40	3.83	30
5.432	0.28	2.43	0.66	4.61	31
3.701	0.16	2.27	0.8	3.55	32
3.272	0.29	3.25	0.78	4.30	33
4.542	0.33	2.13	0.66	3.46	34
1.591*	0.38	2.89	0.5	3.17	35
1.290*	0.53	2.94	0.83	3.22	36
2.361	0.51	3.39	0.87	4,23	37
2.258	0.27	2.59	0.90	3,21	38
3.040	0.35	2.67	0.78	3.38	39
4.645	0.19	2.77	0.66	4.45	40
1.015*	0.47	3.19	0.48	3.43	41
2.238	0.29	3.46	0.81	4.39	42
1.687*	0.33	2.92	0.08	3.24	43

\* تشير إلى الفقرات غير المتميزة.

القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (52) عند مستوى دلالة (2. 01) = (0.05)

الاتساق الداخلي:

لقد استخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي وذلك لغرض تحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية . وتتخلص طريقة استخراج معامل الاتساق الداخلي للفقرات عن طريق حساب قيمة معامل الارتباط بين الإجابة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وبعد استخراج النتائج تبين إن قيمة معامل الارتباط تروحت ما بين (0.186- 0.503) وجميعها معنوية بدرجة حرية (98) وبنسبة خطأ (0.05) إذ كانت القيمة الجدولية (0.20.5) والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) يبين قيم معامل الارتباط (معامل الاتساق الداخلي) بين الفقرات كل على حده والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
0.417	31	0.388	16	0.412	1
0.365	32	0.423	17	----	2
0.288	33	----	18	0.427	3



0.301	34	0.503	19	0.311	4
----	35	0.489	20	0.415	5
----	36	----	21	0.501	6
0.466	37	0.452	22	0.421	7
0.443	38	0.413	23	0.601	8
0.342	39	0.416	24	----	9
0.431	40	0.322	25	0.413	10
----	41	0.454	26	0.471	11
0.295	42	0.391	27	0.327	12
----	43	0.401	28	0.334	13
		0.389	29	0.444	14
		0.186*	30	0.468	15

\* تشير إلى الفقرات غير المتميزة.

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بدرجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.20.5) = (0.05) ويتضح من الجدول أعلاه إن الفقرة (30) غير مميزة وبذلك استقر المقياس عند (34) فقرة بصورته النهائية.

#### تصحيح المقياس:

بعد إن تم اتخاذ الإجراءات السابقة تم أعداد المقياس بصورته النهائية والمكون من (34) فقرة وموزعة إلى خمسة مجالات هي :

المجال الأول: الاندماج في الأداء ؛ ويتكون من (6) فقرات هي ( 1 , 4 , 8 , 12 , 21 , 26)

المجال الثاني: التحكم والسيطرة ؛ ويتكون من (6) فقرات هي ( 5 , 9 , 15 , 22 , 25 , 31)

المجال الثالث : الخبرة الذاتية الايجابية ؛ ويتكون من (8) ( 6 , 10 , 16 , 18 , 20 , 28 , 30 , 34)

المجال الرابع: التركيز في الأداء ويتكون من (7) فقرات هي ( 2 , 13 , 17 , 23 , 27 , 29 , 33)

المجال الخامس :وضوح الأهداف ويتكون من (7) فقرات هي ( 3 , 7 , 11 , 14 , 19 , 24 , 32 )

وتكون الإجابة عنه وفق البدائل الخمسة وهي (موافق تماما ، موافق ، موافق إلى حد ما ، غير موافق ، غير موافق تماما) مع إعطاء الأوزان (1,2,3,4,5) بحسب درجة الإجابة علما

بان المقياس ايجابي ولا توجد فقرات سلبية فيه أي إن الدرجة العليا للمقياس هي (170) إما الدرجة الدنيا فهي (34) وتم عرض المقياس على السادة ذوي الخبرة والاختصاص فاقروا عليها بالإجماع وبذلك تحقق صدق المقياس بصورته النهائية .

#### ثبات المقياس :

لغرض تعرف ثبات المقياس ثم تطبيقه على عينة الثبات المكونة من (12) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك بتاريخ 2014/11/9 وبعد مرور (16) يوماً تم إعادة تطبيق المقياس إذ إن اختبارات الورقة والقلم يجب إن لا تقل الفترة الزمنية بين الاختبارين عن أسبوعين وبلغ معامل ثبات المقياس (0.89) وهو معامل ثبات عالٍ يمكن من خلاله اعتماد المقياس وتطبيقه..

#### مقياس اليقظة الذهنية :

#### الصدق الظاهري للمقياس :

لغرض قياس مستوى اليقظة الذهنية لعينة البحث من لاعبي أندية النخبة في كرة القدم بالدوري العراقي لجأت الباحثة إلى استخدام مقياس اليقظة الذهنية الذي تم أعداده من قبل (الزيدي:2012) وقامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص والذي تم إقراره من قبلهم وبذلك تحقق الصدق الظاهري.

#### ثبات المقياس:

تم استخراج ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار وألفا كرونباخ وكما يأتي :  
طريقة إعادة الاختبار: للتأكد من ثبات المقياس على عينة البحث تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (12) لاعباً من دوري النخبة وذلك بتاريخ 2014/11/25 وأعدت تطبيقه على ذات العينة بعد (16) يوماً، واستنتجت الباحثة إن معامل الثبات بلغ (0.84) وهو معامل ثبات عالي يجيز للباحثة استخدام المقياس وذلك لملائمته لعينة البحث .

طريقة الفا كرونباخ : طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد عينة الثبات البالغ عددهم (12) لاعباً فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0,88) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد.

#### وصف مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية وطريقة تصحيحه :

يشتمل المقياس على (24) فقرة ، ويقوم اللاعب بالإجابة عن المقياس على وفق درجة انطباق الصفة عليه ، وطبقاً لتعليمات المقياس على مقياس ثلاثي التدرج (تنطبق علي، تنطبق علي بدرجة ما، لا تنطبق علي) اذ تعطى الدرجات (3-1) للفقرات الايجابية وعكسها للفقرات السلبية، وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس (72) درجة والمتوسط الفرضي (48) درجة والدرجة الدنيا (24) وبذلك أصبح مقياس مفهوم اليقظة الذهنية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

## 2-4 التجربة الاستطلاعية :

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين عمدت الباحثة إلى إجراء التجربة الاستطلاعية لهما بهدف تعرف الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياسين الأول والبالغ عددها (34) فقرة والثاني والبالغ عددها (24) فقرة على عينة من (8) لاعبين من لاعبي نادي الزوراء والشرطة اختيروا بصورة عشوائية. وذلك بتاريخ 2014/12/7 وطلب منهم قراءة الفقرات والاستفسار عن أي صعوبة قد تواجههم في الإجابة . ولقد أظهرت التجربة الاستطلاعية وضوح الفقرات وتبين أن الوقت المستغرق للإجابة على مقياس التدفق الشعوري بلغ بين (20-24) دقيقة بمعدل (22) دقيقة وكان معدل الوقت الذي استغرقتة أفراد العينة في الإجابة على مقياس اليقظة الذهنية (16-18) دقيقة وبمعدل (17) دقيقة .

## 2-5 التطبيق النهائي للمقياسين:

بعد إنجاز الباحثة بناء مقياس التدفق الشعوري وتطويع مقياس اليقظة الذهنية والتأكد من ملائمتهم لعينة البحث لقياس الغرض الذي وضعا من أجله، تم تطبيقهما للمدة من 14 /12/ 2014 ولغاية 28 /12/ 2014 على عينة بلغت (40) لاعبا من لاعبي أندية النخبة وبواقع (5) لاعبين لكل نادي .

## 2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي.

## 3- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول : بناء مقياس التدفق الشعوري لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم:

وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء المقياس والذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذا البحث .

4-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني : التعرف على التدفق الشعوري لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم:

لغرض تعرف التدفق الشعوري لدى اللاعبين تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (131.74) بانحراف معياري (11.39) درجة ، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (102) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (5.86) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي . وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة عالية في التدفق الشعوري والجدول (6) يبين ذلك.

### الجدول (6) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للتدفق الشعوري لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
عند 0.05	2.03	5.86	102	11.39	131.74	40
الفرق دال						

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التكامل بين القدرات الفنية للجهاز التدريبي وكفاءة اللاعبين من خلال استخدام الفلسفة التدريبية السليمة التي تتضح في مساعدة اللاعبين على الفهم الأفضل لحالة التدفق النفسي ، وجعل هذه الخبرة سهلة المنال بالنسبة إلى اللاعب المشارك في المنافسات ، من خلال استخدام طرائق وأساليب الاسترخاء والتصور الذهني ومحادثة الذات الايجابية وتركيز الانتباه ، والتي بموجبها يستطيع اللاعب ومن خلال التدريب عليها تحقيق أفضل أداء (راتب:2006) ، والشعور بالسعادة ، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ، فضلا عن الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء ( Jackson, 2008, & Eklund ) ..

3-4 عرض نتائج الهدف الثالث ومناقشتها: تعرف مجالات التدفق الشعوري لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم لغرض تحقيق هذا الهدف تم تقسيمه إلى أهداف فرعية وهي :

1-3-4 تعرف مجال الاندماج في الأداء لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم :

لغرض تعرف درجة عينة البحث في هذا المجال، تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (26.54) بانحراف معياري (3.18) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (18) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (4.03) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي .وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة مرتفعة في هذا المجال والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمجال الاندماج في الأداء لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
عند 0.05	2.03	4.03	18	3.18	26.54	40
الفرق دال						

وترى الباحثة إن هذه النتيجة يرتبط بالمستوى الفني للاعب، فالاندماج في الأداء يعتمد على قدرة اللاعب على جودة الأداء بعيداً عن نوعية الأداء إذ أن المستويات العليا في الأداء البدني والعقلي تعتمد على الهدف الموجه الذي يتفق مع التحديات المدركة والتغذية الراجعة الواضحة إذ يشعر الرياضي بقدرته على السيطرة والتحكم في الأداء نتيجة للسيطرة على متغيرات ومتطلبات الموقف. وإن دخول الرياضي حالة الطلاقة النفسية يحقق الأداء القمي الذي يعد لحظة الإتقان في الرياضة وفيه تكون كل الأشياء كلاً واحداً (العضلات، العقل، وطلاقة الحركة) وهذا الأداء أقمي يعد طموح لكل رياضي متنافس والذي يدفعه للمحاولة الجادة ليحقق أقصى أداء ممكن (راتب: 2004).

#### 4-3-2 تعرف مجال التحكم والسيطرة لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم:

لغرض تعرف درجة عينة البحث في هذا المجال، تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (23.13) بانحراف معياري (2.93) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (18) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (3.85) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة جيدة في هذا المجال والجدول (8) يبين ذلك.

#### جدول (8) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمجال التحكم والسيطرة لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند
				المحسوبة	الجدولية	
40	23.13	2.93	18	3.85	2.03	0.05
						الفرق دال

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الدور الذي بلغه اللاعب وامتلاكه الإحساس والقدرة على إدارة البيئة المحيطة به والاستعمال الفعال للفرص المتاحة من حوله، فضلاً عن قدرته على الاختيار وخلق السياقات المناسبة لحاجاته وقيمه الشخصية، وهي سلسلة تجارب يتعلم من خلالها الرياضي رؤية الاستجابة القريبة من الأهداف والإحساس في كيفية انجازها والذي يكسبهم سيطرة وتحكم أفضل وبالتالي القدرة على التفاعل مع الآخرين والتكيف ضمن مختلف السياقات عند الحاجة (Sheldon, 2006, 291). وتشير الدراسات إلى أن الرياضيين الذين يسجلون درجة عالية في التحكم والسيطرة النفسية يؤكدون على أنهم مستمرين في التطوير عبر فترات حياتهم من خلال سعيهم في البحث عن الخبرات الجديدة، ويمكن إن تعمل عمليات التشجيع على مساعدة اللاعبين على التحكم والسيطرة والتأثير على قراراتهم في الحياة.

### 4-3-3 تعرف مجال الخبرة الذاتية الايجابية لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم:

لغرض تعرف درجة عينة البحث في هذا المجال ، تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (34.92) بانحراف معياري (5.22) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (24) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (4.44) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (38) وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي . وهذه النتيجة تشير إلى إن لاعبي أندية النخبة بكرة القدم يتمتعون بخبرة ذاتية ايجابية عالية ، والجدول (9) يبين ذلك .

جدول (9) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمجال الخبرة الذاتية الايجابية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
عند 0.05						
الفرق دال	2.03	4.44	24	5.22	34.92	40

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الدور الايجابي الذي يلعبه التدريب الرياضي واستخدام تقنيات الاتصال والإرشاد التي تساعد على تحديد الأهداف وفق متطلبات كل مرحلة وتعمل على تلقي التغذية الراجعة السريعة الواضحة التي تعزز الخبرة الذاتية الإيجابية وتؤدي إلى الاستمتاع بالنشاط الممارس الذي يعكس بدوره خبرة إيجابية لدى اللاعبين في الأداء أثناء التدريب والمباريات ، وكذلك إن تقنين البرامج الموجهة للاعبين على وفق قدراتهم ومتطلبات الموقف التنافسي وذلك بدراسة الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية توسع مدارك اللاعب لينتخب على التحديات من أجل الاستمتاع في النشاط الذي يصل بدوره باللاعب إلى حالة التدفق (عبد العزيز، 2008).

### 4-3-4 تعرف مجال التركيز في الأداء لدى لاعبي النخبة بكرة القدم:

لغرض تعرف درجة عينة البحث في هذا المجال، تبين إن المتوسط الحسابي يساوي (26.49) بانحراف معياري (4.78) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (21) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (3.64) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي .وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة جيدة من الانتباه والتركيز .والجدول (10) يبين ذلك.

### جدول (10) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمجال التركيز في الأداء لدى لاعبي النخبة بكرة القدم

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
عند 0.05						
الفرق دال	2.03	3.64	21	4.78	26.49	40

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى رغبة اللاعب في التدريب والمنافسة من خلال حالة من المشاعر الوجدانية الإيجابية التي تؤدي إلى رد فعل إيجابي تجاه النشاط الممارس ، وهي حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد وبالتركيز التام فيما يقوم به والانغماس في النشاط إلى حد نسيان الذات والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة (Heany,2006, 67) . وتشير الدراسات؛ إلى أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة مع مواجهة أعراض القمة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة وبالأداء الناجح أكثر، كما تتوافر لديهم خبرات انفعالية موجبة تنسم بروح النفاؤل والانسجام والمتعة مقارنة بأداء الرياضيين الذين لم يعيشوا تلك الخبرة والتي تطور كل الصفات الايجابية لديه ومنها تركيز الانتباه (البهاص،2010) .

### 4-3-5 تعرف مجال وضوح الأهداف لدى لاعبي أندية النخبة في الدوري العراقي بكرة القدم:

لغرض تعرف درجة عينة البحث في هذا المجال ، تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (20.66) بانحراف معياري (3.87) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي \*البالغ (21) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (1.79) اصغر من القيمة التائية الجدولية (2.03) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38)، وهذا يعني وجود فرق غير دال إحصائياً بين المتوسطين .وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة منخفضة في هذا المجال .والجدول (11) يبين ذلك.

### جدول (11) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي

### والمتوسط الفرضي لمجال وضوح الأهداف لدى لاعبي أندية النخبة في بكرة القدم

مستوى الدلالة عند	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05						
الفرق غير دال	2.03	1.79	21	3.87	20.66	40

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الهدف الذي يسعى اللاعب إلى تحقيقه يجب إن يكون هدفا واضحا ومحددا بشكل دقيق ، فبيان الهدف وتحديده، ينير الدرب، ويزيد القوة، ويشد الهمة والعكس صحيح فعندما تكون الأهداف غير واضحة ومفتوحة المدى يتشتت تركيز اللاعب على هدف محدد ، وبالتالي تضيع الجهود المبذولة وتتعطل القدرات لديه ، وإن هذا سيشعره بالبعد

عنها وصعوبة تحقيقها ، وبالتالي الشعور بالإحباط والضعف ، كذلك فإن قيمة وضع الأهداف تكون ضئيلة إذا كان تحقيقها لا يتطلب بذل المجهود ناهيك عن أن وضوح الأهداف يرتبط بالجانب الإداري والفني ومدرب الفريق الذي غالباً ما يكون اغلب اللاعبين بعيدين عن اتخاذ القرار فيه (Bandura,2004) .

**4-4 عرض نتائج الهدف الرابع ومناقشتها : تعرف اليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم .**

لغرض تعرف اليقظة الذهنية لدى اللاعبين تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (141.32) بانحراف معياري (15.29) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (48) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (7.45) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (38)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي .وهذه النتيجة تشير إلى أن اللاعبين لديهم درجة مرتفعة من اليقظة الذهنية . والجدول (12) يبين ذلك

**جدول(12) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم**

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
عند 0.05						
الفرق دال	2.00	7.45	48	15.29	141.32	40

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى إن اللاعب قد وصل إلى اعلى مستوى فني وذهني في مرحلة النخبة مما يدعم ويقوي الحالة النفسية لديه ويجعله أكثر قدرة على حل مشكلاته الانفعالية ووضع فروض عدّة لحل المشكلة واختيار أنسبها ، وتمنحه القدرة على التقييم الصحيح للأمور، ويكون أكثر مرونة وانفتاحاً بتصوراته ومفاهيمه العقلية ووضع الخطط المناسبة لتوجيه سلوكه والتي تدعم وتكسب الرياضي درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والذهني والتكيف مع المسؤوليات المحددة له (الحوري:2016).



4-5 عرض نتائج الهدف الخامس ومناقشتها: تعرف العلاقة بين التدفق الشعوري واليقظة الذهنية لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم.

جدول (13) يبين معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية ومجالات التدفق الشعوري (الاندماج مع الأداء، التحكم والسيطرة، الخبرة الذاتية الايجابية، التركيز في الأداء، وضوح الأهداف) والتدفق الشعوري كصفة كاملة

التدفق الشعوري	وضوح الأهداف	التركيز في الأداء	الخبرة الذاتية الايجابية	التحكم والسيطرة	الاندماج مع الأداء	اليقظة الذهنية	المعالم
0,55*	0,14	0,55*	0,56*	0,47*	0,52*	-----	1
0,42*	0,24	0,45*	0,39*	0,34*	-----	-----	2
0,57*	0,29	0,38*	0,44*	-----	-----	-----	3
0,65*	0,17	0,39*	-----	-----	-----	-----	4
0,50*	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	5
0,16	-----	-----	-----	-----	-----	-----	6
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	7

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ثقة (0.095) ودرجة حرية (7) تساوي (0,35)

يبين الجدول (13) الذي يمثل علاقات الارتباط بين ما يأتي:

\*توجد علاقة ارتباط معنوية بين اليقظة الذهنية من جهة والاندماج مع الأداء والتحكم والسيطرة والخبرة الذاتية الايجابية والتركيز في الأداء والتدفق الشعوري من جهة أخرى في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين اليقظة الذهنية ووضوح الأهداف .

\*توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاندماج مع الأداء من جهة والتحكم والسيطرة والخبرة الذاتية الايجابية والتركيز في الأداء والتدفق الشعوري من جهة أخرى في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين الاندماج في الأداء ووضوح الأهداف .

\*توجد علاقة ارتباط معنوية بين التحكم والسيطرة من جهة والخبرة الذاتية الايجابية والتركيز في الأداء والتدفق الشعوري من جهة أخرى في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين التحكم والسيطرة ووضوح الأهداف .

\*توجد علاقة ارتباط معنوية بين الخبرة الذاتية الايجابية والتركيز في الأداء والتدفق الشعوري في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين الخبرة الذاتية الايجابية ووضوح الأهداف .

\*توجد علاقة ارتباط معنوية بين التركيز في الأداء من جهة والتدفق الشعوري من جهة أخرى في حين كانت علاقة الارتباط غير معنوية بين التركيز في الأداء ووضوح الأهداف .

\*لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين وضوح الأهداف والتدفق الشعوري .

وتعزو الباحثة العلاقات الايجابية بين التدفق الشعوري ومجالاته من جهة واليقظة الذهنية من جهة أخرى إلى إن كلا الظاهرتين تعود إلى علم النفس الايجابي وأنها يسيران باتجاه واحد ، إي تحسن في إي منهما يعني تحسن الظاهرة الثانية ويلعبان دورا فعالا في بذل كل الخزين الفكري والبدني والمهارى والخططي لخدمة الانجاز أو الأداء الرياضي وخلالها ينسى اللاعب نفسه وينحصر تفكيره في اللعب ويذوب في تنفيذ المهام والواجبات المطلوبة أو المكلف بها ويقترن ذلك بحالة من البهجة والنشوة وبقيمة الأداء ومعناه ( Lyubomirsky,2011) . وشد عن ذلك مجال وضوح الأهداف إذ اظهر علاقة غير معنوية بينه وبين اليقظة الذهنية من جهة وبينه وبين جميع المجالات الأخرى من جهة أخرى وهذا يدل على إن اللاعب العراقي رغم انه يصل إلى دوري النخبة إلا انه يعاني من عدم وضوح الأهداف لديه وترى الباحثة إن ذلك يعود إلى الظروف الاجتماعية والأمنية والاقتصادية التي يعاني منها البلد والتي جعلت المستقبل مجهول إلى حد كبير إمام اللاعبين

#### 4-الخاتمة:

خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة ظهرت فاعلية مقياس التدفق الشعوري لدى لاعبي اندية النخبة بكرة القدم والذي قامت الباحثة بينائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي تدل على قدرة المقياس في قياس التدفق الشعوري، ويتسم لاعبو أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي بدرجة مرتفعة من التدفق الشعوري، ويتسم لاعبو أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي بدرجة مرتفعة في مجالات التدفق الشعوري وهي (الاندماج في الأداء، التحكم والسيطرة، الخبرة الذاتية الايجابية، التركيز في الأداء)، يتسم لاعبو أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي بدرجة مرتفعة من اليقظة الذهنية، و. وجود علاقة ارتباط بين التدفق الشعوري واليقظة الذهنية، ووجود علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية ومجالات التدفق الشعوري وهي (الاندماج في الأداء، التحكم والسيطرة، الخبرة الذاتية الايجابية، التركيز في الأداء).

ووجود علاقة ارتباط بين مجالات التدفق الشعوري فيما بينها عدا وضوح الأهداف، وايضا لا توجد علاقة ارتباط بين مجال وضوح الأهداف واليقظة الذهنية والتدفق الشعوري ومجالاته الأخرى.

لذلك اوصت الباحثة توجيه نظر المدربين إلى قياس متغيري البحث بشكل دوري للاعبين من أجل تكوين سلوكيات متوافقة وناجحة لديهم وتوجيهها في المسار الصحيح، أهمية انتقال الأساليب التدريبية من النمط التقليدي إلى الأسلوب الذي يثير دافعية اللاعبين وتسهم في رفع كفاءتهم وفي مواجهة الضغوط والتأقلم مع الشدة النفسية، وضرورة مرافقة برامج التدريب الخاصة بالجوانب البدنية، التقنية والخططية ببرامج للتدريب على المهارات النفسية تكون محضرة من طرف المختص النفسي وبمشاركة من الإطار الفني للفريق، وإجراء أبحاث علمية أخرى تهدف

إلى تنمية هذين المتغيرين لدى اللاعبين ، لكونها من المؤشرات الأساسية عن الشخصية المستقبلية للاعبين، وإجراء بحوث أخرى مشابهة وعلى المستويات والفئات العمرية الأخرى للاعبين كافة.

#### المصادر والمراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013): حالة التدفق ، المفهوم ، الإبعاد ، القياس ، شبكة العلوم النفسية-القاهرة
- البهاص ، سيد (2010) : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت ، المؤتمر السنوي الخامس ، جامعة عين شمس (مركز الإرشاد النفسي ) القاهرة ، مصر
- الحوري ، عكلة سليمان (2016) : علم النفس الرياضي رؤية معاصرة ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
- الزبيدي ، مروة شهيد صادق (2012): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الأساسية - ديالى .
- راتب ، أسامة كامل (2004) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم-التطبيقات ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة. مصر.
- راتب ، أسامة كامل ( 2006) : الرعاية النفسية للبطل الرياضي - مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي - الإصدار الثالث - القاهرة.
- عبد الله ، أحلام مهدي (2013):اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة ديالى،مجلة الأستاذ، ديالى العدد 205، المجلد الثاني .
- Bandura , A(2004) . Exercise of Haman agency through collective efficacy . current Dir.actions in psychological science , 9 (3)
- Mihaly Csikszentmihalyi & Hunter, J. (2003) Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. Journal of Happiness Studies Volume, 4.
- Mihaly Csikszentmihalyi.(2005): Finding flow in web design:The psychology of engagement with ever day life. New York: Basic Book.
- Heaney C.(2006) physiotherapists perceptions of sport psychology in tertvention in professional soccer International Journal of sport and Exercise psychology , ( 4 )

- .Jackson, S.A. & Eklund, R.C. (2008). "Assessing flow in physical activity: The flow stat scale-2 and dispositional flow state scale-2".Journal of Sport & Exercise Psychology.
- .Langer,E . (2007) : Role of mindlessness in The perception of deviance, journal of personality and social psy chology .
- . Lyubomirsky S . (2011) Hedonic adaptation to positive and negative experience . In S. Folk man ( ed ) , Oxford handbook of stress , health , and coming . new york: Oxford university press .(2011)
- .Robert N., et al., (2001): "The relationship between perceived factors that help to attained optimal flow states", hand book of sport psychology, John Wiley & Sons inc. 2ed.
- .Sheldon k m , lyubomirsky s (2006) . Achieving sustainable gains in happiness : change your ejections , not your circumstances .journal of Happiness studies .