

التجول العقلي وعلاقته بحالة التدفق النفسي للرياضيين

* د/ الآء محمد عبد السلام على إبراهيم

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين المستوي العالي والمتوسط. قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٢٨) من الرياضيين المستويات العالية والمتوسطة في رياضات (الكرة الطائرة- كرة السلة- الكاراتيه- كرة اليد- السباحة- تنس الطاولة- السكواش سلاح الشيش- الجودو)، حيث تم تقسيمهم بواقع عدد (١٦) رياضي للدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية الصدق والثبات) وعدد (١١٢) رياضي للدراسة الاساسية الأساسية تضمن عدد (٥٨) رياضي من أصحاب المستوى العالي وعدد (٥٤) رياضي من أصحاب المستوى المتوسط؛ واستخدمت الباحثة مقياس التجول العقلي في المجال الرياضي "إعداد محمد إبراهيم رخا" ومقياس حالة التدفق " إعداد مجدى حسن يوسف" حيث قامت الباحثة بتنفيذ البحث في الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٨/١٥ الى ٢٠٢٢/٩/٢٩م، حيث أشارت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى العالي، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف، المحور الخامس: التركيز في الأداء، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) بينما جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي والدرجة الكلية للتجول العقلي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى العالي. ويتضح أيضاً وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الخامس: التركيز في الأداء) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى المتوسط. الكلمات المفتاحية: التجول العقلي - التدفق النفسي.

* مدرس كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية.

المقدمة ومشكلة الدراسة

نتيجة لطبيعة الحياة الراهنة والظروف المحيطة بالنشاط الرياضي وما يتضمنه من ضغوط ومشتتات عديدة ومتنوعة؛ ظهرت على الساحة الرياضية مؤخراً مشكلات كثيرة تعوق الرياضيين وخاصة من ناحية التجول والتشتت التلقائي في الانتباه وأيضاً التركيز لدى اللاعبين أثناء ممارسة النشاط الرياضي ويمكن أن تكون هذه الأفكار مرتبطة بالنشاط الرياضي أو غير مرتبطة بالنشاط الرياضي، وعلى الرغم من حداثة التجول العقلي في المجال الرياضي إلا أنه كان تحت انظار العديد من الدراسات الأجنبية.

توضح الدراسة أنه كانت هناك زيادة هائلة في السنوات الأخيرة في عدد الدراسات التي تشرح مفهوم التجول العقلي، ولقد انتشر البحث حول هذا الموضوع على نطاق واسع عبر مختلف مجالات البحث النفسي. ومع تسارع البحث حول هذا الموضوع، توسعت السمات المحددة لهذه الحالة الواعية، وبدأ الباحثون في شرح مفهوم التجول العقلي بطرق مختلفة من الناحية المفاهيمية والتشغيلية، وعلى الرغم من الاختلافات الواضحة في التعريفات المعتمدة غالباً ما يتم شرح "التجول العقلي" في عبارات عامة ونادراً ما تكون الاستنتاجات التي يستخلصها الباحثون مقيدة بتعريفاتهم التشغيلية المحدد (٤).

ويعد موضوع التجول العقلي من الموضوعات الحديثة في مجال علم النفس الرياضي والتي حازت على اهتمام العديد من الباحثين التربويين والنفسيين في السنوات الماضية، والتجول العقلي ظاهرة إنسانية عامة تشغل حيزاً من أوقات تفكيرنا اليومي وتؤثر على الأداء والمهام الحياتية الإنسانية، وتحدث هذه الظاهرة عندما ينصرف أو يتحول العقل بعيداً عن المهمة ويركز على أفكار داخلية وصور ذهنية لا ترتبط بالمهمة أو الموقف الحالي المستهدف (١١: ٣٤٥).

ويرى (Schooler and Smallwood ٢٠٠٦) أن التجول العقلي هو توقف أو انقطاع التركيز على المهمة بواسطة التفكير غير المرتبط بالمهمة، فهو يعنى الفشل في الاحتفاظ بالتركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الأساسية نتيجة تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار مولده داخلياً (٣١: ١٣٢)

ويعرف التجول العقلي هو تحول الانتباه من المهمة الحالية إلى أفكار مولدة داخلياً
internally generated thoughts من قبل الفرد. (Londerée, A, 2015, p2)،
وأخيراً هو الأفكار غير المرتبطة بالمهمة والتي تحدث بشكل تلقائي. (Sullivan, Y, 2016)
(٢٥) (٢٣).

ويوجد نوعان من التجول العقلي: الأول مقصود ويشير إلى الأفكار الداخلية ذاتية
التوليد كالتالي تحدث عن عمد أو قصد مثل التخطيط لقائمة حزبية أثناء القيادة.

والثاني هو التجول العقلي غير المقصود (التلقائي) ويحدث عندما ينجرف العقل على
سبيل المثال أثناء محادثة أو محاضرة، ويوجد نوعان للتجول العقلي وهما:

- ١- **التجول العقلي المرتبط بالموضوع:** هو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار مرتبطة
بالمهمة الحالية، ولكنها مرتبطة بموضوعات النشاط الذي يحدث بشكل تلقائي.
- ٢- **التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع:** هو انقطاع إجباري في الانتباه إلى أفكار غير
مرتبطة بالمهمة الحالية، كما أنها غير مرتبطة بموضوعات النشاط الذي يحدث بشكل
تلقائي.

وتحتل الأفكار التي تمثل محتوى التجول العقلي اهتمام الباحثين في الوقت الحالي
وتصنف هذه الأفكار إلى:

- ١- **أفكار غير مرتبطة بالمهمة:** (Task-Unrelated Thought (TUT) هي الأفكار التي لا
ترتبط بالمهمة الحالية مثل الانتهاء من هذه المهمة والمعلومات غير ذات الصلة
والأحداث القادمة أو السابقة للمهمة، والاهتمامات الشخصية والمخاوف، والمثيرات
المولدة داخلياً، وأحلام اليقظة.

- ٢- **أفكار تتداخل مع المهمة:** (Task-Related Interference (TRI) هي الأفكار التي
تسبب الانشغال عن أداء المهمة الحالية، وهذا الانشغال قد يكون إيجابياً أو سلبياً ومن هذه
الأفكار تقييم المهمة، وهذه الأفكار تزداد لدى الطلاب الخبراء عن الطلاب المبتدئين.
(Smallwood J., Obansawin, M., Heim, D., & Reid, H, 2002 & Smallwood, J., Obonsawin, M., & Heim, D, 2003 & McVay, J.,

(Kane, M, 2010 & Londerée, A, 2015) (٣٣٤:٢٦) (٣٢:١٦٩-١٨٩)

(٢٥) (٣٢٣-٣١٩: ٣٣)

ولا تعد جميع حالات الانتباه أو التأمل التي تتم لأشياء أخرى خارج المهمة الحالية تجولاً عقلياً؛ لأن الحصول على معلومات من الذاكرة طويلة المدى أو تكوين صور عقلية للمهمة الحالية لا يعد تجولاً عقلياً؛ لأنه يرتبط بالأداء على المهمة الحالية. (Mevay and ، ٢٠١٢)

(Kane) (٢٧: ٣٠٢-٣٢٠)

ويعد التدفق النفسي بمثابة القوى الكامنة التي تدفع الفرد للنجاح فيما يمارسه، حيث يعمل على تزويد الانسان بطاقة للتحكم والسيطرة على انفعالاته مع التحرر من وطأة الضغوط النفسية كما يسهم في تطوير أداء الفرد وزيادة دافعيته الذاتية، بالإضافة إلى دوره الفعال في مساندة الفرد في حل ما يعترضه من عقبات متوقعة أثناء تأديته لمهامه ويتأتى ذلك من خلال الاتساق التام بين الصفاء الفكري والهناء الوجداني والاداء الإيجابي (٦)

ويوضح مجدي حسن يوسف (٢٠١٤) أن التدفق النفسي يلعب دوراً محورياً في أن تصبح حياة الفرد لها معنى وقيمة من خلال انغماسه بصورة كلية في أنشطة يحبها وبالتالي فهو يدفع من يتعاش مع ليس فقط للإبداع وإنما إلى الوصول إلى أعلى الإبداع (٧).

ويعرف مجدي حسين يوسف (٢٠١٧) أن مفهوم التدفق النفسي يمكن أن يكون أوضح من منظور نظرية ميهالي التي تشير إلى حالة التدفق كحالة سيكولوجية مثلى تحدث عندما يوجد توازن مدرك بين متطلبات التحدي والمهارات واستيعاب كامل للمهام التي تؤدي، وتدفع حالة التدفق النفسي للاعبين للأداء من أجل الأداء مهما تكن النتيجة، فهناك حاجة للتوازن بين التحدي والمهارات المطلوبة لمواجهة ذلك التحدي والوصول إلى مفتاح حالة التدفق النفسي، فهي حالة سيكولوجية تتميز بالخبرة الإيجابية المثلى عندما يركز اللاعبون تركيزاً كبيراً في المهام التي يقومون بها ويشار إليها بالتجربة المثلى "المنطقة" وهي المكان الذي لا تنتهي فيه السعادة، فهي الحالة الإيجابية المؤدية للمتعة، الفرح والسرور كلها مرادفات للتدفق النفسي في النشاط الرياضي (١٠).

ومن خلال البحث والاطلاع وجدت الباحثة ندرة في الدراسات العربية التي تتناول متغير التجول العقلي في المجال الرياضي، بالرغم من أهمية ذلك المتغير وحيث أنه لا توجد أي دراسات عربية تناولت العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين لدى كمتغيرين هامين لعلم النفس الرياضي، تحاول الدراسة الحالية سد هذه الثغرة ومن ناحية أخرى تري الباحثة أن هناك بعض المشكلات التي تواجه الرياضيين وخاصة ذوى المستويات العالية أثناء ممارسة النشاط الرياضي وأكثرها مرتبط بالتركيز والانتباه في النشاط والمهام المكلف بها من قبل المدرب مما دفع الباحثة في عمل دراسة للتعرف على العلاقة بين التجول العقلي للرياضيين وحالة التدفق ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن فروض الدراسة.

مصطلحات البحث:

التجول العقلي Mind-wandering :

يعرفه (Londerée, A, 2015)، (حمدي الفيل ٢٠١٨) حالة يفقد فيها الفرد القدرة على السيطرة على توجيه انتباهه نحو المهمة التي يقوم بها وينصرف عنها إلى أفكار أخرى وقد تكون هذه الأفكار مرتبطة بالمهمة أو غير مرتبطة بها بأنه تجول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها (٢٥) (٤: ٣٣)

التدفق النفسي:

ويعرف (جولمان، ٢٠٠٠) التدفق النفسي بأنه حالة يكون فيها الإنسان مستغرقاً تماماً فيما يفعله مع تركيزه الشديد فيه بحيث لا يعي بإدراكه الحسي شيئاً حوله إلا الفعل الجاري في تلك اللحظة، حيث يغيب إحساسه تماماً بدورة الزمان والمكان (١٨: ١٣٦).

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على مستوى التجول العقلي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالي والمتوسطة.
- ٢- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالي والمتوسطة.

٣- التعرف على مستوى العلاقة بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي.

٤- التعرف على مستوى العلاقة بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية المتوسطة.

فروض البحث:

- ١- يوجد تباين في مستوى التجول العقلي للاعبين المستويات الرياضية العالي والمتوسطة.
- ٢- يوجد تباين في مستوى التدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي والمتوسطة.
- ٣- توجد علاقة ارتباط بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي.
- ٤- توجد علاقة ارتباط بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية المتوسطة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

ثم تطبيق البحث على العينة في أندية الإسكندرية متمثلة في (سموحه - سبورتنج - الاتحاد - الأولمبي - المؤسسة العسكرية - دلفي)

المجال الزمني:

قامت الباحثة بتنفيذ البحث في الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/١٥ إلى ٢٠٢٢/٩/٢٩

المجال البشري:

الرياضيين من المستويات العالية والمتوسطة وتم تحديد عينة البحث كالتالي:

أولاً: عينة البحث.

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (١٢٨) من الرياضيين في رياضات (الكرة الطائرة- كرة السلة- الكاراتيه- كرة اليد- السباحة- تنس الطاولة- السكواش- سلاح الشيش- الجودو)، حيث تم تقسيمهم بواقع عدد (١٦) رياضي للدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات) وعدد (١١٢) رياضي للدراسة الأساسية الأساسية تضمن عدد (٥٨) رياضي من اصحاب المستوى العالي وعدد (٥٤) رياضي من اصحاب المستوى المتوسط والجدول التالي يوضح نسبة توزيع عينة البحث من الرياضيين قيد البحث.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة مقياس التجول العقلي للرياضيين (Mind-wandering)، حيث اعتمدت الباحثة على مقياس محمد رخا (٢٠٢٢) مرفق (١) الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة التجول العقلي للرياضيين داخل النشاط الرياضي.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من محورين كل محور يتكون من (١٩) عبارة بإجمالي (٣٨) عبارة.

استخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي للرياضيين مجدي يوسف (٢٠١٧) مرفق (٢)

الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس درجة التدفق النفسي للرياضيين داخل النشاط الرياضي.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من تسعة محاور. المحور (الأول- الثاني- الثالث- الرابع- السادس-

السابع- الثامن) يتكون من عبارتين، أما المحور (الخامس- التاسع) أربع عبارات بإجمالي

(٢٢) عبارة

جدول (١)

النسبة المئوية لتوزيع عينة البحث من الرياضيين

عدد اللاعبين	نوع النشاط	مسلسل
٢٥	الكرة الطائرة	١
١٥	كرة السلة	٢
١١	الكاراتيه	٣
١٢	كرة اليد	٤
٢٠	السباحة	٥
١٥	تنس الطاولة	٦
١٣	السكواش	٧
٧	سلاح الشيش	٨
١٠	الجودو	٩
١٢٨	المجموع	

ثانياً: التوصيف الإحصائي لعينة البحث.

قامت الباحثة بإجراء التوصيف الإحصائي لعينة البحث (الاستطلاعية والاساسية) للتعرف على التجانس بين أفراد العينة في مقياس التجول العقلي ومستوى التدفق النفسي وكما يتضح من الجداول التالية:

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لدرجة مقياس التجول العقلي للرياضيين (ن = ١٢٨)

م	مقياس التجول العقلي للرياضيين	عدد العبارات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التخطم
١	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	١٩	٤٠	٥٦	٤٦,٦٥	٣,٣٣٦	٠,٢٢٧	٠,٠٤٥-
٢	التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	١٩	٣٦	٥٧	٤٥,٠٧	٣,٦٨١	٠,٦١٧	٠,٦٢١
٣	درجة التجول العقلي للرياضيين	٣٨	٨١	١١٣	٩١,٧٢	٥,٦٤٣	٠,٨٤٧	١,٦٤٥

يتضح من جدول (٢) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في درجات مقياس التجول العقلي للرياضيين، حيث جاءت قيم معاملات الالتواء تقترب من الصفر، وقيم معاملات التفلطح تنحصر ما بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في درجات التجول العقلي من الرياضيين.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لدرجة مقياس التدفق النفسي للرياضيين (ن = ١٢٨)

م	مقياس التدفق النفسي للرياضيين	عدد العبارات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	٢	٥	١٠	٨,٣٤	١,١٧٩	٠,٤٧٧-	٠,١١١-
٢	المحور الثاني: الاندماج في الأداء	٢	٥	١٠	٨,٢٣	١,٢٨٧	٠,٥٠١-	٠,٣٣٩-
٣	المحور الثالث: وضوح الاهداف	٢	٤	١٠	٨,٦٦	١,٠٦١	٠,٩٦٢-	٢,١٠٤
٤	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	٢	٦	١٠	٨,٤١	١,١٦٧	٠,٢٦٨-	٠,٥١٥-
٥	المحور الخامس: التركيز في الأداء	٤	١٢	٢٠	١٧,٥٢	١,٦٩٣	٠,٧٩٣-	٠,٤٦٨
٦	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	٢	٤	١٠	٨,٢٢	١,٢٥٥	٠,٣٧٥-	٠,٠٩١
٧	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي	٢	٤	١٠	٨,٣٩	١,٣٠٠	٠,٥٢١-	٠,١٣٧-
٨	المحور الثامن: تحول الوقت	٢	٥	١٠	٨,٢٧	١,٣١٩	٠,٤٨٣-	٠,٦٣٢-
٩	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	٤	١١	٢٠	١٧,٦٤	١,٨٥٦	٠,٨٣٤-	٠,٨٩٠
١٠	المحور العاشر: درجة التدفق النفسي للرياضيين	٢٢	٧١	١١٠	٩٣,٦٦	٦,٣٠٤	٠,٤٩٠-	٢,١٠٠

يتضح من جدول (٣) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في درجات مقياس التدفق النفسي للرياضيين، حيث جاءت قيم معاملات الالتواء تقترب من الصفر، وقيم معاملات التقلطح تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في درجات التدفق النفسي من الرياضيين.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على المعاملات العلمية لمقياس التجول العقلي ومستوى التدفق النفسي للرياضيين وذلك على عينة قوامها (١٦) رياضي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وجاءت النتائج بتحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) كالتالي:

أولاً: الصدق:

تم حساب الصدق لمقياس التجول العقلي ومستوى التدفق النفسي للرياضيين عن طريق المقارنة الطرفية بين طرفي القياس للتمييز بين المستويات المختلفة للرياضيين ولتحقق من ذلك باستخدام اختبار " ت " المحسوبة ومعامل الصدق التمييزي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين بيانات الطرف الأعلى والأدنى ومعامل الصدق التمييزي في مقياس التجول العقلي للرياضيين (ن = ١٦)

معام الصدق التمييزي	قيمة "ت" المحسوبة	الطرف الأدنى (ن = ٨)		الطرف الأعلى (ن = ٨)		مقياس التجول العقلي للرياضيين	٥
		ع±	س-	ع±	س-		
٠,٨٠١	**٥,٠١	٢,١٣	٤٣,٦٣	١,٨٥	٤٨,٦٣	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	١
٠,٧١٠	**٣,٧٧	١,٥٨	٤٢,٧٥	٢,٥٥	٤٦,٧٥	التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	٢
٠,٧٦٦	**٤,٤٧	٣,٣١	٨٦,٨٨	٣,٨٣	٩٤,٨٨	درجة التجول العقلي	٣

* معنوية "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,154$ ، ** عند مستوى $0,01 = 2,977$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين الطرف الأعلى والأدنى في مقياس التجول العقلي للرياضيين، حيث وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (٠,٧١٠ : ٠,٨٠١) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق والقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة في درجة مقياس التجول العقلي للرياضيين.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين بيانات الطرف الأعلى والأدنى ومعامل الصدق التمييزي في مقياس التدفق النفسي للرياضيين (ن = ١٦)

م	مقياس التدفق النفسي للرياضيين	الطرف الأعلى (ن = ٨)		الطرف الأدنى (ن = ٨)		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الصدق التمييزي
		±ع	-س	±ع	-س		
١	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	٩,٠٠	١,٠٧	٦,٧٥	٠,٤٦	**٥,٤٦	٠,٨٢٥
٢	المحور الثاني: الاندماج في الأداء	٩,٢٥	٠,٤٦	٧,٦٣	٠,٧٤	**٥,٢٥	٠,٨١٤
٣	المحور الثالث: وضوح الاهداف	٨,٨٨	٠,٨٣	٧,١٣	١,٣٦	**٣,١١	٠,٦٣٩
٤	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	٨,٨٨	٠,٩٩	٧,٧٥	٠,٤٦	*٢,٩١	٠,٦١٤
٥	المحور الخامس: التركيز في الأداء	١٧,٢٥	١,٣٩	١٥,٠٠	٠,٧٦	**٤,٠٢	٠,٧٣٢
٦	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	٩,٢٥	٠,٧١	٧,١٣	٠,٨٣	**٥,٤٩	٠,٨٢٧
٧	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي	٩,٢٥	٠,٤٦	٧,٣٨	١,٥١	**٣,٣٧	٠,٦٦٩
٨	المحور الثامن: تحول الوقت	٩,٣٨	٠,٥٢	٦,٧٥	١,٠٤	**٦,٤٢	٠,٨٦٤
٩	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	١٧,٨٨	١,١٣	١٥,٥٠	١,٠٧	**٤,٣٣	٠,٧٥٦
١٠	المحور العاشر: درجة التدفق النفسي	٩٣,١٣	٢,١٧	٨٦,٦٣	٢,٨٨	**٥,١١	٠,٨٠٧

*معنوية "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٥٤، *عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٧٧

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين الطرف الأعلى والأدنى في مقياس التدفق النفسي للرياضيين، حيث وتراوحت قيم معامل الصدق التمييزي ما بين (٠,٦١٤ : ٠,٨٦٤) وهي قيم مرتفعة تؤكد الصدق والقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة في درجة مقياس التدفق النفسي للرياضيين.

ثانياً: الثبات:

تم التحقق من الثبات لمقياس التجول العقلي ومستوى التدفق النفسي للرياضيين عن طريق إعادة التطبيق ثم حساب قيمة "ت" ومعامل الثبات بين التطبيقين.

جدول (٦)

دلالة الفروق ومعامل الثبات بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس التجول العقلي للرياضيين (ن = ١٦)

م	مقياس التجول العقلي للرياضيين	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ت" المحسوبة	معامل الثبات "ر"
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
١	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	٤٦,١٣	٣,٢٢	٤٧,٣١	٣,٢٦	١,٨٧٣	**٠,٦٩٤
٢	التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	٤٤,٧٥	٢,٩١	٤٥,٣٨	٣,٧٢	١,٤٠١	**٠,٨٨٣
٣	درجة التجول العقلي	٩٠,٨٨	٥,٣٩	٩٢,٦٩	٦,٦٤	١,٩٣٦	**٠,٨٢٦

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١ ، ** عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٤٧

*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧ ، ** عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٦٢٣

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق وإعادة التطبيق في مقياس التجول العقلي للرياضيين، ووجود دلالة معنوية في قيم معامل الثبات التي تراوحت ما بين (٠,٦٩٤ : ٠,٨٨٣) وهي قيم مرتفعة ومعنوية مما يدل على الثبات في مقياس التجول العقلي للرياضيين.

جدول (٧)

دلالة الفروق ومعامل الثبات بين التطبيق الأول واعادة التطبيق في مقياس التدفق النفسي
للرياضيين (ن = ١٦)

م	مقياس التجول العقلي للرياضيين	التطبيق الأول		اعادة التطبيق		معامل الثبات "ر"	قيمة "ت" المحسوبة
		س ⁻	ع±	س ⁻	ع±		
١	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	٧,٨٨	١,٤١	٨,٠٦	١,٤٤	**٠,٩٢٧	١,٣٧٩
٢	المحور الثاني: الاندماج في الأداء	٨,٤٤	١,٠٣	٨,٢٥	١,١٣	**٠,٥٨٩	٠,٧٦٤
٣	المحور الثالث: وضوح الاهداف	٨,٠٠	١,٤١	٨,١٣	١,٥٠	**٠,٩٧٤	١,٤٦٤
٤	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	٨,١٩	٠,٩١	٨,٣١	١,٠١	**٠,٧٩٨	٠,٨٠٨
٥	المحور الخامس: التركيز في الأداء	١٦,١٣	١,٥٩	١٦,٦٣	١,٧٥	*٠,٦٢٠	١,٣٦٩
٦	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	٨,١٩	١,٣٣	٨,٣٨	١,٠٩	**٠,٦٨٧	٠,٧٦٤
٧	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي	٨,٣١	١,٤٥	٨,٢٥	١,٤٤	**٠,٨٥٧	٠,٣٢٤
٨	المحور الثامن: تحول الوقت	٨,٠٦	١,٥٧	٧,٨٨	١,٦٣	**٠,٩٦٩	١,٨٦١
٩	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	١٦,٦٩	١,٦٢	١٧,١٩	٢,٢٠	**٠,٨٠٣	١,٥١٩
١٠	المحور العاشر: درجة التدفق النفسي	٨٩,٨٨	٤,١٦	٩١,٠٦	٥,٣٢	**٠,٨٨٢	١,٨٥٤

*معنوية " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣١ ، ** عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٤٧

*معنوية " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧ ، ** عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٦٢٣

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين التطبيق واعادة التطبيق في مقياس التدفق النفسي للرياضيين، ووجود دلالة معنوية في قيم معامل الثبات التي تراوحت ما بين (٠,٥٨٩ : ٠,٩٧٤) وهي قيم مرتفعة ومعنوية مما يدل على الثبات في مقياس التدفق النفسي للرياضيين.

المعالجات الاحصائية.

قامت الباحثة بتطبيق ومعالجة البيانات باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics 20

الإحصائي للحصول على المعالجات الاحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- اختبار "ت" لعينة واحدة.
- اختبار "ت" للعينات المستقلة.
- اختبار "ت" الفروق.
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

عرض ومناقشة النتائج.

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال تطبيق أدوات الدراسة وهي مقياس التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين على العينة من الرياضيين أصحاب المستوى العالي والمتوسط حيث تناول الباحث النتائج بالعرض والمناقشة في ضوء الدراسات المرتبطة ورأى الباحث، وللتحقق من صحة فروض الدراسة اتبع الباحث ما يلي:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول.

ينص الفرض الأول (يوجد تباين في مستوى التجول العقلي للاعبين المستويات الرياضية العالي والمتوسطة) وللتحقق من الصحة الفرض من خلال عرض النتائج في الجداول التالية يتبعها مناقشة النتائج.

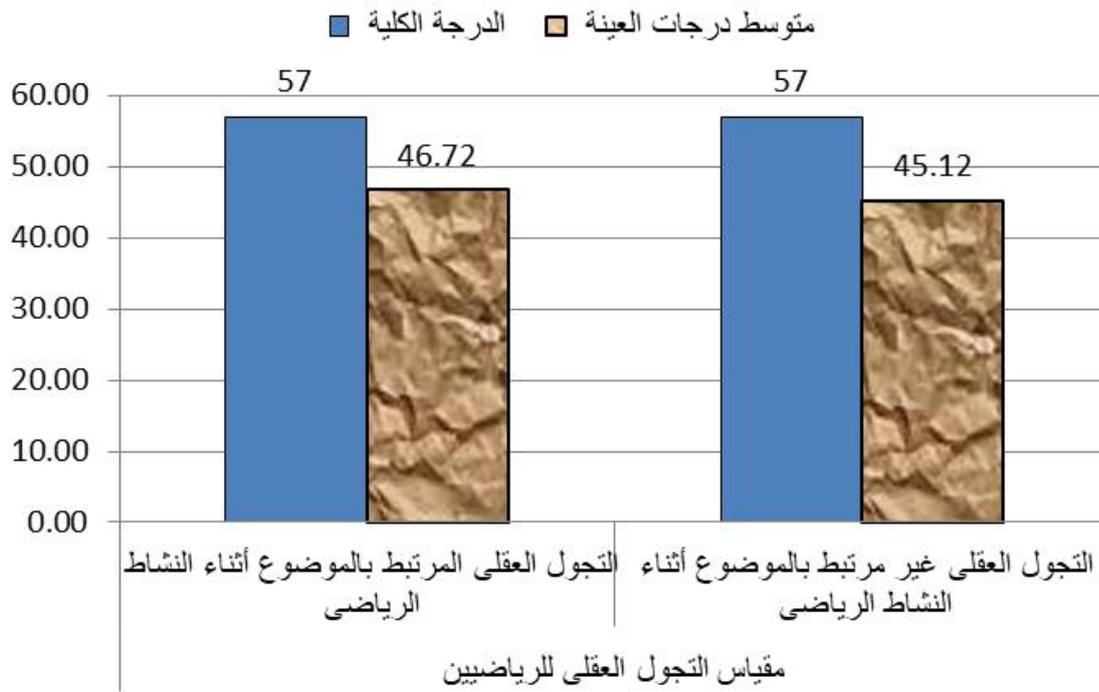
جدول (٨)

دلالة الفروق ونسبة الفرق بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التجول العقلي للرياضيين (ن = ١١٢)

رقم	مقياس التجول العقلي للرياضيين	عدد العبارات	الدرجة العظمى	درجات العينة		الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
				س ⁻	ع [±]			
١	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	١٩	٥٧	٤٦,٧٢	٣,٣٦	١٠,٢٨	١٨,٠٣	**٣٢,٣٨-
٢	التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	١٩	٥٧	٤٥,١٢	٣,٧٩	١١,٨٨	٢٠,٨٥	**٣٣,٢١-
	درجة التجول العقلي	٣٨	١١٤	٩١,٨٤	٥,٦٩	٢٢,١٦	١٩,٤٤	**٤١,٢١-

* دلالة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨٠، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦١٧

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التجول العقلي للرياضيين، حيث جاءت نسبة الفرق في (التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بنسبة (١٨,٠٣%) بينما في () بنسبة (٢٠,٨٥%) وفي الدرجة الكلية للتجول العقلي للرياضيين بنسبة (١٩,٤٤%) مما يدل على ارتفاع درجة التجول العقلي لدى عينة الدراسة وأنها تقترب من الدرجة العظمى للتجول العقلي للرياضيين.



شكل (١) الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التجول العقلي للرياضيين

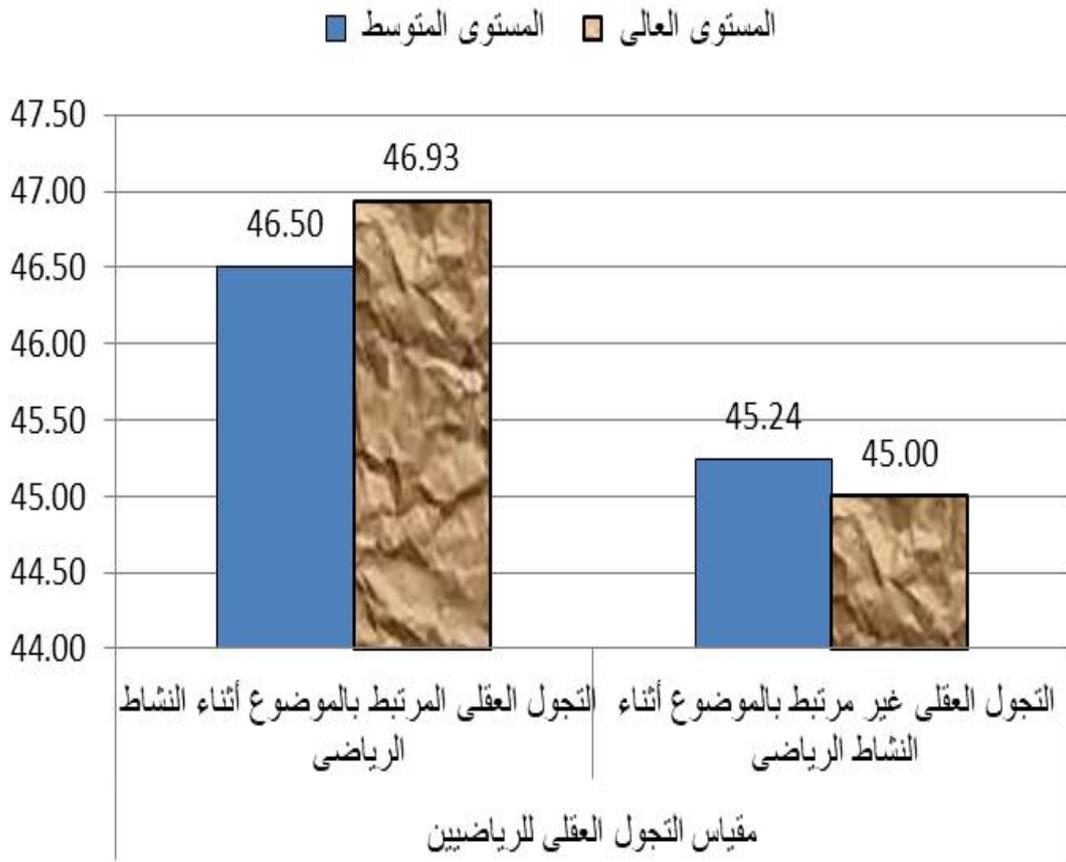
جدول (٩)

دلالة الفروق ونسبة الفرق بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التجول العقلي
للرياضيين (ن = ١١٢)

رقم	مقياس التجول العقلي للرياضيين	المستوى العالي (ن = ٥٨)		المستوى المتوسط (ن = ٥٤)		الفرق	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س-	ع±	س-			
١	التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	٤٦,٩٣	٣,٣١	٤٦,٥٠	٣,٤٣	٠,٤٣١	٠,٩٣	٠,٦٧٦
٢	التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	٤٥,٠٠	٣,٦٧	٤٥,٢٤	٣,٩٤	٠,٢٤١-	٠,٥٣-	٠,٣٣٤
	درجة التجول العقلي	٩١,٩٣	٥,٣٧	٩١,٧٤	٦,٠٦	٠,١٩٠	٠,٢١	٠,١٧٥

* دلالة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨٠، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦١٧

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التجول العقلي للرياضيين، حيث جاءت نسبة الفرق لصالح الرياضيين المستوى العالي في (التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بنسبة فرق (٠,٩٣%) والدرجة الكلية للتجول العقلي بنسبة (٠,٢١%) بينما جاءت لصالح الرياضيون أصحاب المستوى المتوسط في (التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بنسبة فرق (٠,٥٣%) في مقياس التجول العقلي للرياضيين.



شكل (٢)

المتوسط الحسابي بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التجول العقلي للرياضيين

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني (يوجد تباين في مستوى التدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي والمتوسطة) وللتحقق من الصحة الفرض من خلال عرض النتائج في الجداول التالية يتبعها مناقشة النتائج.

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسبة الفرق بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التدفق النفسي للرياضيين (ن = ١١٢)

رقم	مقياس التدفق النفسي للرياضيين	عدد العبارات	الدرجة العظمى	درجات العينة		الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
				س ⁻	ع [±]			
١	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	٢	١٠	٨,٤٠	١,١٣	١,٦٠	١٥,٩٨	**١٤,٩١-
٢	المحور الثاني: الاندماج في الأداء	٢	١٠	٨,٢٠	١,٣٢	١,٨٠	١٨,٠٤	**١٤,٤٥-
٣	المحور الثالث: وضوح الاهداف	٢	١٠	٨,٧٥	٠,٩٧	١,٢٥	١٢,٥٠	**١٣,٦٠-
٤	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	٢	١٠	٨,٤٤	١,٢٠	١,٥٦	١٥,٦٣	**١٣,٧٩-
٥	المحور الخامس: التركيز في الأداء	٤	٢٠	١٧,٧٢	١,٦٢	٢,٢٨	١١,٣٨	**١٤,٩٠-
٦	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	٢	١٠	٨,٢٢	١,٢٥	١,٧٨	١٧,٧٧	**١٥,٠٤-
٧	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي	٢	١٠	٨,٤٠	١,٢٨	١,٦٠	١٥,٩٨	**١٣,١٨-

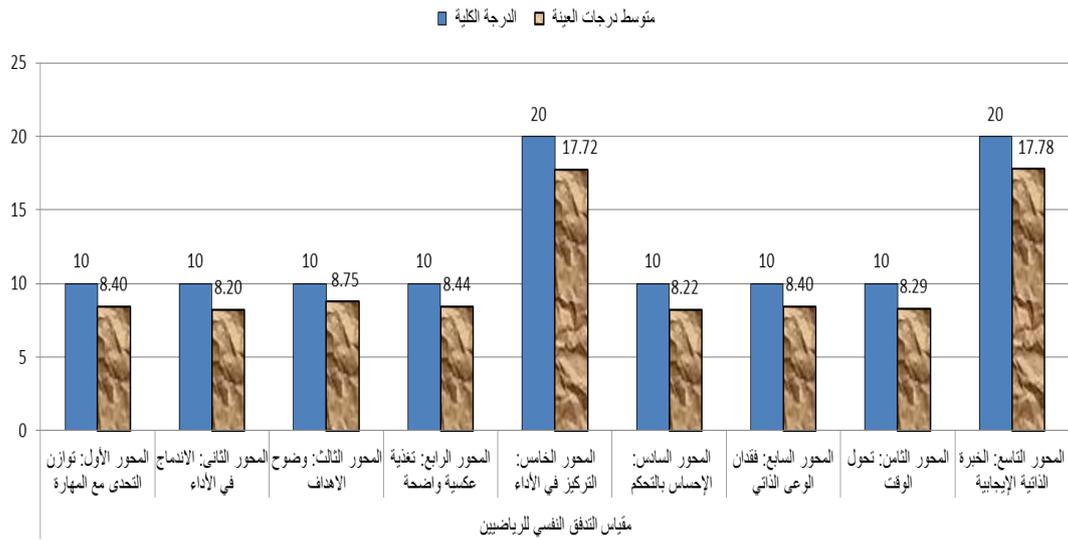
تابع جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسبة الفرق بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التدفق النفسي للرياضيين (ن = ١١٢)

رقم	مقياس التدفق النفسي للرياضيين	عدد العبارات	الدرجة العظمى	درجات العينة		الفرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
				س ⁻	ع [±]			
٨	المحور الثامن: تحول الوقت	٢	١٠	٨,٢٩	١,٢٨	١,٧١	١٧,٠٥	١٤,٠٥**
٩	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	٤	٢٠	١٧,٧٨	١,٨٥	٢,٢٢	١١,١٢	١٢,٦٩**
١٠	درجة التدفق النفسي	٢٢	١١٠	٩٤,٢١	٦,٣٨	١٥,٧٩	١٤,٣٦	٢٦,١٨**

* دلالة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨٠، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦١٧

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التدفق النفسي للرياضيين، وتراوحت نسبة الفرق ما بين (١١,١٢% : ١٨,٠٤%) حيث جاء (المحور الثاني: الاندماج في الأداء) بأكبر نسبة فرق (١٨,٠٤%) بينما جاء (المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية) بأقل نسبة فرق (١١,١٢%) مع الدرجة العظمى لكل محور وبلغ الفرق في الدرجة الكلية التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٤,٣٦%) مما يدل على ارتفاع درجة التجول العقلي لدى عينة الدراسة وأنها تقترب من الدرجة العظمى التدفق النفسي للرياضيين.



شكل (٣)

الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة في مقياس التدفق النفسي للرياضيين

جدول (١١)

دلالة الفروق ونسبة الفرق بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التدفق النفسي

للرياضيين (ن = ١١٢)

رقم	مقياس التدفق النفسي للرياضيين	المستوى العالي (ن = ٥٨)		المستوى المتوسط (ن = ٥٤)		الفرق	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
١	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	٨,٥٥	١,١١	٨,٢٤	١,١٥	٠,٣١١	٣,٧٧	١,٤٥٥
٢	المحور الثاني: الاندماج في الأداء	٨,٤٣	١,٣٥	٧,٩٤	١,٢٥	٠,٤٨٧	٦,١٢	١,٩٧٩
٣	المحور الثالث: وضوح الأهداف	٨,٧٩	٠,٨٧	٨,٧٠	١,٠٨	٠,٠٨٩	١,٠٣	٠,٤٨١
٤	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	٨,٥٧	١,٢٤	٨,٣٠	١,١٤	٠,٢٧٣	٣,٢٩	١,٢٠٩

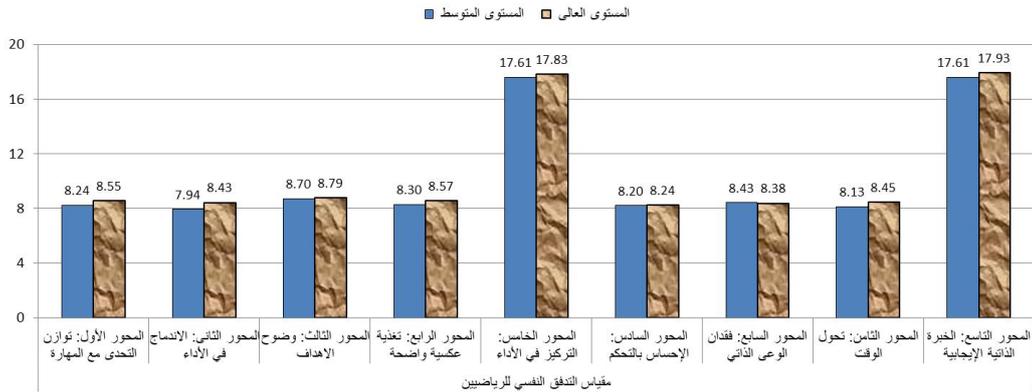
تابع جدول (١١)

دلالة الفروق ونسبة الفرق بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التدفق النفسي
للرياضيين (ن = ١١٢)

رقم	مقياس التدفق النفسي للرياضيين	المستوى العالي (ن = ٥٨)		المستوى المتوسط (ن = ٥٤)		الفرق	نسبة الفرق %	قيمة "ت" المحسوبة
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
٥	المحور الخامس: التركيز في الأداء	١٧,٨٣	١,٥٦	١٧,٦١	١,٦٩	٠,٢١٦	١,٢٣	٠,٧٠٤
٦	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	٨,٢٤	١,٢٦	٨,٢٠	١,٢٥	٠,٠٣٨	٠,٤٦	٠,١٥٩
٧	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي	٨,٣٨	١,٢٥	٨,٤٣	١,٣٣	٠,٠٤٧-	٠,٥٥-	٠,١٩١
٨	المحور الثامن: تحول الوقت	٨,٤٥	١,١٦	٨,١٣	١,٤٠	٠,٣١٩	٣,٩٢	١,٣٠٧
٩	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	١٧,٩٣	١,٦٨	١٧,٦١	٢,٠٢	٠,٣٢٠	١,٨٢	٠,٩٠٦
١٠	المحور العاشر: درجة التدفق النفسي	٩٥,١٧	٥,٧٢	٩٣,١٧	٦,٩٣	٢,٠٠٦	٢,١٥	١,٦٦٣

* دلالة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٨٠، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦١٧

يتضح من جدول (١١) وشكل (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التدفق النفسي للرياضيين، حيث جاءت نسبة الفرق لصالح الرياضيين المستوى العالي في جميع ابعاد التدفق النفسي بنسبة فرق تراوحت ما بين (٠,٤٦% : ٦,١٢%) عدا (المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي) جاء لصالح الرياضيون أصحاب المستوى المتوسطة بنسبة فرق (٠,٥٥%) في مقياس التجول العقلي للرياضيين.



شكل (٤)

المتوسط الحسابي بين المستوى العالي والمتوسط في مقياس التدفق النفسي للرياضيين
ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

ينص الفرض الثالث (توجد علاقة ارتباط بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي) وللتحقق من الصحة الفرض من خلال عرض النتائج في الجداول التالية يتبعها مناقشة النتائج.

جدول (١٢)

العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى العالي (ن=٥٨)

م	التجول العقلي للرياضيين		
	المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	درجة التجول العقلي
١	٠,٢٥٤	٠,٠٩٥	٠,٢٢١
٢	٠,٠٣٤	٠,٠٥٧	٠,٠٦٠
٣	*٠,٣٤٧	*٠,٣٠٦	*٠,٤٢٣
٤	٠,١٥٥	٠,٠٣١-	٠,٠٧٤
٥	*٠,٢٨٠	٠,٠٣٤-	٠,١٤٩
٦	٠,١٣٤	٠,٠٨٠	٠,١٣٧
٧	٠,٠٩١	٠,٠٣٨-	٠,٠٣٠
٨	٠,٠٠٨	٠,٠٩١-	٠,٠٥٧-
٩	٠,٠٢٠-	٠,٠٦٨	٠,٠٣٤
	*٠,٢٦٦	٠,٠٧٤	٠,٢١٤

* دلالة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٣٢٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى العالي، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف، المحور الخامس: التركيز في الأداء، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) بينما جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي والدرجة الكلية للتجول العقلي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى العالي.

جدول (١٣)

تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى العالي في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي (ن = ١١)

نسبة المساهمة %	مستوى الدلالة	معاملات الانحدار "ت"	القيم المعيارية	قيمة معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطي المتعدد
				الخطأ المعياري	B	
١٢,٠٠%	٠,٠٠٠	٨,٤٣٩		٤,١٩٢	٣٥,٣٧٩	الرقم الثابت
	٠,٠٠٨	٢,٧٦٩	٠,٣٤٧	٠,٤٧٤	١,٣١٤	المحور الثالث: وضوح الاهداف
٢٣,٩٠%	٠,٠٠١	٣,٥٦٩		٧,٥٢٤	٢٦,٨٥٥	الرقم الثابت
	٠,١٧٧	١,٣٧١	٠,١٩١	٠,٤١٥	٠,٥٧٠	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة
	٠,٦٩٤	٠,٣٩٦	٠,٠٥٧	٠,٣٥١	٠,١٣٩	المحور الثاني: الاندماج في الأداء
	٠,٠٥٤	١,٩٧٦	٠,٢٧٢	٠,٥٢١	١,٠٣٠	المحور الثالث: وضوح الاهداف
	٠,٤٦٣	٠,٧٣٩	٠,١٠٦	٠,٣٨٠	٠,٢٨١	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة
	٠,٠٦٢	١,٩١٠	٠,٢٧٧	٠,٣٠٨	٠,٥٨٩	المحور الخامس: التركيز في الأداء

تابع جدول (١٣)

تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى العالي في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي (ن = ١١)

نسبة المساهمة %	مستوى الدلالة	معاملات الانحدار "ت"	القيم المعيارية	قيمة معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطى المتعدد
				الخطأ المعياري	B	
	٠,٧٨١	٠,٢٨٠-	٠,٠٤٤-	٠,٤١٢	٠,١١٥-	المحور السادس: الإحساس بالتحكم
	٠,٩٣٠	٠,٠٨٨	٠,٠١٢	٠,٣٦٧	٠,٠٣٢	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي
	٠,٩٠١	٠,١٢٥	٠,٠١٨	٠,٤١٣	٠,٠٥٢	المحور الثامن: تحول الوقت
	٠,١٤٢	١,٤٩٢-	٠,٢١٨-	٠,٢٨٧	٠,٤٢٩-	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية

يتضح من جدول (١٣) معنوية نموذج الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى العالي في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (٢٣,٩٠%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث يساهم (المحور الثالث: وضوح الاهداف) بنسبة (١٢%) وبالتالي فإن مساهمة باقي المحاور للتدفق النفسي بنسبة (٨,٩%) وبذلك يمكن الاعتماد على نموذج الانحدار الاول والذي يمكن من خلاله حساب درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي بدلالة التدفق النفسي (وضوح الاهداف) للرياضيين اصحاب المستوى العالي.

جدول (١٤)

تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى العالي في درجة التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي (ن = ١١٢)

نسبة المساهمة %	مستوى الدلالة	معاملات الانحدار "ت"	القيم المعيارية	قيمة معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطي المتعدد
				الخطأ المعياري	B	
%٩,٤٠	٠,٠٠٠	٧,١٣٤		٤,٧٢٢	٣٣,٦٨٥	الرقم الثابت
	٠,٠١٩	٢,٤٠٨	٠,٣٠٦	٠,٥٣٤	١,٢٨٧	المحور الثالث: وضوح الاهداف
%١٣,٠٠	٠,٠٠٠	٤,٢٦٣		٨,٩٢٣	٣٨,٠٤٠	الرقم الثابت
	٠,٩٥٩	٠,٠٥٢	٠,٠٠٨	٠,٤٩٣	٠,٠٢٥	المحور الأول: توازن التحدى مع المهارة
	٠,٧٦٩	٠,٢٩٥	٠,٠٤٥	٠,٤١٦	٠,١٢٣	المحور الثانى: الاندماج في الأداء
	٠,٠٣٨	٢,١٣٥	٠,٣١٤	٠,٦١٨	١,٣٢٠	المحور الثالث: وضوح الاهداف
	٠,٩٣١	٠,٠٨٧-	٠,٠١٣-	٠,٤٥١	٠,٠٣٩-	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة
	٠,٤٤٢	٠,٧٧٥-	٠,١٢٠-	٠,٣٦٦	٠,٢٨٤-	المحور الخامس: التركيز في الأداء
	٠,٨٢٧	٠,٢٢٠	٠,٠٣٧	٠,٤٨٨	٠,١٠٧	المحور السادس: الإحساس بالتحكم
	٠,٦١٧	٠,٥٠٤-	٠,٠٧٥-	٠,٤٣٥	٠,٢١٩-	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي
	٠,٣٥٨	٠,٩٢٨-	٠,١٤٣-	٠,٤٩٠	٠,٤٥٥-	المحور الثامن: تحول الوقت
	٠,٤٨٧	٠,٧٠١	٠,١١٠	٠,٣٤١	٠,٢٣٩	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية

يتضح من جدول (١٤) معنوية نموذج الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى العالي في درجة التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٣%)

في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث يساهم (المحور الثالث: وضوح الاهداف) بنسبة (٩,٤٠ %) وبالتالي فإن مساهمة باقي المحاور للتدفق النفسي بنسبة (٣,٦%) وبذلك يمكن الاعتماد على نموذج الانحدار الاول والذي يمكن من خلاله حساب درجة التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي بدلالة التدفق النفسي (وضوح الاهداف) للرياضيين اصحاب المستوى العالي.

رابعاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع.

ينص الفرض الرابع (توجد علاقة ارتباط بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية المتوسطة) وللتحقق من الصحة الفرض من خلال عرض النتائج في الجداول التالية يتبعها مناقشة النتائج.

جدول (١٥)

العلاقة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط (ن = ٥٤)

التجول العقلي للرياضيين			التدفق النفسي للرياضيين	م
درجة التجول العقلي	الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي	المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي		
٠,١٠٩	٠,٢١٦	٠,٠٥٥-	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة	١
٠,٠١٨	٠,٠٠٣	٠,٠٢٩	المحور الثاني: الاندماج في الأداء	٢
٠,١٢٧	٠,١٩٥	٠,٠٠٠	المحور الثالث: وضوح الاهداف	٣
٠,١٨٦	٠,٠٩٧	٠,٢١٧	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة	٤
٠,١٠١	*٠,٢٧٨	٠,١٤٢-	المحور الخامس: التركيز في الأداء	٥
٠,٠٠٧	٠,٠١٠-	٠,٠٢٤	المحور السادس: الإحساس بالتحكم	٦
٠,١٦٢	٠,١١٠	٠,١٦٠	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي	٧
٠,١٠٩-	٠,١١٩-	٠,٠٥٧-	المحور الثامن: تحول الوقت	٨
٠,١٢٥-	٠,٠١٤-	٠,٢٠٥-	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية	٩
٠,٠٧٠	٠,١٤٢	٠,٠٣٩-	درجة التدفق النفسي	١٠

*دلالة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠، عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٣٢٥

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الخامس: التركيز في الأداء) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى المتوسط.

جدول (١٦)

تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي (ن = ١١٢)

نسبة المساهمة %	مستوى الدلالة	معاملات الانحدار "ت"	القيم المعيارية	قيمة معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطى المتعدد
				الخطأ المعياري	B	
%١٧,١٠	٠,٠٠٠	٦,٥٨٤		٧,١٥٠	٤٧,٠٧٢	الرقم الثابت
	٠,٧٧٢	٠,٢٩٢-	٠,٠٤٩-	٠,٤٩٩	٠,١٤٦-	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة
	٠,٧٤٠	٠,٣٣٤	٠,٠٥٢	٠,٤٢٨	٠,١٤٣	المحور الثاني: الاندماج في الأداء
	٠,٥٢١	٠,٦٤٧	٠,١٢٨	٠,٦٣٠	٠,٤٠٨	المحور الثالث: وضوح الاهداف
	٠,٠٤٦	٢,٠٥٦	٠,٣١٨	٠,٤٦٤	٠,٩٥٥	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة
	٠,٤٩١	٠,٦٩٥-	٠,١٢٦-	٠,٣٦٩	٠,٢٥٧-	المحور الخامس: التركيز في الأداء
	٠,٩١١	٠,١١٣-	٠,٠١٩-	٠,٤٥٦	٠,٠٥٢-	المحور السادس: الإحساس بالتحكم
	٠,٣٨٩	٠,٨٧٠	٠,١٣٠	٠,٣٨٨	٠,٣٣٧	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي
	٠,٤٩٣	٠,٦٩١-	٠,١٠٣-	٠,٣٦٥	٠,٢٥٢-	المحور الثامن: تحول الوقت
	٠,١٥٤	١,٤٤٩-	٠,٢٦٢-	٠,٣٠٦	٠,٤٤٤-	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية

يتضح من جدول (١٦) معنوية نموذج الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٧,١٠%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، ويمكن الاعتماد على نموذج الانحدار والذي يمكن من خلاله حساب درجة التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي بدلالة أبعاد التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط.

جدول (١٧)

تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط في درجة التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي
(ن = ١١٢)

نسبة المساهمة %	مستوى الدلالة	معاملات الانحدار "ت"	القيم المعيارية	قيمة معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطى المتعدد
				الخطأ المعياري	B	
%٧,٨٠	٠,٠٠٠	٦,١٤٤		٥,٥٠٠	٣٣,٧٩٢	الرقم الثابت
	٠,٠٤١	٢,٠٩١	٠,٢٧٨	٠,٣١١	٠,٦٥٠	المحور الخامس: التركيز في الأداء
%١٩,٧٠	٠,٠٠٠	٤,١٨٥		٨,٠٨٠	٣٣,٨١٤	الرقم الثابت
	٠,١٨٨	١,٣٣٧	٠,٢٢٠	٠,٥٦٤	٠,٧٥٤	المحور الأول: توازن التحدي مع المهارة
	٠,٧٧٦	٠,٢٨٦-	٠,٠٤٤-	٠,٤٨٣	٠,١٣٨-	المحور الثاني: الاندماج في الأداء
	٠,٣٧٩	٠,٨٨٩	٠,١٧٣	٠,٧١٢	٠,٦٣٣	المحور الثالث: وضوح الاهداف
	٠,٥٣٨	٠,٦٢١	٠,٠٩٥	٠,٥٢٥	٠,٣٢٦	المحور الرابع: تغذية عكسية واضحة
	٠,١٤٠	١,٥٠٣	٠,٢٦٩	٠,٤١٧	٠,٦٢٨	المحور الخامس: التركيز في الأداء

تابع جدول (١٧)

تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط في درجة التجول العقلي غير المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي
(ن = ١١٢)

نسبة المساهمة %	مستوى الدلالة	معاملات الانحدار "ت"	القيم المعيارية	قيمة معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطي المتعدد
				الخطأ المعياري	B	
	٠,٥٠٧	٠,٦٦٨-	٠,١٠٩-	٠,٥١٥	٠,٣٤٤-	المحور السادس: الإحساس بالتحكم
	٠,٥٧٧	٠,٥٦٢	٠,٠٨٣	٠,٤٣٨	٠,٢٤٦	المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي
	٠,٣١٦	١,٠١٣-	٠,١٤٩-	٠,٤١٣	٠,٤١٨-	المحور الثامن: تحول الوقت
	٠,١٥٦	١,٤٤٣-	٠,٢٥٧-	٠,٣٤٦	٠,٥٠٠-	المحور التاسع: الخبرة الذاتية الإيجابية

يتضح من جدول (١٧) معنوية نموذج الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة حالة التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط في درجة التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٩,٧٠%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث يساهم (المحور الخامس: التركيز في الأداء) بنسبة (٧,٨٠%) وبالتالي فإن مساهمة باقي المحاور للتدفق النفسي بنسبة (١١,٩٠%) وبذلك يمكن الاعتماد على نموذج الانحدار الاول والذي يمكن من خلاله حساب درجة التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي بدلالة التدفق النفسي (التركيز في الأداء) للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط.

مناقشة النتائج:

الفرض الأول:

(يوجد تباين في مستوى التجول العقلي للاعبين المستويات الرياضية العالي والمتوسطة)

يتضح من خلال العرض السابق للنتائج الإحصائية ترى الباحثة أن هناك عدم وجود فروق وتباين بين لاعبي المستويات العالية والمستويات المتوسطة في محاور التجول العقلي للرياضيين حيث جاءت نسبة الفرق لصالح الرياضيين المستوى العالي في (التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بنسبة فرق (٠,٩٣%) بينما كانت إجمالي الدرجة الكلية لمقياس التجول العقلي للرياضيين (٠,٢١%) بينما جاءت لصالح الرياضيون أصحاب المستوى المتوسطة في (التجول العقلي غير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) بنسبة فرق (٠,٥٣%) في مقياس التجول العقلي للرياضيين.

وتؤكد دراسة (Mrazek, et al .٢٠١٣) على أن طريقة قياس التجول العقلي

تتضمن التحقق من درجة ارتباط الفرد وانتباه للمهمة أثناء الوفاء بمتطلباتها. (٢٩: ٤٣٢)

وتشير الباحثة إلى أن لاعبي المستويات العالية تمكنوا من درجة عالية من التركيز داخل النشاط الممارس لما يتمتعوا من خبرة وقدرة على المحافظة على التركيز داخل النشاط لذا ترجع الباحثة الفرق لهذا السبب.

وتشير دراسة (Mowlem, ٢٠١٦) تعد ظاهرة التجول العقلي من الظواهر الإنسانية

الشائعة بين المراهقين والبالغين؛ حيث يتجول الفرد بعقله في مجموعة من الأفكار المرتبطة/

غير المرتبطة بالمهمة التي يمارسها (٢٩: ١٢٤)

الفرض الثاني :

(يوجد تباين في مستوى التدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي والمتوسطة)

من خلال العرض السابق للنتائج يتضح للباحثة أن هناك عدم وجود فروق في قيمة "ت" ولا أيضاً من خلال النتائج أن هناك نسبة فروق واضحة بين لاعبي المستويات العالية ولاعبي والمستويات المتوسطة ولذلك لصالح لاعبي المستويات العالية وذلك في جميع أبعاد مقياس التدفق بنسبة فرق تراوحت ما بين (٠,٤٦% : ٦,١٢%) عدا (المحور السابع: فقدان الوعي الذاتي) جاء لصالح الرياضيون أصحاب المستوى المتوسطة بنسبة فرق (٠,٥٥%) في مقياس التدفق النفسي للرياضيين.

وتشير دراسة **مجدى حسن يوسف** (٢٠٠٩-٢٠١٤) مدى أهمية التدفق النفسي للرياضيين وخاصة أصحاب المستويات العالية ويتضح أن خبرة التدفق النفسي حالة ذاتية انفعالية إيجابية يمكن أن يشعر بها الممارسون للأعمال الفنية والمشاركون في الأنشطة الرياضية حيث توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وصف لطبيعة تلك الحالة والأبعاد المكونة لها وأدوات قياسها كما أضافت النتائج الدراسات أخرى العلاقات المختلفة بين فينومينولوجيا حالة التدفق النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والتنافسية في المجالات الإبداعية والأنشطة الرياضية كما تؤكد من نتائج بعض الدراسات مدى أهمية وصول الممارسين والمشاركين في جميع الأنشطة الرياضية إلى تلك الحالة فهي حالة إيجابية تعكس الأداء الجيد للاعب والتفوق فيه، فهي ترتبط بالمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والتنافسية المسؤولة عن وصول اللاعب إلى الأداء الأمثل حيث تشير المهارات النفسية إلى تلك القدرات العقلية والخبرات الانفعالية التي تؤدي إلى حالة سيكولوجية مثلى يؤدي اللاعب من خلالها بصورة

جيدة (٧) (١٠)

الفرض الثالث:

توجد علاقة ارتباط بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية العالي. من خلال العرض السابق يتضح للباحثة من وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى العالي، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف، المحور الخامس: التركيز في الأداء، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) بينما جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي والدرجة الكلية للتجول العقلي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى العالي، حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (٢٣,٩٠%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث يساهم (المحور الثالث: وضوح الاهداف) بنسبة (١٢%) وبالتالي فإن مساهمة باقي المحاور للتدفق النفسي بنسبة (٨,٩%) وحيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٣%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث يساهم (المحور الثالث: وضوح الاهداف) بنسبة (٩,٤٠%).

وتتفق تلك النتيجة ودراسة كل من: Killingsworth and Gilbert (٢٠١٨, ٢٠١٠), Weinstein, التي أشارت أن التجول العقلي يحدث بنسبة لا تقل عن (٤٥%) من مجموع الأنشطة العقلية التي يمارسها الطالب أثناء حله للمشكلات المختلفة، وتتفق كذلك ودراسة كل من Kane, Brown, McVay, Silvia, Myin-Germeys & Kwapil (٢٠١٠), Killingsworth and Gilbert (٢٠٠٧) والتي أشارت نتائجهم أن التجول العقلي يحدث بصورة متكررة وشائعة؛ حيث أن العقل يتجول في مجموعة متباينة من الأفكار بنسب تتراوح

ما بين: (١٠ - ٥٠%) من مقدار الوقت المخصص لأداء المهمة، كما تتفق مع ما أشار إليه (Drescher; etal., ٢٠١٨) من أن (٣٠ - ٥٠%) من الأفكار التي يتجول فيها عقل الطالب أثناء الأداء على المهام؛ لا علاقة لها بالهدف الرئيس المرجو تحقيقه منها. (٢٢) (٢٠) (٢١) (١٦)

أشارت إليه دراسة كل من: (Baars, ٢٠١٠ Klinger)؛ حيث يرتبط التجول العقلي بالخوف من الفشل كما تعك تلك النتيجة انصاف عنا طلبة الدراسات العليا أثناء الأداء على المهمة المسيطر على الطالب أثناء الأداء على المهمة. (١٤ : ٤٣)

وتشير دراسة **علياء جاسم بو صخرة (٢٠١٦)** أنه توجد علاقة إيجابية بين ربط محددات التدفق النفسي بالبرنامج التدريبي وتحسين نسبة نجاح التصويب (٥ : ١٩)

وتوضح دراسة **أحمد كمال نصارى، محمد حمدي زغلول (٢٠١٦)** حيث توصلت أهم النتائج الثقة الرياضية والتدفق النفسي كحالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالنشوة والسعادة فيما يقوم به بالتركيز التام فيه والاندفاع نحو الممارسة التخصصية وبالتالي تزداد الثقة الرياضية لديهم (١)

وتتفق مع دراسة **ديفيد تبلر واخرون (٢٠٠٤) David V. Tipler et al** إلى وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد السلوكية والمعرفية لمقياس دافعية الأداء البدني وبين المتغيرات النفسية (المفهوم الذاتي - حالة التدفق النفسي) ومستوى الأداء (١٥)

وقد أشارت نتائج **إيون وتوني (٢٠٠٤) Eun&Tony** إلى أن اللاتعبات لديهن تدفق أكثر أثناء التدريب عنه في الأداء بالإضافة إلى ارتباط قوى بين التدفق النفسي والتصوير المستخدم من قبل لاعبات الباليه (١٧)

وانفقت نتائج دراسة **جبارى وكبرى (٢٠٠٢) Jeffrey & Keir** أن الارتباطات على العلاقة بين خبرة التدفق والدافعية كما أضافت نتائج تحليل التباين اختلافات في مستوى خبرة التدفق النفسي تبعا لنوع الجنس وبين المستوى. (١٩)

توصلت دراسة (**O'Neill et al. ، ٢٠٢١**) أن من الأفكار أثناء التجول العقلي تكون متعلقة بالمهمة، وأن النسبة المتبقية من الأفكار ترتبط بأشياء أخرى غير متعلقة بالمهمة المنوط القيام بها، كما أظهرت الدراسة أن الأفكار غير المتعلقة بالمهمة تتسم بالتلقائية وأنها غير مقصودة، كما أن الدافعية للتعلم تؤثر بمقدار (٤٩%) من التجول العقلي. وتري الباحثة أن هذا التصور يحتاج إلى مزيد من التحقق والبحث على الرغم من حدوثه. (٣٠) (٥٦)

من خلال العرض السابق للنتائج والدراسات تري الباحثة أنه هناك علاقة ارتباط بين كلا من مقياس التجول العقلي (المرتبط بالموضوع والغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) مقياس التدفق النفسي للرياضيين وهذا بالنسبة للاعبين المستويات العالية وفى مختلف الأنشطة سواء فردية أو جماعية وبذلك يمكن الاعتماد على نموذج الانحدار الاول والذي يمكن من خلاله حساب درجة التجول العقلي بدلالة التدفق النفسي (وضوح الاهداف) للرياضيين اصحاب المستوى العالي.

الفرض الرابع:

توجد علاقة ارتباط بين التجول العقلي والتدفق النفسي للاعبين المستويات الرياضية المتوسطة

يتضح من النتائج السابقة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الخامس: التركيز في الأداء) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى

المتوسط. حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٧,١٠%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي و حيث جاءت مساهمة محاور التدفق النفسي للرياضيين بنسبة (١٩,٧٠%) في درجة التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي، حيث يساهم (المحور الخامس: التركيز في الأداء) بنسبة (٧,٨٠%). وتوصلت دراسة (Levinson, Smallwood, & Davidson, ٢٠١٢) أن الأفراد ذوي السعة المرتفعة من الذاكرة العاملة أكثر تجولاً للعقل مقارنة بالأفراد ذوي السعة المحدودة.

وترى دراسة (Kopp and Mello ٢٠١٦) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين توافر موارد الذاكرة العاملة والتجول العقلي، كما أن التجول العقلي يرتبط بطريقة بطريقتيه عرض المعلومات، حيث قد تؤدي بعض الطرق إلى الاستغراق بدرجة أكبر في التفكير خارج المهمة المنوط به تنفيذها. (٢٤)(٢٣)

وترى دراسة (O'Neill et al., ٢٠٢١) أن التجول العقلي يُعد بناء متعدد الأبعاد؛ يتمثل في: الارتباط بالمهمة task-relatedness (البعد الأول): ويتضمن مقدرة الفرد على استدعاء مجموعة من الأفكار المرتبطة بالمهمة المنوط به أدائها والقصد intentionality. (البعد لثاني): ويتضمن التعمد في الإبقاء على معلومات وأفكار بعينها دون غيرها من الأفكار الأقل ارتباطاً بالمهمة، وهو ما يتطلب قدرة الفرد على التمييز والتحكم في الأفكار الإرادية وتلك التلقائية غير المرتبطة بالمهمة والقيود الفكري Bought constraint (البعد الثالث):

إشارة إلى درجة الانتباه التي يوليها الفرد لتحقيق الهدف من الأداء على المهمة. (٣٠) تتفق مع دراسة هبه عبد العال السيد (٢٠١٧) و دراسة جمال محمد مبارك (٢٠١٦) وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي ودافعية المشاركة لدي رياضي الألعاب الجماعية (١٢)(٣)

وتشير دراسة كاراجيورغيس (٢٠٠٤) Karageorghis ودراسة آدم نيكولاس وآخرون (٢٠٠٥) Adam Nicholls et al حيث أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الثقة والدافعية الموقفة وخبرات التدفق لدى اللاعبين (٢١)(١٣)

وتوضح دراسة مجدى حسن يوسف ومحمد عبدالحמיד بلال (٢٠١٦) schuler and حيث تشير أن هناك علاقة بين التدفق والاداء في سباق المارثون للاعبين المستويات المختلفة واستخدم في الدراسة ثلاثة دراسات، اختبرت الدراسة الأولى العلاقة بين التدفق النفسي، دوافع أداء السباق وبحثت الدراسة الثانية العلاقة بين التدفق وأسلوب التدريب قبل السباق ومستقبل الدافعية للجري وفي الدراسة الأخيرة استخدمت طريقة العينة لتقييم تجربة التدفق وأجرى اختبارات على العلاقة بين التدفق وأسلوب التدرّب قبل السباق ومستقبل الدافعية للجري والأداء. (٨)

وتتفق مع دراسة مجدى حسن يوسف (٢٠١٤) بثينة محمد فاضل (٢٠١٥) أن التدفق له تأثير مباشر على الأداء عن طريق تعزيز الدافعية وأسلوب التدريب الذي يحسن الأداء وفي الختام فقد اكتشف من خلال أبحاث التدفق في النشاط الرياضي سمات تجربة التدفق وميسرات متنوعة لفهم الحالة السيكولوجية المثلى الذاتية وبصفة خاصة أشارت الابحاث من خلال الدراسات الكمية والكيفية ان الثقة والاتجاه الذهني الايجابي والدافعية والتدريب وأسلوب التدريب قبل المنافسة سوف تزيد التدفق لدى اللاعبين وبتطبيق المهارات النفسية لاستغلال الميسرات لتجربة التدفق يمكن أن تزيد ويساعد على الوصول الى حالة التدفق الأمثل للاعبين والاستمرار على المستوى مثالي للدافعية الذي يؤدي الى تعزيز الأداء. (٧)(٢)

من خلال العرض السابق للنتائج والدراسات تري الباحثة أنه هناك علاقة ارتباط بين كلا من مقياس التجول العقلي (المرتبط بالموضوع والغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي) مقياس التدفق النفسي للرياضيين وهذا بالنسبة للاعبين المستويات المتوسطة وفي

مختلف الأنشطة سواء فردية أو جماعية ويمكن الاعتماد على نموذج الانحدار والذي يمكن من خلاله حساب درجة التجول العقلي بدلالة أبعاد التدفق النفسي للرياضيين اصحاب المستوى المتوسط

استنتاجات الدراسة:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثة وفي ضوء معالجتها الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف الدراسة تمكن الباحثة أن تستخلص من خلال المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " ت " المحسوبة بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة فى مقياس التجول العقلي للرياضيين، حيث جاءت نسبة الفرق فى (التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضى) بنسبة (١٨,٠٣%) بينما فى بنسبة (٢٠,٨٥%)
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " ت " المحسوبة بين الدرجة العظمى ومتوسط درجات العينة فى مقياس التدفق النفسي للرياضيين، وتراوحت نسبة الفرق ما بين (١١,١٢% : ١٨,٠٤%)
- ٣- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية فى قيمة " ر " المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى العالى، حيث جاء الارتباط طردى بين التجول العقلي المرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضى مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف، المحور الخامس: التركيز فى الأداء، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) بينما جاء الارتباط طردى بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضى والدرجة الكلية للتجول العقلي مع التدفق النفسي (المحور الثالث: وضوح الاهداف) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى العالى.

٤- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين التجول العقلي وحالة التدفق النفسي للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط، حيث جاء الارتباط طردي بين التجول العقلي الغير مرتبط بالموضوع أثناء النشاط الرياضي مع التدفق النفسي (المحور الخامس: التركيز في الأداء) لعينة الدراسة من الرياضيين أصحاب المستوى المتوسط

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحثة بما يلي:

- ١- التشجيع على إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مجال التجول العقلي للرياضيين والتدفق النفسي للرياضيين في مراحل سنوية مختلفة
- ٢- تأهيل لاعبي الأندية على إبعاد التدفق النفسي والتجول العقلي للرياضيين من خلال إعداد برامج ودورات نفسية أو ورشات عمل متخصصة تتضمن التدريب على إبعاد التدفق النفسي.
- ٣- إجراء المزيد من الندوات الثقافية حول التجول العقلي للرياضيين التدفق النفسي والاستعانة بالوسائل الإعلامية لنشر الوعي العلمي والثقافي حول أهمية التدفق النفسي في نجاح اللاعب بشكل عام.
- ٤- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من خلال رسائل وتوجيهات المدربين وخلق علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين داخل المجال الرياضي

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد كمال نصارى، محمد حمدي زغلول(٢٠١١): الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد (٤٣) الجزء الثاني، مصر ٢٠١٦
- ٢- بثينة محمد فاضل (٢٠١٥): التدفق النفسي للرياضيين، مجلة الأمن والحياة، عدد (٤) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ص ١٤٢-١٤٥
- ٣- جمال محمد مبارك (٢٠١٦): استراتيجيات التصور العقلي وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة إسكندري:
- ٤- حلمي الفيل (٢٠١٨): برنامج مقترح لتوظيف أنموذج التعلم القائم على السيناريو (SBL) في التدريس وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، مج ٣٣، ع ٢، ص ٢: ٦٦
- ٥- علياء جاسم بو صخرة (٢٠١٦): تأثير برنامج تدريبي وفق محددات حالة التدفق النفسي على فاعلية التصويب لناشئ كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
- ٦- فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٧): التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد ٢٧ العدد ٩٦ ص ٣١٦- ٢٢١

- ٧- مجدي حسن يوسف (٢٠١٤): فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الاسكندرية، مصر.
- ٨- مجدي حسن يوسف، محمد عبد الحميد (٢٠١٦): التحليلات السلوكية الحيوية لتجربة التدفق النفسي، مجلة نظريات وتطبيقات العدد التسعون، الجزء الأول.
- ٩- مجدي حسن يوسف (٢٠٠٩): فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات الندوة الإقليمية لعلم النفس علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية) كلية التربية جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- ١٠- مجدي حسين يوسف (٢٠١٧): التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم- تحليل- تطبيق)، مؤسسة علوم الرياضة، الإسكندرية-مصر، ص٦-٧
- ١١- محمد إبراهيم رخا (٢٠٢٢): الكفاءة السيكو مترية لمقياس التجول العقلي للرياضيين؛ مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
- ١٢- هبة عبد العال السيد (٢٠١٨): التدفق النفسي وعلاقته بدافعية المشاركة في الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 13- Adam R. Nicholls, Remco C. J Polman (2005): The Effects of Individualized Imagery Interventions on Golf Performance and Flow States, Journal of sport psychology, Volume 7, Issue6

- 14- **Baars, J. (2010):** Spontaneous repetitive thoughts can be adaptive: postscript on "Mind Wandering". *Psychological Bulletin*, 136 (2). 208- 210
- 15- **David V. Tipler, Herbert W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, & Melinda R. Williams (2004):** An Investigation into the Relationship Between Physical Activity Motivation, Flow, Physical -Self-Concept and Activity Levels in Adolescence [R] SELF Research Centre, University of Western Sydney. Australia
- 16- **Drescher, L.; Bussche, E.& Desender, K (2018):** Absence without leave or leave without absence: Examining the interrelations among mind wandering. metacognition and cognitive control. *PLOS ONE*, ١٣(٢), available
- 17- **Eun Hee Jeong & Tony Morris (2004):** Relationship Between Flow Experience and Imagery Use in Dancers, School of Human Movement, Recreation and Performance Faculty of Human Development
- 18- **Goleman (2000):** , Daniel Emotional Intelligence, translation: Laila Al-Jabali, World of Knowledge Series, No. 262
- 19- **Jeffrey J. Martin& Keir Cutler (2002):** An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors: *Journal of*

Applied Sport Psychology, Volume 14, Issue 4 pages.
344- 352.

- 20- Kane, J., Brown, H., McVay, C., Silvia, J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, R (2007):** For whom the mind wanders, and when: an experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science*, 18 (7). 614- 621.
- 21- Karageorghis,C.I. (2004):** Peron-state factors as predictors of flow in competitive swimming. *Journal of Sports Sciences.c*
- 22- Killingsworth, A. and Gilbert, T (2010):** A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006), 932- 933.
- 23- Kopp, K. and D'Mello, S (*2016):** The Impact of Modality on Mind Wandering during Comprehension. *Applied Cognitive Psychology*, 30 (1), 29- 40.
- 24- Levinson, B., Smallwood, J., & Davidson, J (2012):** The persistence of thought: evidence for a role of working memory in the maintenance of task- unrelated thinking. *Psychological Science*, 23 (4). 375- 380.
- 25- Londerée, A. (2015):** Mindfulness and Mind-Wandering in Older Adults: Implications for Behavioral Performance. Master Thesis, Ohio State University.

- 26- McVay, J., & Kane, M (2010):** Adrift in the stream of thought: The effects of mind wandering on executive control and working memory capacity. In A. Gruszka, G. Matthews, & B. Szymura (Eds.), Handbook of individual differences in cognition: Attention, memory, and executive control, pp. 321-334.
- 27- McVay, J., & Kane, M (2012):** Why does working memory capacity predict variation in reading comprehension? On the influence of mind wandering and executive attention. Journal of Experimental Psychology: General, 141(2), pp302-320
- 28- Mowlem, D (2016):** Validation of the Mind Excessively Wandering Scale and the Relationship of Mind Wandering to Impairment in Adult ADHD. Attention Disorders, 23 (6), 624- 634.
- 29- Mrazek,,D., Franklin, S., Phillips, T., Baird B., and Schooler W (2013):** Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering Psychological science, 24 (5). 776- 781
- 30- O'Neill, K.; Smith, A.; Smilek. & Seli, P (2021):** Dissociating the freely moving thought dimension of mind-wandering from

the intentionality and task unrelated thought dimensions.

Psychological Research, 85 (1), 2599- 2609

- 31- Smallwood, J., & Schooler, J Smallwood, J.,(2006):** The restless mind. Psychological Bulletin, 132, 946-958.
- 32- Obonsawin, M., & Heim, D. (2003):** Task unrelated thought: The role of distributed processing. Consciousness and Cognition, 12(2), pp.169-189
- 33- Smallwood, J., Obonsawin, M., Heim, D., & Reid, H. (2002):** An Investigation into the Role of Personality and Situation in the Maintenance of Subjective Experience in a Laboratory. Imagination, Cognition and Personality, 21(4), pp.319-332.
- 34- Sullivan, Y (2016):** Costs and Benefits of Mind Wandering in a Technological Setting: Findings and Implications. PhD Dissertation, University of North Texas.