



نسبة مساهمة التدفق النفسي في بعض مهارات الجمناستك الايقاعي وفعالية رمي الثقل بالساحة والميدان

م.م رغداء فؤاد محمد

م.م هدى عيدان محمد
huda.edaan@gmail.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على درجة التدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وللتعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وبعض مهارات الجمناستك الايقاعي واداء فعالية رمي الثقل لدى عينة البحث وكذلك للتعرف على نسبة مساهمة التدفق النفسي في اداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي وفعالية رمي الثقل لدى عينة البحث وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة البحث اذ بلغ مجتمع البحث (104) طالبة اذ تم اختيار عينة قوامها (15) لأجراء التجربة الاستطلاعية واختيار عينة قوامها (80) طالبة لأجراء التجربة الرئيسية وتم عرض وتحليل النتائج وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات : نسبة مساهمة التدفق النفسي في اداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي واداء مهارة دفع الثقل كانت جيدة مما يؤكد فاعليتها في الاداء. الكلمات المفتاحية : (التدفق النفسي , مهارات الجمناستك الايقاعي , رمي الثقل)

The percentage of psychological flow's contribution to some rhythmic gymnastics skills and the effectiveness of throwing weight into the square and the field

Huda edan Muhammad
huda.edaan@gmail.com

Raghdaa fouad mohammad

Abstract:

This study aimed to identify the degree of psychological flow among students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls and to know the relationship between psychological flow and some rhythmic gymnastics skills and the effectiveness of throwing the weight of the research sample, as well as to identify the percentage of psychological flow contribution to the performance of some rhythmic gymnastics skills and the effectiveness of throwing weight in The research sample: The descriptive method was used in the survey method and the correlational relations for its suitability to the research problem as it reached a community Research (104) female students, as a sample consisting of (15) was selected to conduct the pilot experiment and a sample of (80) female students was selected to conduct the main experiment. The results were presented and analyzed, and the most important conclusions were reached: the percentage of psychological flow's contribution to the performance of some rhythmic gymnastics skills and the performance of weight-bearing skill It was good, which confirms its effectiveness in performance.

Keywords: (psychological flow, rhythmic gymnastics skills, weight throwing)

1-التعريف بالبحث:
1-1 مقدمة البحث ومشكلته:



تبنى العالم الأمريكي مارتن سيجمان حركة علم النفس الايجابي بالإضافة الى عدد من العلماء الذين كان لديهم تحفظات على علم النفس بفروعه التقليدية التي تركز على جوانب الضعف في الشخصية الانسانية ،اذ بدأ علماء النفس بالتنويه عن ضرورة التحليل الدقيق للجوانب الايجابية في الشخصية وهذا التوجه كشف عن الكثير من الافكار الايجابية بعد ما كانت تسيطر الافكار السلبية التي تولد انفعالات سلبية تؤدي الى سلوكيات او مواقف سلبية والتي بدورها تؤثر في تكوين سلوك الطالب وعلاقته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية ومن المفاهيم النفسية الحديثة في علم النفس الايجابي هو التدفق النفسي والذي يهدف الى تعزيز الجوانب الايجابية في الشخصية واعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه اثناء اعمال التفكير في حل المشكلات فيذوب في تنفيذ المهام المرتبطة بهذه المشكلات مقترنا بحالة من الفرح والابتهاج ويكتشف معنى الحياة من خلالها (ايناس غريب , 1: 295).

وقد بدأت فكرة سلوك التدفق النفسي على يد ميهالي (mihaly) عندما لاحظ ان الانسان اثناء ممارسته للأنشطة والاعمال التي يمثل النشاط فيها هدف في حد ذاته كالفنانين ولاعب الكرة ومتسلقي الجبال حيث يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور فهو لا يشعر بمرور الوقت رغم انه يقضي وقتا طويلا في هذه الأنشطة عندئذ يوصف بأنه يمر بحالة تدفق.

وللتدفق اهمية كبيرة في المجال الرياضي فهي حالة نفسية داخلية تساعد الرياضي على التركيز التام فيما يقوم به من أداء، والاندفاع بحوية نحو الممارسة الرياضية مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، كما يعتبر تدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية للرياضيين حالة نفسية سارة تناسب فيها المشاعر الوجدانية وتؤدي الى مستوى أمثل للإثارة و التي يطمح إليها الرياضي لتحسين جودة أدائه أثناء عمليات التدريب والمنافسة الرياضية.

ويرى جولمان (gloman) ان خبرة التدفق النفسي لها عناصرها الاساسية المتمثلة في تركيز الانتباه اثناء التعامل مع المهمة دون انتظار مكافأة ونسيان الذات مع ادراك النشاط ومستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية (مرفت: 7: 23) اذ تظهر اهمية التدفق النفسي بأنه يمنح فرصة للفرد بالسيطرة والتنظيم على الوعي ويسمح بتطور وازدهار الافكار ويتيح الوصول الى الخبرة المثالية ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي اثار ايجابية منها خفض الخوف والقلق وتقوية الثقة بالنفس.

وترى الباحثتان ان الحالة النفسية الداخلية تجعل المتعلم يشعر ويركز بشكل تام على ما يقوم به من أداء للمهارات الحركية والاندفاع بحوية نحو ممارستها والاحساس العام بالنجاح في التعامل مع الاداء والاندماج في تأديتها ويستغرق المتعلم في المهمة استغراقا تاما ينسى به نفسه وسط المحيط به والزمن وكان به حالة غياب الوعي ماعدا النشاط والمتمثل بأداء هذه المهارات الحركية وهذا ما يسمى بالتدفق النفسي.

وتظهر مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل (ما درجة التدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وما مدى اسهامها في اداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي والساحة والميدان).

وهنا يمكن النظر للأهمية التطبيقية لهذه الدراسة اذ تساعد نتائجها التدريسيين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات على التعرف على درجة التدفق النفسي للطالبات ومدى فاعليته ودوره الايجابي في اداء المهارات وبالتالي لابد من رفع مستوى التدفق النفسي لدى الطالبات والتركيز عليه كونه يرتبط بحالة التعلم المثالي والتي يستغرق فيها المتعلم في مهمة تذوب فيها الشخصية مع اسقاط الزمن وتبقى هذه الحالة ممتدة الى ان يتم انجاز المهمة المتمثلة بالأداء المهاري مهما طال المدة الزمنية.

2-1 اهداف البحث :

- 1 - التعرف على درجة التدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2 - التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وبعض مهارات الجمناستك الايقاعي واداء فعالية رمي الثقل لدى عينة البحث.



3 - التعرف على نسبة مساهمة التدفق النفسي في أداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي وفعالية رمي الثقل لدى عينة البحث.

3-1 فرض البحث:

1 - توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي واداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي وفعالية رمي الثقل لدى عينة البحث.

4-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد للعام الدراسي 2019-2020.
- المجال الزمني: الفترة الزمنية من 2019/12/15 ولغاية 2020/2/2.
- المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

5-1 تحديد المصطلحات:

التدفق النفسي: "هو خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر خاصة عندما يؤدي الفرد اقصى درجات الاداء او عندما يصل الى مستويات اعلى من مستوياته المعتادة او السابقة" (صديق: 5: 315).

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة البحث.

2-2مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2019-2020 والبالغ عددهن (104) طالبة اذ تم اختيار عينة قوامها (15) لأجراء التجربة الاستطلاعية واختيار عينة قوامها (80) طالبة لأجراء التجربة الرئيسية للبحث ونسبة (76.9%) وتم استبعاد (9) طالبات لعدم حضورهم اذ تم اختيار عينتي البحث بالطريقة العشوائية البسيطة كما مبين في جدول (1).

جدول (1)

مجتمع البحث وعينته	تجربة رئيسية	تجربة استطلاعية	المستبعدات	النسبة المئوية
104	80	15	9	79.9%

3-2الاجهزة والادوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلة.
- الاختبار والقياس.
- استمارات استطلاع آراء الخبراء.
- استمارات تسجيل البيانات.
- جهاز لابتوب نوع (hp).

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اداة البحث (مقياس التدفق النفسي):

لتحقيق اهداف البحث تطلب توفر اداة لقياس التدفق النفسي وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالمقياس وجدت الباحثتان مقياس التدفق النفسي لـ (Jackson-&marsh:10) ترجمة (العكيلي والمحمداوي، 2015) (ملحق 1) والذي يتكون من تسعة مجالات وهي (التوازن بين



التحدي والمهارات، اندماج الوعي بالفعل، اهداف واضحة، تغذية راجعة غي غامضة، الاحساس بمرور الوقت، الاستماع الذاتي) اذ يتضمن كل مجال في هذه المجالات التسعة (4) فقرات وبذلك يبلغ عدد فقرات المقياس (36)فقرة صيغت جميعها على شكل عبارات تقريرية ووضعت لها بدائل على وفق طريقة ليكرت ذات ميزان خماسي وقد كانت بدائل الاستجابة هي(تنطبق عي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابداء) وتأخذ الاوزان (1-2-3-4-5) على التوالي، وللتحقق من مدى صلاحية تطبيق المقياس بواسطة استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي وبعد جمع البيانات اسفرت النتائج بصلاحية تطبيق المقياس وملائمته لعينة البحث اذا تم تطبيق المقياس كما هو بدون تعديل.

2-4-2 تحديد المهارات المبحوثة:

اعتمدت الباحثتان على مفردات المقرر الدراسي لمادتي الجمناستك الايقاعي والساحة والميدان في تحديد المهارات اذ تضمن منهاج المرحلة الثالثة على مهارات (مرجحة الكرة بالمستوى الجانبي، رمي واستلام الكرة مع وثبة الخطوة، طبطبة الكرة مع قفزة الغزالة) في الجمناستك الايقاعي وفعالية رمي النقل في الساحة والميدان التي يتم تدريسها في الفصل الدراسي الاول.

2-4-3 تقييم اداء مهارات الجمناستك الايقاعي:

لغرض تقييم الاداء لدى عينة البحث في مهارات الجمناستك الايقاعي عمدت الباحثتان الى الاستعانة بثلاثة محكمات* لتقييم الاداء وذلك بعد تصوير اداء عينة البحث وتوزيعها على المحكمات وبعد جمع بيانات المحكمات الثلاث تم اعتماد معدل درجات المحكمات الثلاث كدرجة نهائية لمهارات الجمناستك الايقاعي.

2-4-4 تقييم اداء دفع الثقل:

اعتمدت الباحثتان استمارة تقييم الاداء دفع الثقل والتي تتضمن ثلاث اقسام موزع عليها درجات التقييم (القسم التحضيري 2 درجة، والقسم الرئيسي 5 درجة، والقسم الختامي 3 درجة) بدرجة كلية تتراوح من (10-0) ولغرض التحقق من صلاحية الاستمارة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وتم استحصال موافقتهم على اعتمادها بنسبة 100%.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوصول الى نتائج موثوق بها لابد للباحثتان من اتباع اجراءات علمية محددة وللتحقق من سلامة الاجراءات وادوات البحث قامت الباحثتان بتطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها 15 طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية وذلك للتعرف على ملائمة وصلاحية ادوات المقياس وكذلك كفاءة فريق العمل المساعد والوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجه الباحثتان اثناء الاجراءات لتفاديها مستقبلا.

2-5-1 الاسس العلمية:

اولا: الصدق:

للتحقق من صدق مقياس التدفق النفسي قامت الباحثتان بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للحكم على صلاحية المقياس في قياس الخاصية المراد قياسها وهذا يعد نوعا من انواع الصدق الظاهري وقد اسفرت النتائج على اتفاق الخبراء وبنسبة 85% على صلاحية المقياس.

* المحكمات:

- أ.د. ساهرة رزاق كاظم /تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

- أ.د. هدى شهاب جاري/ تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

- أ.م.د. ميساء نديم احمد/ تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.



ثانياً: الثبات:

لغرض حساب معامل الثبات قياس التدفق النفسي اعتمدت الباحثتان طريقة (الفكرونباخ) اذ ان حساب الثبات بهذه الطريقة يدل على مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين الفقرات (عودة: 1,354) وبعد تطبيق معادلة الفكرونباخ تبين ان الثبات (0,821).

2-6 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثتان بأجراء التجربة الرئيسية على عينة قوامها 80 طالبة اذ تم تطبيق التجربة خلال ثلاثة ايام اعتباراً من تاريخ (16-17-18/12/2019) في اليوم الاول تم تطبيق مقياس التدفق النفسي وفي اليوم الثاني تم تطبيق اختبار دفع الثقل وفي اليوم الثالث تم تنفيذ مهارات الجمناستك الايقاعي واجريت التجربة بمساعدة فريق العمل المساعد وتم تدوين البيانات باستمارات خاصة وبع الانتهاء تم تفريغ البيانات لغرض اجراء المعالجات الاحصائية عليها.

2-7 الوسائل الاحصائية:

اعتمدت الباحثتان الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج هذه الدراسة.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض القيم الاحصائية للمتغيرات المبحوثة:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الخطأ المعياري للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
التدفق النفسي	درجة	127,43	8,592	0,960
مرجحة الكرة بالمستوى الجانبي	درجة	6,54	0,843	0,094
رمي واستلام الكرة مع وثبة الخطوة	درجة	6,28	0,495	0,055
طبطة الكرة مع قفزة الغزالة	درجة	7,11	0,982	0,109
دفع الثقل	درجة	6,93	0,977	0,109

يبين الجدول (1) ان نتائج الاختبارات حققت توزيعاً طبيعياً وهذا ما اشار اليه مؤشر الخطأ المعياري عند جميع الاختبارات بشكل مقبول وجميعها تؤثر حسن توزيع افراد العينة.

جدول (2)

يبين قيمة ت لدلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي في مقياس التدفق النفسي لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت *	Sig	الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي	108	127,43	8,592	20,239	0,000	معنوي

*معنوي اذا كانت $0,05 \geq sig$

يبين الجدول (2) قيمة اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدى عينة البحث اذ اظهرت النتائج ان قيمة $0,05 \geq sig$ وهذا يشير الى معنوية الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لصالح الوسط الحسابي لعينة البحث بمعنى ان افراد عينة البحث يمتلكون التدفق النفسي وترى الباحثتان ان ذلك يعود الى طبيعة الدراسة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات كونها من الكليات العلمية واغلب الدراسة بها تأخذ الجانب العملي والذي يتطلب التركيز والانتباه والمثابرة بغية تعلم مهارات الانشطة والفعاليات الرياضية المختلفة والتي يتضمنها منهاج ومقررات المواد الدراسية في هذه الكلية اذ ان الانشطة او الاعمال تكون اكثر امتاعاً فيما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد فاذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل واذا كان شديداً الصعوبة ستكون النتيجة



هي الشعور بالقلق اما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما تنتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (داليا محمد مؤمن: 8:430) وهذا يتطابق مع مهارات وانشطة التربية الرياضية.

جدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط بين التدفق النفسي ومهارات الجمناستك الايقاعي واداء دفع الثقل لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة ر مع التدفق النفسي	Sig	الدلالة الاحصائية
مرجحة الكرة بالمستوى الجانبي	0,765	0,001	معنوي
رمي واستلام الكرة مع وثبة الخطوة	0,681	0,000	معنوي
طبطبة الكرة مع قفزة الغزالة	0,544	0,001	معنوي
اداء دفع الثقل	0,783	0,001	معنوي

معنوي اذا كانت $0,05 \geq sig$

يبين الجدول (3) العلاقات الارتباطية بين التدفق النفسي والمهارات المبحوثة لدى عينة البحث ، اذ اظهرت النتائج ان جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية وهذا ما اكدته قيم مستوى الدلالة والتي جاءت جميعها اقل من 0,05

ومن خلال النتائج التي ظهرت في جدول (3) ترى ان جميع قيم الارتباط كانت طردية بين التدفق والمهارات المبحوثة , اذ ترى الباحثان ان اداء الطالبات لهذه المهارات من المواقف التي تتطلب مستوى عال من التدفق النفسي لما تمثله عملية التحصيل الدراسي للمواد العملية من اهمية خاصة لدى الطالبات فهي نتائج عمليات التعلم المتنوعة وعمليات اكتساب المهارات والمعارف الخاصة بهذه المهارات التي يتم اكتسابها داخل المؤسسة التعليمية , فتسعى الطالبة الى تحصيل اقصى قدر ممكن من المعرفة وتعد هدف رئيسي لها تسعى الى تحقيقه وبذل اقصى جهد للوصول الى تحقيقه وهي بهذا تحتاج الى التدفق النفسي وهذا يتفق مع ما اشار اليه بعض علماء النفس عندما صنفوا التدفق النفسي كحالة من حالات الذكاء الوجداني , حيث يمثل التدفق النفسي الحالة القصوى او الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الاداء والاستذكار والتعليم في التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات وترجمتها فقط بل توظف حالة التدفق بنشاط وايجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد (البهاص, 4: 2010) ان تعلم هذه المهارات يتطلب من الطالبة تنظيم والسيطرة على قدراتها العقلية في انتباه وتركيز اثناء الاداء كذلك توظيف طاقاتها النفسية خلال مراحل تعلم هذه المهارات وتركيز انتباهها على المسار الحركي لهذه المهارات لحين حدوث انسيابية في الاداء وكل هذه التحديات التي تواجه الطالبة لحين الوصول الى التعلم المثالي حتما سوف تحتاج الى درجة عالية من التدفق النفسي لكي تستطيع الاداء وتنسى ذاتها والزمن الذي تستغرقه خلال الاداء وتصل الى حالة من الابتهاج والصفاء الذهني الذي يوصلها الى المثابة في تعلم هذه المهارات اذ يرى جولمان ان التدفق النفسي هو استغراق الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروتها ويستمر هذا بأقل جهد فاذا استطاع الفرد ان يصل الى حالة التدفق فان ذلك يمثل اعلى درجة للأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقى الفرد من الاصابة بالملل والتوتر والقلق (جولمان 3: 134) لذا يعد التدفق النفسي احد مفاهيم علم النفس الايجابي وهو حالة نفسية داخلية

جدول (4)

يبين القيم الخاصة بمعاملات الانحدار للتدفق النفسي في اداء المهارات المبحوثة لدى عينة البحث



المتغيرات المبحوثة	المعاملات		معامل الارتباط	قيمة F المحسوبة	Sig	نسبة المساهمة
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل				
مرجحة الكرة بالمستوى الجانبي	الثابت أ	4,652	0,781	7,624	0,001	0,609
رمي واستلام الكرة مع وثبة الخطوة	ب 1	1,686				
طبطة الكرة مع قفزة الغزالة	ب 2	1,465				
اداء دفع الثقل	ب 3	2,781				

يبين الجدول (4) نسبة مساهمة التدفق النفسي في اداء مهارات الجمناستك الايقاعي واداء دفع الثقل والتي بلغت (60,9%) وهي نسبة جيدة تؤكد التأثير الواضح والمهم للتدفق النفسي في اداء هذه المهارات, إذ تحتاج الطالبة الى التدفق النفسي اثناء اداء وتعلم هذه المهارات إذ يتوقف تعلم الطالبة هذه المهارات على مدى اندماجها في الاداء الذي يمثل تحدياً لها ويعد مناظراً في صعوبته لمستوى مهاراتها مع التركيز المرتفع على الاداء والاستمتاع به للوصول الى درجة الاستغراق التام فيه دون التأثير بعوامل مشتتة داخلية او خارجية وعدم الاحساس بالوقت فهو قدرة مهمة في نجاح الفرد بالأعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها فهو يزود الفرد بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي ويمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع الاعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية ويمكنه من تطوير ادائه وتحرره من الضغوط النفسية (csikszent mihaly, 10:135) فالتدفق حالة دافعية مركزة بالكامل لتسخير الحركات او الانشطة لخدمة الاداء النهائي وبهذا نجد كل من التعلم والانفعالات في التدفق النفسي لا يتم احتوائها فحسب بل يتم تنظيمها بشكل ايجابي مع المهمة التي هي قيد الانجاز إذ ان السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي اثناء اداء المهمة (csikszent mihaly, 11:111) فالتدفق النفسي قوة مهمة في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي ويمكنه من تطوير ادائه وزيادة دافعيته (اشتبهه وآخرون, 4:9) وتجعل المتعلم منهك ومستغرق بالنشاط الذي يقوم به مع الاحساس بالنجاح في التعامل مع هذه الانشطة الامر الذي يؤدي الى استغراق المتعلم بكامل منظومات الشخصية في انجاز مهمة ما في المدة الزمنية (الموسوي وشطب, 52:6).

4-الخاتمة:

استنتجت الباحثتان مايلي:

- 1 - يتمتع طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بالتدفق النفسي.
- 2 - للتدفق النفسي دور فعال و ايجابي في اداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي واداء مهارة دفع الثقل.
- 3 - نسبة مساهمة التدفق النفسي في اداء بعض مهارات الجمناستك الايقاعي واداء مهارة دفع الثقل كانت جيدة مما يؤكد فاعليتها في الاداء.

أوصت الباحثتان مايلي:

- 1 - اهمية توفير عوامل البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي.
- 2 - تدريب الطالب على التدفق النفسي باعتبارها مهارة ضرورية للطالبة من خلال برامج تدريبية مناسبة تراعي الخصائص النفسية للطالبة.
- 3 - دراسة التدفق النفسي مع متغيرات اخرى مثل السمات الشخصية والتحصيل المعرفي وغيرها.



المصادر

- 1 - احمد سليمان عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، (اربد , دار الامل 1988).
- 2 - ايناس محمود غريب: التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم (مجلة التربية, جامعة الازهر, العدد3 المجلد 165-292-354, 2015) .
- 3 - جولمان دانيال : الذكاء العاطفي , ترجمة ليالي الجبالي , مراجعة محمد يونس (الكويت, سلسلة علم المعرفة, 2000, العدد 262).
- 4 - سيد احمد البهاص : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لعينة من المراهقين مستخدمي الانترنت, المؤتمر السنوي الخامس عشر, (مركز الارشاد النفسي , جامعة عين شمس , مجلد 18 , 2017) 193-216.
- 5 - صديق محمد السيد : التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلبة الجامعة(مجلد 19, العدد 2, 2009).
- 6 - عبد العزيز حيدر وشطب الموسوي: التدفق النفسي وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة(مجلة كلية العلوم الانسانية, جامعة الكوفة, العدد 18, 2016) 49-92.
- 7 - مرفت ابراهيم خضير: كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وادارة الازمات لدى مدرء المدارس , (مجلة التربية جامعة الازهر العدد 3 المجلد 169, 12-61, 2016).
- 8 - داليا محمد مؤمن :العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة, المؤتمر السنوي الحادي عشر, (مركز الارشاد النفسي ,جامعة عين شمس,, 2004)ص430.
- 9 - اشتية وآخرون: المساندة الاسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الاساسي من مستخدمي الاجهزة الذكية, (المؤتمر العلمي الاجهزة الذكية على ذكاء الطفل 2015) ص 4.
- 10- csikszent mihaly:(optimal experience: psychological studies of flow in consciousness ,new york :Cambridge university press,2012.
- 11- csikszent mihaly: flow and the foundations of positive psychology 2014

ملحق (1)

مقياس التدفق النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ايدا
1-	اتحدى الصعاب واعتقد ان مهاراتي تمكنني من مواجهتها					
2-	اتصرف على نحو صحيح دون التفكير بمحاولة القيام بذلك					
3-	اعرف بوضوح ما اريد القيام به					
4-	ادرك حقا على نحو واضح ان ادائي مستمر					
5-	اركز انتباهي كليا فيما اقوم به					
6-	اسيطر على ما اقوم به من مهام					
7-	اقلق بما يفكر به الاخرين عني					
8-	احس بأن الوقت يتغير (يبطئ او يسرع) اثناء النشاط					
9-	استمتع حقا بخبراتي					
10-	ادرك بأن قدراتي تتناسب وصعوبات المواقف					



					التي اواجهها	
					يتملكني احساس كأن الاشياء تحدث تلقانيا	-11
					امتلك احساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خطت له	-12
					اعي جيدا كيف أودي المهام والنشاطات اليومية	-13
					اتمتع بالثبات الذهني فيما يحدث دون بذل اي جهد	-14
					اشعر بانني استطع السيطرة على ما أودي من اعمال	-15
					اتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي	-16
					افقد الاحساس بالوقت عندما استغرق بالعمل	-17
					احب الشعور بالإنجاز وتتملكني ارادة الفوز به ثانيًا	-18
					اشعر بانني كفى على نحو البي متطلبات الموقف العالية	-19
					انجز المهام تلقانيا دون تفكير	-20
					اعرف جيدا الاهداف التي اروم تحقيقها	-21
					تتملكني فكرة جيدة عندما اقوم بأداء جيد وكيف اقوم به	-22
					يتملكني تركيز كلي حينما اقوم بنشاط هادف	-23
					ادرك سيطرتي الكاملة على الوعي	-24
					افقد الاحساس بالذات عندما استغرق في تأدية المهام	-25
					اشعر وكأن الوقت يمر بسرعة	-26
					اجد ان تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة	-27
					اشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية وما اوجه من تحديات	-28
					اعمل الاشياء عفويا وتلقانيا دون الحاجة الى التفكير	-29
					احدد اهدافي على نحو واضح	-30
					ادرك ان نشاطي جيد وكيف انجزه	-31
					اصرف ذهني كليا عما يحدث حولي والتركيز على مهمني	-32
					اضبط تصرفاتي على نحو تام	-33
					اهتم بما يقوله الآخرين عني	-34
					افقد الوعي بالزمن على نحو عادي	-35
					استمتع بتجاربي واعدها مجزية للغاية	-36