



التدفق النفسي لدى لاعبي أندية بغداد في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

*Psychological flow among players of Baghdad clubs in the Iraqi Premier League*

م.د. حيدر طالب جاسم

جامعة بغداد (العراق)

[hayder.t@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:hayder.t@cope.uobaghdad.edu.iq)

ملخص:	معلومات المقال
<p>هدف البحث الى إعداد وتطبيق مقياس التدفق النفسي على لاعبي أندية بغداد المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، والتعرف ايضا على مستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث، أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه يتلائم مع إجراءات تحقيق أهداف هذا البحث، تكون مجتمع البحث من لاعبي الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والبالغ عددهم (510) لاعبا، تمثل مجتمع البحث بلاعبي أندية بغداد المشاركين ضمن الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، وتضمنت عينة البحث (131) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (25.68) من مجتمع الأصل، ومن استنتاجات البحث تبين أن التدفق النفسي لدى عينة البحث كان متوسط المستوى، وحصل مجال الأهداف الواضحة على درجة كبيرة، وكان مجال الاندماج والتركيز بدرجة متوسطة، وحصل مجال التغذية الراجعة الفورية على درجة كبيرة، وان مجال فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات كان بدرجة منخفضة، ومن توصيات البحث العمل على رفع مستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث وفي جميع فترات الإعداد والمنافسات، من خلال عدة وسائل منها الاهتمام بالللاعبين اجتماعياً، ودعمهم من خلال وسائل الاعلام، وتوفير العوامل البيئية والاقتصادية التي تعمل على زيادة التدفق النفسي.</p>	<p>تاريخ الارسال: 2024/07/05</p> <p>تاريخ القبول: 2024/07/12</p> <p><b>الكلمات المفتاحية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ التدفق النفسي</li> <li>✓ كرة القدم</li> </ul>
Abstract :	Article info
<p><i>The research aimed at applying a psychological flow scale on players of Baghdad clubs participating in the excellent Iraqi soccer league for the saison 2023 – 2024. It also aimed at identifying the level of psychological flow on the subjects. The researcher used the descriptive method on (510) excellent Iraqi soccer league players yet only (131) were selected as subjects. The data was collecte and treated using propre statistical operations to conclude That psychological flow in the subjects was average while clear goals was good so was integration and concentration. Instant feedback gained very good and self-awareness was below average. The researcher recommended developing psychological flow in the subjects during all preparation and competition phases by paying attention to players and supporting them through media. Finally, the researcher recommended providing proper economic and environmental factors That help increase psychological flow.</i></p>	<p>Received 05/07/2024</p> <p>Accepted 12/07/2024</p> <p><b>Keywords:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ psychological flow</li> <li>✓ soccer.</li> </ul>

مقدمة واشكالية الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات الممارسة الأكثر لدى معظم المجتمعات وعلى جميع المستويات العمرية وايضا تمارس من قبل كلا الجنسين وهذا يدل بشكل مباشر على أهمية هذه اللعبة وضرورة الاهتمام بجميع تفاصيلها وايضا رفع مستواها على مستوى الأندية والمنشآت، وبما ان هذه اللعبة تحتاج الى ترابط العديد من العلوم الحديثة ومنها ترابط علم التدريب وعلم النفس كونهما ذات تأثير مباشر ومتراپب اثناء الحداث التدريبية، وهذا الترابط يجعل من واجبنا توفير البيئة النفسية الملائمة لجميع الممارسين، (Sassi, R. H., Elashkar, H., & Al-Hadabi, B. (2024)) ويتضح ذلك من خلال ضرورة ان تتوفر الظروف النفسية الإيجابية للاعبين لكي يتمكنوا من الانتباه والتركيز نحو تحقيق أهدافهم الآتية والمستقبلية وبالتالي تحقيق ذاتهم والمقدرة على الاستمرار في ممارسة لعبة كرة القدم والاندماج في تحقيق متطلباتها، ويتجسد ذلك في مفهوم علم النفس الإيجابي ومفهوم التدفق النفسي، وهو أحد المفاهيم علم النفس الإيجابي (Hashem, H., & Qasem, S. (2021)). ودائما يكون من الضروري ربط جوانب علم النفس وادخالها ضمن مناهج التدريب سواء في فترات الإعداد او المنافسات كون ان اللاعب قد يتعرض الى العديد من الضغوط ومنها الضغوط النفسية، لكن اذا استطاع هذا اللاعب من خلال التفكير الإيجابي الى تحويل هذه الضغوط الى مصدر للتحدي فبالتالي سيقدم اللاعب المزيد من الجهد وهذا بالتأكيد سيصب في مصلحة اللاعب ومصلحة الفريق ككل، كون التفكير ذات الطابع الإيجابي سيعم على اجواء التدريب والمنافسة.

يهتم علم النفس الإيجابي دائما ببعض نقاط القوة الفردية والجماعية بدلاً من اي نقاط تختص بالضعف، ويعمل على تنمية الخبرات ذات الطابع الإيجابي بدلا من متابعة المشكلات وهدفه يكون بناء الكفاءات بدلاً من معالجة الأمراض، وهنا يتبين لنا انه كانت بداية علم النفس الإيجابي على يد العالم مارتن سيلجمان (Seligman)، ومن الاهتمامات المباشرة لهذا

العلم هو الدراسة بصورة علمية وعملية مباشرة لما يهدف الى تحقيق السعادة الكبيرة للأفراد وللرياضيين بشكل خاص، وهذا دائما ما يعمل على تعزيز قدرات الشخص الذاتية والتي ستساعده في بناء ذاته، وايضا الصلابة النفسية وبالتأكيد التفكير الإيجابي مواجهة الضغوط النفسية بشكل عام، وذلك يساعد على رفع مستوى الرضا عن حياته (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، وبالتالي سينتج عن هذه الاجراءات رياضي يكون متكاملًا من النواحي البدنية والفنية والنفسية ومستعدًا للدخول الى المنافسات وهو يعرف بأنها عامل تنافسي مهم وممتع وسيكون بعيد كل البعد عن الافكار السلبية التي قد تؤثر عليه.

ويذكر (ناهد و البديوي، 2017) أن مفهوم التدفق النفسي هو من المفاهيم الحديثة التي تدخل ضمن السيكلولوجية والتي دائما ما يكون تركيزها ضمن جوانب المعرفة مثل الانغماس، الابداع، التركيز الفكري، تركيز الانتباه، اليقظة الذهنية، استيعاب الافكار، وكما تركز على العديد من الجوانب الانفعالية الايجابية مثل المتعة والسرور والسعادة، كما وذكر (محمود، 2018) إلى أن مفهوم التدفق النفسي دائما ما يعد من المفاهيم السائدة في علم النفس الإيجابي، ويعرف (نجيب، تامر، و غنيم، 2016) ان التدفق النفسي يعد خبرة ذاتية ايجابية مستمرة يشعر بها الفرد اثناء ادائه لبعض الأنشطة والاعمال ذات الأهمية بالنسبة له.

ولذلك يعد الجانب النفسي جانب مهم وأساسي في عملية بناء الفريق الرياضي لكن يتعرض هذا الجانب الى الاهمال في بعض الاحيان وفي احيان اخرى ويتم التركيز على الجوانب السلبية المؤثرة على تكوين الفريق واهمال الجوانب الايجابية لدى الافراد وهذا بالتأكيد سيعمل على ان يكون معظم التفكير هو سلبي سواء في مرحلة التدريب او المنافسة، لكن من الممكن توجيه سلوك اللاعبين نحو التدفق النفسي الذي يعمل على بث روح التفكير الايجابي المستمر والمتعة اثناء تأدية الأدوار وجعل اللاعبين يؤدون ادوارهم بكل دقة وحيوية مستمتعين في الأداء اضافة الى عدم الشعور بالوقت والسعادة المستمرة التي

تولد نتيجة العمل الذي يصب في مصلحة الفريق بصورة عامة .

تتبع اشكالية البحث من خلال تساؤل عام ويتبين في ما هو مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي أندية بغداد في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، وهناك بعض التساؤلات الجزئية والتي تتبين من خلال التساؤل عن أي من مجالات التدفق النفسي والتي هي (الاهداف الواضحة - الاندماج والتركيز - فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات - التغذية الراجعة الفورية) ايهم هو المتواجد لدى عينة البحث واي مجال يعد غير موجود واي مجال هو الأضعف وايهم هو الاقوى؟ ويفترض الباحث ان عينة الدراسة قد تمتلك التدفق النفسي وبمستوى مقبول، لكن يفترض بأنه قد يكون هناك ضعف في بعض مجالاتها، ومن خلال هذا العمل البحثي يمكننا حل هذه التساؤلات، وهذا بالتالي سيساعد اللاعب بشكل مميز على تمكنه من اللعب في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والذي يعد البوابة التي تتأهل منها الأندية نحو دوري المحترفين لذلك يجب ان تكون هذه الأندية على مستوى عالي من جميع الجوانب ومنها الجانب النفسي كونه يساعد على تقديم مستوى متميز من الأداء البدني والمهاري والخططي.

من الضروري ان يكون لدى المدربين المعرفة الكاملة بالجوانب النفسية لدى اللاعبين واتجاهاتهم وسلوكهم الانى والمستقبلي، ومن هذه الجوانب هو مستوى تدفقهم النفسي خلال مراحل بناء الفريق.

لذلك تهدف الدراسة الى تطبيق مقياس التدفق النفسي على لاعبي أندية بغداد المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والتعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث كون ان التدفق النفسي هو الهدف الذي يسعى اللاعبين لتحقيقه وذلك للتغلب على كل المشكلات والعقبات التي تكون امامهم اثناء فترات الإعداد والمنافسات، (Jasim, H. T., Abed, S. R., & Ibrahim, S. S. (2023)) S. R., & Jasim, H. T. (2023))

وتكمن اهمية البحث بتوفير اداة قياس للتدفق النفسي عند لاعبي كرة القدم، ومعرفة مستوى التدفق النفسي لدى اللاعبين الذي من الضروري أن يكون لديهم هذا المتغير النفسي المهم حتى يساعدهم بشكل مباشر وكبير على رفع مستوى الطموح للتفوق والاستمرار بالعمل بوجود المتعة من اجل

تحقيق أهدافهم ومنها اللعب في أندية دوري المحترفين وهم مستمتعين بأدائهم الإيجابي وهذا ما يجعل المدرب باستطاعته توفير المزيد الإجراءات التي تساهم في رفع الجانب النفسي والبدني والمهاري لدى اللاعبين، وتكون نظرهم للمستقبل مليئة بالتفاؤل والطموح (Jasim, H. T., & Ali, A. L. (2023))، وان بسبب ضرورة توفير هذا الجانب المهم من جوانب الاعداد النفسي للاعبين وضرورة امتلاكه خلال فترات الاعداد والمنافسات لى تحمله هذه الفترة من جوانب متعبة وقاسية على اللاعبين يرى الباحث بأن من المهم رفع حالة التدفق النفسي بشكل مستمر لدى اللاعبين وكون معظم المدربين يفتقدون الى معرفة مستوى التدفق النفسي لدى لاعبيهم، هذا ما دفع الباحث دراسة مستوى التدفق النفسي للاعبين أندية الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم.

#### الدراسات النظرية:

#### مفهوم التدفق النفسي:

هناك العديد من العبارات التي توضح مفهوم التدفق النفسي ومنها ما يؤكد على انه حالة نفسية ايجابية مستمرة ومهمة التي يمر بها الفرد والتي تساعده على الشعور بالسعادة المطلقة رغم وجود العمل وتحت ظروف قد تكون مثالية في بعض الاحيان وقد تكون غير ذلك في احيان اخرى، لكن اتفق الجميع على ان وجود حالة التدفق النفسي لدى اللاعبين يساعدهم على بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهدافهم، ومن هذه التعاريف التي توضح مفهوم التدفق النفسي التعريف الذي يعرفه جولمان (الأسود و الأسود، 2020) بأنه غاية كبرى لتوظيف الانفعالات في خدمة النشاط والتعرف على البيئة - وهو ايضاً خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والانغماس في النشاط لدرجة نسيان الذات، فاذا وصل الفرد لحالة تتضمن مشاعر متدفقة، فأن ذلك يساعده ان يكون مستغرقاً بشكل تام في الاعمال التي يقوم بها وإلى درجة قد يفتقد فيها الوعي بالمحيط وبذاته.

ويعرفه (عبده و عثمان، 2018) وهو الاستغراق التام والدقيق في عمل ما والاندماج فيه الى درجة كبيرة، تدعمه العديد من العواطف الإيجابية والتي تكون مليئة بالطاقة والحيوية ايضاً، وهي بالتالي تعمل على العديد من المهام منها

صرف انتباهه نحو العمل، وغياب الشعور الحقيقي بالزمن، وبوجود الرغبة المستمرة والابتهاج.

لذلك عد علماء علم النفس مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم السيكلوجية التي صنفت ضمن علم النفس الإيجابي والتي تعد حالة ابداعية صبت كل تركيزها على العديد من الجوانب المعرفية مثل الاستغراق، الاهتمام الفكري، الانغماس، الانتباه، اليقظة، التركيز، الاستيعاب، التأمل الفعال، اعمال العقل، والتي دائما ما يصاحبها مجموعة من المشاعر الانفعالية الإيجابية كالشعور بالسعادة والرضا والسرور ايضا، الصفاء الذهني، ويدخل من ضمن هذا الشعور بالرغبة والاستمرارية... وغيرها (نايلي و خويلد، 2021). و  
(Kzar, F. H., & Kadhim, M. J. (2020))

ومن خلال التعريفات السابقة يرى الباحث أن التدفق النفسي هو "حالة نفسية إيجابية يعيشها الفرد تساعده على أداء العديد من المهام بتركيز شديد ومثابرة مصاحباً ذلك شعور مميز يتضمن الرضا والسعادة وفقدان الإحساس بالزمن والمكان حتى يصل الفرد إلى أقصى درجة من الأداء الجيد". ومن هذا يمكننا توجيه تفكير الرياضي نحو أداء مهامه بأنها مجموعة من المهام الممتعة التي تولد لديه نتائج ايجابية في المستقبل القريب وبالتالي سيبدل هذا الرياضي المزيد من الطاقة للوصول الى الأداء الأمثل، وهنا يأتي دور المدرب والمرشد النفسي كونهم الاقرب الى اللاعبين في كيفية إدارة مشاعر وتفكير الرياضيين بصورة مميزة وتوجيه سلوكهم نحو السلوك الايجابي المطلوب مع وجود المتعة والتشويق في الاداء، وتوضيح اهمية التدريب المستمر والعمل الدقيق في رفع كفاءتهم وبالتالي امكانية الاستمتاع بالعمل والوصول الى اقصى درجات النجاح الممكنة لهم ولل فريق بصورة عامة.  
الدراسات السابقة والمشاركة:  
دراسة (العبيدي، 2016).

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى التدفق النفسي لطلاب جامعة بغداد، وايضا التعرف على التدفق النفسي حسب متغير الجنس وايضا التخصص الدراسي، كانت من اهداف هذه الدراسة هو بناء مقياس التدفق النفسي وكانت العينة الخاصة بالدراسة طلاب الجامعة، وقامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكلومترية بالطريقة العلمية للمقياس، وبعد ذلك تم تطبيق المقياس الذي تم بنائه على عينة التطبيق والتي تكونت من (200) طالب وطالبة من

عينة الدراسة وتم اختيار عينة تطبيق المقياس بالطريقة العشوائية البسيطة، ومن نتائج هذه الدراسة تبين أن افراد العينة وهم طلاب الجامعة كان لديهم تدفق نفسي بمستوى جيد.

دراسة (البكري و عبد الكريم، 2017).

هدفت هذه الدراسة على التعرف الى مستوى التدفق النفسي وكانت العينة من لاعبي الريشة الطائرة والذين هم بأعمار (17 – 19) سنة، كما ان من اهداف هذه الدراسة هو تصميم بعض تمارين الاسترخاء التخيلي وايضا معرفة تأثيرها على مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك للتعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث، بينما تم استخدام المنهج التجريبي لمعرفة تأثير التمارين، اختيرت العينة بالطريقة العمدية وهم مجتمع البحث جميعهم والبالغ عددهم (50) لاعب، وتم اجراء الدراسة في القاعة المغلقة لنادي الأثوري الرياضي الواقع في بغداد، ومن استنتاجات هذه الدراسة ادت التمارينات المصممة من قبل الباحثان للاسترخاء التخيلي الى تنمية متغير التدفق النفسي لدى اللاعبين تم التوصية بضرورة توفير المزيد من هذه التمارينات سواء على عينات او العاب رياضية اخرى.  
دراسة (العبودي، 2018).

هدفت دراسة العبودي الى امكانية التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وايضا علاقته بالمتغيرات التي يتم دراستها لدى عينة الدراسة، وهم طلبة من الجامعة المستنصرية في العراق، ولغرض التأكد من تحقيق اهداف الدراسة فقد استخدم الباحث اداة القياس وهي مقياس التدفق النفسي، وتمثلت عينة الدراسة ب(300) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، وتوصلت الدراسة الى ان طلبة الجامعة المستنصرية يتميزون بمستوى جيد من التدفق النفسي.  
الجانب التطبيقي:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك كون هذا المنهج يتلائم مع طبيعة ومشكلة البحث، تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والبالغ عددهم (510) لاعب، بينما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والبالغ عددهم (5) أندية كما مبين في الجدول

المقياس ويكون من قبل بعض المحكمين لتقويمه وايضا معرفة ملائمته لأهداف البحث ومشكلته" (الفياض، 1986)، إذ قام الباحث بعرض المقياس على (9) خبراء في مجال علم النفس الرياضي ومجال الاختبار والقياس ومجال كرة القدم، وذلك من اجل التوصل الى الصدق الظاهري لعبارات المقياس وتبين ان جميع الخبراء وافقوا على تطبيق المقياس على عينة البحث. ثبات المقياس

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة معادلة الثبات الفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس، إذ بلغ معامل ثبات الفا كرونباخ للدرجة المقياس الكلية 0.83، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة ومقبولة من الثبات وهو صالح للتطبيق على عينة البحث.

#### تصحيح مقياس التدفق النفسي:

تم توزيع الدرجات الخاصة بالإجابة على عبارات المقياس وذلك بطريقة علمية وهي طريقة ليكرت *Likert* الخماسية، فعند العبارات الإيجابية يحصل اللاعب المستجيب على (5) درجات عند الاجابة (بدرجة عالية جداً)، و (4) درجات تكون عندما تصبح الاجابة (بدرجة عالية)، و (3) درجات فقط للإجابة بكلمة (بدرجة متوسطة)، بينما يحصل على درجتان عندما تكون الاجابة باختيار كلمة (ضعيفة)، وبالتالي يحصل فقط على درجة واحدة وهذا عند الاجابة (بدرجة ضعيفة جداً)، اما عند العبارات السلبية فيتم عكس الدرجات . تم تقسيم أسئلة المقياس إلى ثلاث فئات وذلك لمعرفة درجة موافقة أفراد العينة على مستوى التدفق النفسي لديهم،

وبالتالي يتم حساب فئات المقياس الخماسي وكما يلي:

المدى الكلي للمقياس = الحد الأعلى للمقياس - الحد الأدنى

$$\text{للمقياس} = (5-1) = 4$$

$$\text{عدد الفئات} = 3$$

$$\text{طول الفئة} = \text{مدى المقياس} \div \text{عدد الفئات}$$

$$1.33 = 4 \div 3$$

وعند إضافة طول الفئة والتي كانت نتيجتها (1.33) للحد

الأدنى لكل فئة يمكننا الحصول على فئات للمتوسطات

الحسابية وهذا هو ما يتوضح من خلال الجدول (3).

الجدول (3) مفاتيح التصحيح للمقياس

رقم (1)، وكان عدد اللاعبين الكلي لأندية بغداد (131) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (25.68) من مجتمع الأصل.

#### الجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

ت	اسم الاندية	حجم العينة
1.	الصناعات الكبريائية	26
2.	الصناعة	25
3.	الاتصالات	27
4.	الحسين	27
5.	المصافي	26
	المجموع	131

#### الجدول (2) يبين تفاصيل عينة البحث

العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
التجربة الاستطلاعية	10	7.63
تطبيق المقياس	121	92.36
المجموع	131	100%

#### مقياس مستوى التدفق النفسي

قام الباحث بالاعتماد على مقياس التدفق النفسي لـ (الأسود و الأسود، 2020) والذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء لأبداء ملاحظاتهم وموافقهم على عبارات المقياس أو حذف وتعديل بعض العبارات واعتمد الباحث على نسبة موافقة (75%) فما فوق من رأي الخبراء للإبقاء على العبارة، وتم التوصل الى مقياس متكون من (40) عبارة موزعة على اربع مجالات وهي: (الاهداف الواضحة - الاندماج والتركيز - فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات - التغذية الراجعة الفورية).

#### صدق المقياس

للتوصل الى صدق المقياس اعتمد الباحث على الصدق

الظاهري كنوع من انواع الصدق المعتمدة علمياً الظاهري وهو الذي يتوضح من خلال مفهوم "الفحص الاولي لما يتضمنه

## التدفق النفسي لدى لاعبي أندية بغداد في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

منخفض 5	4	44.5	0.41	2.30	فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات	3
متوسطة		71.9	0.50	3.60	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	

فيما يتعلق بمستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث ولكل مجال من مجالاته، فيتبين لنا من خلال الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لكل مجال وعلى النحو الآتي:

**المجال الاول (الأهداف الواضحة):** تشير البيانات التي تم عرضها في الجدول ان مستوى الاهداف الواضحة لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم كان عالياً إذ بلغ المتوسط الحسابي لأهداف الواضحة 3.70 والنسبة المئوية 74.5.

**المجال الثاني (الاندماج والتركيز):** تشير البيانات ان مستوى الاندماج والتركيز لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم كان عالياً إذ بلغ المتوسط الحسابي 3.60 والنسبة المئوية 72.1. المجال الثالث (تغذية راجعة فورية): تشير البيانات ان مستوى تغذية راجعة فورية لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم كان عالياً إذ بلغ المتوسط الحسابي 3.68 والنسبة المئوية 74.1. المجال الرابع (فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات): تشير البيانات ان مستوى فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم كان عالياً إذ بلغ المتوسط الحسابي 2.30 والنسبة المئوية 44.5.

اما ما يتعلق بالدرجة الكلية للمقياس فيتبين ان الوسط الحسابي كان (3.60) ونسبة مئوية بلغت (71.9)، مما يدل على ان درجة الموافقة الكلية للتدفق النفسي لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم كانت ضمن الدرجة المتوسطة، ويعزو الباحث سبب هذا المستوى من التدفق النفسي لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم هو ضعف الإعداد النفسي الذي يمر به اللاعب في فترات الإعداد والتي تولد ضعف في الخبرات النفسية وأن من الضروري اكتساب اللاعبين لخبرات التدفق النفسي إذ يذكر (العبيدي، 2016، صفحة 198) و (Abed, I., & Salman, S. M. (2022)) دائماً ما يمثل التدفق النفسي مفهوم وخبرة انسانية جيدة ومثلى ايضا وتعد

فئات المتوسط الحسابي	الوزن النسبي (%)	درجة الموافقة على التدفق النفسي
2.33-1.00	46.6 - 20	منخفضة
3.67-2.34	73.4 - 46.7	متوسطة
5.00-3.68	100 - 73.5	عالية

### التجربة الاستطلاعية

تم تطبيق هذا مقياس المعد على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (10) من اللاعبين والذين تم اختيارهم بشكل عشوائي من عينة البحث، وذلك للتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق المقياس على عينة البحث، وايضا للتعرف على الوقت المستغرق للإجابة ومدى تفهم افراد العينة لعبارات القياس، وتبين ان أسئلة المقياس كانت واضحة ومفهومة لدى افراد العينة واستغرق وقت الاجابة يتراوح بين (10 - 14) دقيقة.

### التجربة الرئيسية

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق الرئيسية والبالغ عددهم (121) لاعباً إذ قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث وذلك للفترة من في يوم (الجمعة) الموافق (2024/2/2) الى يوم السبت الموافق (2024/2/17)، وتم جمع البيانات لغرض معالجتها احصائياً. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

تم احتساب المتوسطات الحسابية وايضا الانحرافات المعيارية وايضا الأوزان النسبية وذلك لمستوى التدفق النفسي عند عينة البحث وكما تم توضيحه في الجدول رقم (4). جدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للتدفق النفسي لدى عينة البحث

ت	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	الترتيب	درجة الموافقة
1	الأهداف الواضحة	3.70	0.50	74.5	1	كبيرة
2	الاندماج والتركيز	3.60	0.46	72.1	2	متوسطة
4	تغذية راجعة فورية	3.68	0.43	74.1	3	كبيرة

يعيش فيها معظم اللاعبين وهي التي تساعدهم في رفع مستوى التدفق النفسي لديهم وخصوصاً إذا كانت هذه البيئة مناسبة من الناحية الاجتماعية، إذ يذكر (عبد الستار، 2010) أن معظم الأفراد السعداء يمكن وصفهم هم الأفراد الذين دائماً ما يكونوا الأقل عرضة للأمراض النفسية والبعيدين بشكل كبير عن المشاكل الأسرية، وبذلك يكون لديهم استقرار اجتماعي وبذلك هم أكثر تفاعلاً وإيجابية ليعيشوا حياة عملية فعالة.

#### الاستنتاجات والاقتراحات:

استنتج الباحث في هذه الدراسة ومن خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها ان التدفق النفسي هو حالة نفسية ايجابية يمر بها الفرد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص، ومن الممكن ان تساعد الفرد على أداء واجباته بشكل عالي الدقة وايضا يصاحب هذا الأداء حالة من السرور والتفاني والدقة في العمل وعدم الشعور بالوقت كون الفرد يشعر بالسعادة والراحة التامة، وبينت النتائج أن مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي أندية بغداد المشاركة في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم كان بالمستوى المتوسط، وكان مجال الأهداف الواضحة والتغذية الراجعة الفورية قد حصلوا على درجة كبيرة، بينما كان هناك ضعف في مجال الاندماج والتركيز، اما مجال فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات فكانت درجته منخفضة، لذلك يقترح الباحث ان يراعي مدربي الأندية التنوع في التمارين وادخال روح التنافس فيها حتى يستمتع اللاعبون فيها أكثر، وأن تكون التمارين ذات طابع ذهني حتى تجعل اللاعبين أكثر تركيزاً وبذلاً للجهد، والعمل على رفع مستوى التدفق النفسي لدى اللاعبين من خلال انماط التنشئة الاجتماعية ومن خلال وسائل الاعلام، والعمل على اقامة جلسات إرشادية للاعبين للتعريف بمفهوم التدفق النفسي وكيف يساعد اللاعبين على رفع مستواهم الذهني ورفع حالة التركيز نحو تحقيق الأهداف، ويقترح على إدارات الأندية توفير البيئة الملائمة مثل توفير الرواتب للاعبين بالوقت المناسب، ودعم اللاعبين بالمكافآت وتوفير الاستقرار الإداري الأمر الذي يساعد على تركيز اللاعبين على الوحدات التدريبية والمنافسات وبشكل كبير، وبما أن العمل الرياضي يحتاج العديد من الجوانب ومنها الجانب النفسي فعلى المدربين الاهتمام بهذا الجانب الذي لطالما تم التركيز عليه في الدول

في علم النفس أعلى حالات الصحة النفسية الإيجابية لدى الافراد وجودة الحياة لديهم ومكونة بذلك حالة تعكس مدى استغراق هذا الرياضي في الأنشطة المهمة التي يقوم بها ويكون هذا استغراقاً تاماً وممتعا وينسى من خلاله الرياضي ذاته، فلا يشعر ابدأ بالوقت والأفراد من حوله، لذلك فمن الضروري توفير البيئة الملائمة للاعبين حتى يستطيع الجميع توجيه تفكيرهم وتدفقهم النفسي نحو الحالة الفعالة مع فرقهم الرياضية إذ تؤكد (Dalton, A, Holoboff, J, Kanisis, C, Kraenborg, S, & Sliva, J, 2014) يعد من الضروري ان يتم توفير الكثير من الظروف البيئية التي يجب ان تكون محفزة وايضا جذابة، هذا مع ضرورة مشاركة فعالة في الأداء الرياضي، كما أن التدفق النفسي مرتبط ارتباطاً فعال بشخصية الرياضي وبسماته ومهاراته وايضا خبراته وان هذا ما يجعله سريع الدخول في حالة من التدفق النفسي والتي يبحث عنها اللاعب، وبالتالي هي الحالة التي يرغب بها المدرب ان تكون لدى اللاعبين أثناء عمليات التدريب والمنافسة، (Khudhair, M, O., Jasim, H. T., & Hani, A. T. (2022) وهذا ما أكدت عليه دراسة (Chu, L.C., Lee, C. L., Huang, K.C., & Lin, J.H., 2013) والتي اسفرت نتائجها عن ان معظم السمات الشخصية يمكن ان تتوسط العلاقة بين التدفق والأداء، ولرفع هذه الحالة من الاندماج والتركيز لتحقيق الأهداف من الضروري على إدارات الأندية توفير للاعبين الأمور اللوجستية والمادية والتي تعد من ضروريات والحاجات الماسة لدى اللاعبين إذ يذكر (Khudhair, Abed, & Jasim, 2023) تعد الحوافز سواء المادية والمعنوية ومن الممكن الاجتماعية ايضاً التي توفرها الأندية الرياضية عامل مهم ومساعد لتحقيق أعلى درجات من حالة الاشباع للاعبين وايضاً على وفق ما يقدموه من جهد في تأدية الواجبات والمهام، وأهمها (الاجر والحوافز والمكافآت)، هذا ما يساعد اللاعبين على الشعور بالرضا، وهذا بدوره يؤدي الى بذل أقصى الجهد، وبذل كل ما يملك من مجهود في سبيل ان يرضي ذاته والمدرب والجمهور، ويذكر كل من (ابراهيم، 2008) ان على اللاعب الذي يريد بشكل مميز الوصول الى تحقيق هدف معين فيجب ان يبقى في كفاحه المستمر وان يبذل أقصى حالة من الجهد ممكن لرفع مستواه وما دام ان هذا النشاط هو مجال لإشباع حاجاته النفسية والذاتية المتمثلة بإحراز البطولة، كما ان هناك دور فعال للبيئة التي

عفراء العبيدي. (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ - جامعة بغداد، 1، الصفحات 179 - 214.

علاء العبودي. (2018). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ - جامعة بغداد، 3، الصفحات 123 - 148.

علي عبد الرحيم صالح، و طارق محمد بدر العبودي. (2018). علم النفس الايجابي. عمان، الاردن: دار المنهجية للنشر والتوزيع.

لؤي البكري، و صبا عبد الكريم. (2017). تأثير تمارين الاسترخاء في التدفق النفسي للاعبين الريشة الطائرة بأعمار (17 - 19) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 3، الصفحات 191 - 210.

مهيرة الأسود، و زهرة الأسود. (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1، الصفحات 55 - 69.

مهيرة الأسود، و زهرة الأسود. (2020, 3, 1). التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمتنبئات بالتدفق النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرياح. مجلة العلوم النفسية والتربوية (2)، صفحة 66.

ناهد ايوب، و عقاف البديوي. (2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 36، الصفحات 827 - 886.

نجيب خزام، تامر ابراهيم، و زهراء غنيم. (2016). تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي على عينة من طلبة الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، 1، الصفحات 309 - 340.

هبة محمود. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية، 1، الصفحات 104 - 227.

هيام شاهين، محمد البحيري، و هديل عبد الفتاح. (2017). التدفق النفسي وعلاقته بالأيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة الارشاد النفسي، 20، صفحة 203.

المتقدمة رياضياً، بينما يتم اهماله في بعض الحالات وبالتالي قد تفقد العملية التدريبية ركن أساسي ومهم وهم الجانب النفسي، لذلك من ضمن توصيات الباحث ان يتم الاهتمام بالجانب النفسي ولاسيما جانب التدفق النفسي لدى اللاعبين اثناء أدائهم للوحدات التدريبية كونها تكون في بعض الأوقات قاسية جداً او تكون مملة في اوقات اخرى، لذى من الضروري ان يشعر الفرد بالسعادة والسرور عند ممارسة التدريبات بالتالي سيعطي أفضل ما لديه وهذا ما يصب في مصلحة اللاعب نفسه ومصلحة الفريق بشكل عام، أي انه بصورة عامة من الضروري زرع حالة التدفق النفسي بشكل مستمر لدى الرياضيين من خلال توضيح النتائج الايجابية لعملهم وايضا من خلال توفير البيئة الاجتماعية والتدريبية الملائمة ذات الطابع الحيوي والمرن لنجاح استمرار هذه الروح لديهم.

#### المراجع

ابراهيم عبد الستار. (2010). الحياة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة (المجلد 2). القاهرة، مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع.

ابراهيم عبد ربه ابراهيم. (2008). علم النفس الرياضي والمبادئ والنظريات والتوجهات المعاصرة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

امال باظة. (2012). مقياس التدفق النفسي. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

ساهرة عبد الله الفياض. (1986). بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ الابتدائية. بغداد، العراق: جامعة بغداد، كلية التربية ابن الرشد .

سهام نايلي، و أسماء خويلد. (2021). التوافق الدراسي في ضل التدفق النفسي. مجلة افاق للعلوم (4)، صفحة 111.

سيد احمد الهامص. (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة. مجلة الارشاد النفسي، الصفحات 327 - 378.

عاطف الشربيني، و أسماء العطية. (2019). القيمة التنبؤية للتفائل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر). المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 3، الصفحات 359 - 376.

عبد الهادي عبده، و فاروق عثمان. (2018). مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.



Hashem, H., & Qasem, S. (2021). The Effect of Compound Exercises on Added Weights on Some Skill Abilities in Youth Soccer Players Aged 17–19 Years Old. *Journal of Physical Education*, 33.(3)

Heba Mahmoud. (2018). Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students from the Faculty of Education. *Journal of the Faculty of Education*, 1, pp. 104-227.

Ibrahim Abdel Rabbo Ibrahim. (2008). *Sports psychology and contemporary principles, theories and guidelines*. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Ibrahim Abdel Sattar. (2010). *Personal life in a world charged with tension and life pressures (Volume 2)*. Cairo, Egypt: Dar Al-Ulum for Publishing and Distribution.

Jasim, H. T., & Ali, A. L. (2023). The effect of a psychological program on the psychological skills of the youth players of Baghdad Premier League football clubs. *University of Anbar Sport and Physical Education Sciences*, 6.(26)

Jasim, H. T., & Ali, A. L. (2023). The Psychological Skills for The Youth Players of Baghdad Clubs Excellent League Soccer Season 2021-2022. *Journal of Physical Education*, 35.(1)

Jasim, H. T., Abed, S. R., & Ibrahim, S. S. (2023). Psychological Flexibility and Its Relationship to Competition Anxiety among Coaches of Iraqi First-Class Football Clubs. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 18(4), 368-370.

Jasim, H. T., Hussein, A. H., & Ibrahim, S. S. (2021). Administrative climate and its relationship to psychological stress among workers in Baghdad Premier League football clubs. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 16(6), 1-3.

Khudhair, M. O., Abed, S. R., & Jasim, H. T. (2023). Constructing A Measure of Psychological Disability and

## References

Abdul Hadi Abdo, and Farouk Othman. (2018). *Flow State Scale for Adolescents and Adults*. Cairo, Egypt: Anglo Egyptian Library.

Abed, I. S., Khlaif, I. K., & Salman, S. M. (2022). The effect of therapeutic physical exercises in the rehabilitation of the knee joint injured partial rupture of the medial meniscal cartilage for football players. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 17(5), 275-278.

Alaa Al-Aboudi. (2018). Psychological flow and its relationship to some variables among university students. *Al-Ustadh Magazine - University of Baghdad*, 3, pp. 123-148.

Al-Daoudi, F. A. Y., & Manshid, A. H. (2020). The impact of cognitive aesthetics in the development of creative thinking and the teaching of some basic skills of football for female students. *journal*

Ali Abdul Rahim Saleh, and Tariq Muhammad Badr Al-Aboudi. (2018). *Positive Psychology*. Amman, Jordan: Dar Al-Manhajiya for Publishing and Distribution.

Amal Baza. (2012). *Psychological flow scale*. Cairo, Egypt: Anglo-Egyptian Library.

Chu, L.C., Lee, C. L., Huang, K.C., & Lin, J.H. (2013). How personality traits mediate the relationship between flow experience and job performance. *The Journal of International Management Studies*, pp. 33 - 40.

Dalton, A, Holoboff, J, Kaniusis, C, Kraenborg, S, & Sliva, J. (2014). *Going With the flow : teachers, perspectives about when things really work*. p. 122..

Hamza, R. H., Khalif, I. K., & Osalih, W. N. (2013). Analyzing and comparing static Shoots of the Iraqi-National Team in Asian Cup 2007–2011 For Soccer. *Journal of Physical Education*, 25.(1)

psychological flow, a field study on a sample of students of the University of Qasdi Merbah. *Journal of Psychological and Educational Sciences* (2), p. 66.

Nahed Ayoub, and Afef Al-Badawi. (2017). Academic procrastination and its relationship to self-motivation and psychological flow among female students of the Education Department at Al-Azhar University. *Journal of the College of Education, Al-Azhar University*, 36, pp. 827-886.

Sassi, R. H., Elashkar, H., & Al-Hadabi, B. (2024). A Field Study to Assess Physical Activity Levels During Weekdays Among Students in the First Cycle and its Relationship with Lower Limb Muscle Strength. *Journal of Physical Education*, 36.(1)

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, &. (2000). An introduction Positive psychology. *American Psychologist*.

Its Relationship to Some Basic Skills and Fixed Playing Situations for Youth Football Players Under (19) Years Old. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 18(1), 19-29.

Khudhair, M. O., Jasim, H. T., & Hani, A. T. (2022). Aggressive Behavior And Its Relationship To The Phenomenon Of Bullying Among Young Football Players Aged (17-19) Years. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 17(6), 399-401.

Kzar, F. H., & Kadhim, M. J. (2020). The Effect of Increasing Rehabilitation Program Using Electric Stimulation On Rehabilitating Knee Joint Working Muscles Due to ACL Tear In Athletes. *Journal of Physical Education*, 32.(3)

Louay Al-Bakri, and Saba Abdul Karim. (2017). The effect of relaxation exercises on the psychological flow of badminton players aged (17-19) years. *Journal of the College of Physical Education - University of Baghdad*, 3, pp. 191-210.

Mahriya Al-Aswad, and Zahra Al-Aswad. (13, 2020). Positive thinking and self-efficacy as predictors of