



الحالة المزاجية وعلاقتها بالتدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم (الأسوياء - الصم)

إعداد

أ.م.د / هاشم عبد المريد عبد الحميد موسى

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية

الرياضية بنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

الحالة المزاجية وعلاقتها بالتدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم (الأسوياء- الصم)

هاشم عبد المريد عبد الحميد موسى.

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى – كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة –
جامعة الأزهر.

البريد الإلكتروني: hashemmousa204@gmail.com

المستخلص:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على مستوى الحالة المزاجية ومستوى التدفق النفسى ، والتعرف على العلاقة بين الحالة المزاجية والتدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث)، وكذا الكشف عن الفروق في الحالة المزاجية والتدفق النفسى وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم-المرحلة العمرية-العمر التدريبي) واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث وعددهم (١٨٧) لاعب بواقع (١٢٦) أسوياء ، و(٦١) صم كعينة أساسية، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها (٥٠) لاعب، واستخدم الباحث الأدوات التالية(قائمة الأنماط المزاجية-مقياس التدفق النفسى)، وكانت أهم النتائج: وجود مستويات مرتفعة من(أنماط الحالة المزاجية والتدفق النفسى الأبعاد والدرجة الكلية) لدى عينة البحث، كما توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أنماط الحالة المزاجية والتدفق النفسى(الأبعاد والدرجة الكلية)عدا قيم معاملات الارتباط بين نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية وأبعاد (توازن التحدي مع المهارة-وضوح الأهداف-تحول الوقت)غير دالة إحصائياً، وقيم معاملات الارتباط بين نمط ديناميكية العمليات العصبية(المرونة الشخصية)للحالة المزاجية وأبعاد (وضوح الأهداف-تحول الوقت)غير دالة إحصائياً، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في(نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية-نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية) بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم لصالح الأسوياء، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بالنسبة لمتغيري(المرحلة العمرية والعمر التدريبي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في نمط ديناميكية العمليات العصبية للحالة المزاجية بالنسبة لمتغيرات البحث، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في التدفق النفسى بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم لصالح الأسوياء، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في التدفق النفسى بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي.

الكلمات المفتاحية: الحالة المزاجية، التدفق النفسى، كرة القدم، الأسوياء، الصم.



Mood State and its Relationship to Psychological Flow among Football Players (Normal and Deaf)

Hashem Abd Elmorid Abd ELhamid Mousa.

Assistant Professor, Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education for Boys, Cairo, Al-Azhar University.

Abstract: hashemmousa204@gmail.com

This research aims to try to identify the level of mood state and the level of psychological flow, and to identify the relationship between mood state and psychological flow among football players. And also revealing the differences in mood state and psychological flow. The researcher used the descriptive method. The research sample was randomly selected from the research community, numbering (187) players, with (126) normal players and (61) deaf players as a basic sample. The researcher used the following tools (Mood Patterns List - Psychological Flow Scale) The most important results were: the presence of high levels of (mood state patterns, psychological flow dimensions and total score) in the research sample. There is also a statistically significant correlation between mood state patterns and psychological flow (dimensions and total score). There are also statistically significant differences in (the pattern of the strength of the arousal processes of the mood state - the pattern of the strength of the inhibition processes of the mood state) and psychological flow between the normal and the deaf in favor of the normal. While there are no statistically significant differences for the variables (age stage and training age). There are also no statistically significant differences in the pattern of dynamics of the neural processes of mood state for the research variables. The results also showed statistically significant differences in psychological flow for the normal and deaf variables in favor of normal. While there are no statistically significant differences in psychological flow for the variables of age and training age.

Keywords: Mood, Psychological Flow, Football, Normal, Deaf.

المقدمة:

تعد الحالة المزاجية من الجوانب الهامة المؤثرة في تشكيل شخصية الفرد والتي تحدد الصفات التي تميز انفعالاته عن غيره من الأفراد ، فحدة الانفعالات وتذبذبها وأثباتها والغضب والاندفاع والتهور والبلادة والخجل وغيرها من السلوكيات التي يظهرها الفرد مع المحيطين به تعد تعبيراً عن الحالة المزاجية الخاصة به.

وتعد دراسة المزاج أحد أكبر مجالات البحث في الشخصية ، ويساوي بعض علماء النفس بين المزاج والشخصية ، ويعتبره بعضهم جزءاً من الشخصية في حين يتناوله البعض الآخر بوصفه يزودنا بالأسس المبكرة التي تتحلّى عبرها الشخصية(١٤٣:١٤).

ويرى (فرج عبد القادر ٢٠٠٥) أن المزاج يتولى قيادة الشخصية وبناء المواقف وصياغة القرارات وهذا يحتاج أهمية وعناية من الدماغ ومحتواه الإدراكي فالمزاج يشبه إلى حد ما الطفل الصغير الذي لا يستغنى عن الحماية والأمن والإحاطة وتوفير الدفاء الحقيقي وكأنه يبحث عن الإعتراف بالذات واثبات الهوية (٢٠:١٢).

ويشير (إبراهيم خلاف ٢٠٠٣) إلى أن الأنماط المزاجية هي نموذج لسمات وخصائص تتجمع ويمكن تمييزها عن نماذج أخرى ، وتلخص تجمعات السمات الأساسية الفطرية أو الجسمية التي تكونت في مستهل حياة الفرد ولا تخضع لتغير أساسي(٦٧:١).

وتعد الحالة المزاجية إحدى الحالات النفسية التي تؤثر إيجاباً أو سلباً في اللاعب ، وقد يغفل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها ، فمعرفة الحالة المزاجية للاعب يمكن الاستفادة منها في إكتشاف التغيرات للحالة الإنفعالية في أوقات مختلفة في موسم المنافسات ، وأيضاً في سرعة تأهب اللاعب للمنافسات ، وملاحظة أهم التغيرات في الإستجابات المختلفة والتي قد تكون إشارة إلى الحاجة للتدخل في شئون اللاعب ، وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف الذي يؤدي إلى الهزيمة ، أو حتى وصول اللاعب إلى حالة الإحترق النفسى (١٣٢-١١٢:٢٥).

ويرى الباحث أن الأشخاص الذين يتمتعون بحالة مزاجية إيجابية سيكون بمقدورهم السيطرة على إنفعالاتهم والتركيز على الجوانب الإيجابية وعزل الأفكار السلبية مما ينعكس إيجابياً على نجاحهم في أداء الواجبات المطلوبة منهم بكفاءة وفاعلية وبما يسهم في شعورهم بالتدفق النفسى الذي يمدهم بالطاقة والحيوية لتحقيق أهدافهم المتوازنة.

حيث يمثل التدفق النفسى الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة مكونة حالة تعكس مدى إستغراق الفرد في الأنشطة أو الأعمال التي يؤديها إستغراقاً تاماً ينسى خلاله ذاته فلا يشعر بمرور الوقت أو بمن حوله وكأن الفرد في حاله من غياب الوعي بكل ما حوله إلا الأنشطة أو الأعمال التي يؤديها(١٩٨:١٠).

ويرى (بورش Ulrich 2014) أن التدفق حالة إيجابية النشاط المرتبط بالتجربة الذاتية في ظل ظروف تتطابق فيها قدرات أو مهارات الفرد ومتطلبات المهمة في سياق هدف واضح (١٩٤:٢٧).

والتدفق النفسى يعد قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها حيث يزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، كما أنه يمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر

بالاندماج التام مع الاعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية، وبما يمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية (١٣٥:٢١).

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضى تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها ورصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الإهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يمكن تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية بخبرة حالة التدفق (١١:٦).

وتضيف (هبه سامى ٢٠١٨) بأن للتدفق النفسى أهمية كبيرة للفرد من الناحيتين الإنفعالية والمعرفية معاً، فالتدفق ينطوى على الإستمتاع بأداء مهمة معينة مما يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة من أجل تحقيق طموحاته وأهدافه (١٢٠:٢٠).

ومن المعروف أن كرة القدم هى اللعبة الشعبية الأولى في العالم والتي دائماً ما تحظى بإهتمام كبير على المستويين السياسى والشعبى، ويعد اللاعبون هم أهم عناصرها والذين يبذلون أقصى ما يملكون من مهارات وقدرات لتحقيق الإنجازات والبطولات من أجل تحقيق أهدافهم وإسعاد الجماهير، إلا أنهم في طور تحقيق ذلك يواجهون الصعاب في كثير من المواقف ويتعرضون للعديد من الضغوط التي تجعلهم يظهرون العديد من السلوكيات الغاضبة والإنفعالات القوية والسريعة والتي يكون لحالتهم المزاجية دور كبير في ظهورها، والتي ينعكس تأثيرها على مستوى أدائهم وعلى حالتهم النفسية ومقدرتهم على الشعور بالتدفق النفسى الذى يمددهم بالطاقة ويجعلهم يصبون تفكيرهم على تحقيق الأهداف المطلوبة منهم بكفاءة وفاعلية.

وبالرغم من الإهتمام الكبير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضى بلاعبى كرة القدم في محاولة منهم لمساعدتهم على تنمية مختلف الجوانب النفسية لديهم حتى يمكنهم الوصول إلى أفضل مستوى نفسى تسمح به قدراتهم، إلا أننا مازلنا نحتاج إلى المزيد من البحوث العلمية على لاعبي كرة القدم وخاصة فئة الصم الذين يمارسون كرة القدم ويشاركون في منافستها لإشباع هواياتهم وإظهار مهاراتهم وتفرغ الطاقات المكتوبة لديهم بما يساعدهم على التغلب على المشكلات النفسية التي تواجههم، ففقدانهم السمع وعدم القدرة على الإعتماد عليه في التواصل لا يعنى أن يتم حرمانهم من المشاركة في شتى مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضى وتوجيههم بصورة تسمح باستخدام كل قدراتهم وإمكانياتهم وإستثمارها لأقصى مدى ممكن.

ومما سبق يتضح أهمية الحالة المزاجية والتدفق النفسى في الإعداد النفسى للفرد الرياضى، ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية في هذا المجال لم يجد دراسات عربية - على حد علم الباحث- حاولت التعرف على العلاقة بين الحالة المزاجية والتدفق النفسى وخاصة لدى لاعبي كرة القدم (الأسياء-الصم).

وفي ضوء ذلك تبدو أهمية الدراسة الراهنة كمحاولة لدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات النفسية الهامة لدى عينة البحث.

وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

١- ما مستوى الحالة المزاجية لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم؟

- ٢- ما مستوى التدفق النفسى لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم ؟
- ٣- هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الحالة المزاجية ومستوى التدفق النفسى لدى العينة قيد البحث؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الحالة المزاجية وفقًا لمتغيرات(الأسوياء والصم- المرحلة العمرية-العمر التدريبي) ؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التدفق النفسى وفقًا لمتغيرات(الأسوياء والصم- المرحلة العمرية-العمر التدريبي) ؟

أهمية البحث :

الأهمية النظرية :

- إن أهمية هذا البحث تعود فى جانب منها لطبيعة أفراد العينة التى تستهدفها، إذ تستهدف لاعبي كرة القدم من الأسوياء والصم .
- يعد هذا البحث محاولة لمساعدة لاعبي كرة القدم على فهم أنفسهم والتعرف على أنماط حالتهم المزاجية والمستوى الذى يمتلكونه من التدفق النفسى ، وذلك من خلال الأخذ بنتائج هذا البحث والعمل بتوصياته .
- يعد هذا البحث بمثابة دعوة للإهتمام بلاعبي كرة القدم وبخاصة فئة الصم ، وذلك من خلال العمل على تحقيق صحتهم النفسية بواسطة التعرف على حالتهم المزاجية ومراعاتها والعمل على تعديلها ، إلى جانب تنمية التدفق النفسى لديهم .
- تزويد المهتمين بموضوع الأنماط المزاجية ومفهوم التدفق النفسى بالخلفية النظرية عن هذه المتغيرات النفسية الهامة التى قد يستفيد منها الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية .

الأهمية التطبيقية :

- إمكانية استثمار نتائج هذا البحث فى تقديم إطارًا مرجعيًا يساهم فى تعديل الأنماط المزاجية وتنمية التدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم الأسوياء والصم.
- الخروج بتوصيات يمكن أن تفيد الباحثين المتخصصين فى إعداد وتصميم برامج مقننة لتعديل الانماط المزاجية وتحسين التدفق النفسى بإعتبارهم أحد الركائز الأساسية للصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم .
- لفت إنتباه المسؤولين بالإتحاد المصرى لكرة القدم وإتحاد الصم المصرى لكرة القدم بضرورة الإهتمام بالجانب النفسى وبخاصة المتغيرات النفسية الواردة بهذه الدراسة والعمل على تنميتها لدى لاعبي كرة القدم .
- الاستفادة من نتائج هذا البحث فى الوصول إلى توصيات وتوجيهات مفيدة للاعبي كرة القدم ، بالإضافة إلى محاولة إجراء بحوث علمية أخرى على عينات مختلفة من لاعبي ولاعبات الأنشطة الرياضية (الفردية - الجماعية) ، وعلى عينات مختلفة من اللاعبين ذوى الإحتياجات الخاصة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على:

- ١- مستوى الحالة المزاجية (إثارة - كف - ديناميكية العمليات العصبية) لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث).
- ٢- مستوى التدفق النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث).
- ٣- العلاقة بين الحالة المزاجية والتدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث).
- ٤- الكشف عن الفروق بين الحالة المزاجية والتدفق النفسى وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم - المرحلة العمرية - العمر التدريبي).

مصطلحات البحث :

١- المزاج :

هو مجموعة من الصفات التي تميز إنفعالات الفرد عن غيره من الأفراد ، كما أنه يمثل الخصائص التي تميز دينامية العمليات الإنفعالية للفرد (٩٣:١٦).

٢- الحالة المزاجية :

هي عمليات الإثارة والكف وديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) لدى اللاعب الرياضى (٤٧:١٧).

٣- التدفق النفسى:

حالة يندمج فيها الفرد إندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل ، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالإنغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً (١٨:٢٣).

٤- الصم :

يعرف الأصم من الناحية الطبية بأنه الذى حرم من حاسة السمع منذ ولادته ، أو هو الذى فقد القدرة السمعية قبل تعلم الكلام ، أو هو الذى فقدتها بمجرد أن تعلم الكلام لدرجة أن آثار التعلم فقدت بسرعة (٥:١٨).

الدراسات المرتبطة :

أولاً: الدراسات المرتبطة بالحالة المزاجية:

- ١- دراسة (محمود حسنى الأطرش وآخرون ٢٠٢٢) (١٩): وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين، بالإضافة إلى تحديد الفروق بين الأنماط المزاجية تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون

المنهج الوصفي على عينة قوامها (٥٧) لاعبة طبق عليهم قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين ، وكانت أهم النتائج أن مستوى الأنماط المزاجية لدى اللاعبات جاء (متوسط)، وأن بعد المرونة الشخصية جاء في المرتبة الأولى، و في المرتبة الثانية بعد عمليات الإثارة ثم بعد عمليات الكف، فيما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبات كرة القدم تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب على بعد قوة عمليات الإثارة .

٢- دراسة (رمزي رسى جابر ٢٠١٣)(٧) : وهدفت الدراسة التعرف على الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة بفلسطين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (١٥٣) لاعباً ، وكانت أهم النتائج أن الأنماط المزاجية لدى العينة جاءت متوسطة حيث بلغت نسبة (٦٨,٥%) ، وأن المرونة الشخصية جاءت في المرتبة الأولى ثم تلى ذلك وفي المرتبة الثانية قوة عمليات الإثارة ، وفي المرتبة الثالثة جاءت قوة عمليات الكف ، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية لدى العينة طبقاً لدرجة اللاعب والخبرة في اللعب .

٣- دراسة (صفاء جابر ، رشا أشرف ٢٠٠٨)(٩) : وهدفت إلى دراسة العلاقة بين الأنماط المزاجية والذكاء الانفعالي للاعبين وفقاً لنوع النشاط الرياضى وطبيعته ، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٣٢٥) من لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية للمرحلة العمرية (١٥-٢٥ سنة) وتم تطبيق قائمة الأنماط المزاجية على عينة البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى اختلاف الأنماط المزاجية بين اللاعبين في كل نشاط رياضى على حدة ، حيث ساد نمط (المرونة الشخصية) لدى لاعبي الأنشطة الجماعية ، ونمط (قوة عمليات الإثارة) لدى لاعبي الأنشطة الفردية .

٤- دراسة (James Lawther, Andrew Lane 2005)(٢٤) : وهدف الدراسة الى التعرف على الحالة المزاجية للاعبين وتماسك الفريق ، ودراسة العلاقة بمستويات أدائهم في كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٣٢) لاعباً واستخدم مقياس الحالة المزاجية ، وكانت أهم النتائج أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم يتأثر إيجابياً بالحالة المزاجية الإيجابية .

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالتدفق النفسى:

١- دراسة (أروى محمد رشاد ٢٠٢٢)(٢) : وهدفت إلى التعرف على حالة التدفق النفسى لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٤٥) لاعب ، وكانت أهم النتائج أن حالة التدفق النفسى تؤدي إلى ردود فعل ايجابية مؤثرة لدى اللاعبين في الألعاب الفردية ، وأن هناك ثلاث سمات ذاتية مسئولة عن حالة التدفق النفسى هي (اندماج الوعى في الأداء - الاحساس بالتحكم والانضباط - تحول الوقت) ، وأن التفوق في المهارات السيكلوجية يساهم في تحسين الأداء وخبرة التدفق النفسى.

٢- دراسة (فاطمة السيد حسن ٢٠١٧)(١١) : هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسى وكل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويق ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٥١٣) معلماً ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة موجبة بين

التدفق النفسى والسعادة والرضا الوظيفى ، ووجود علاقة سالبة بين التدفق النفسى والتسويق ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة طبقاً للعمر ونوع المؤسسة.

٣- دراسة (Turriso 2015)(٢٦) : وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الدافعية والتدفق النفسى لدى لاعبي كرة القدم فى الفئة العمرية ما بين (١٦:١٢) سنة ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفى ، واشتملت العينة على (١٢٥) لاعب من لاعبي كرة القدم الذين يشاركون فى البطولات ، وكانت أهم النتائج أنه فى حالة عدم وجود الحافز لدى الرياضيين انخفض الأداء الأمثل لهؤلاء اللاعبين مع ازدياد الرغبة فى التعزيز واحترام القيم مع تقدم العمر ، كما لوحظ انخفاض الحالة المزاجية لحالة التدفق مع تقدم العمر.

٤- دراسة (مجدى حسن يوسف ٢٠١٤)(١٥): وهدفت الدراسة إلى تعريف وتقنين مقياس حالة التدفق النفسى المعدل لكريستيان (٢٠٠٦) ، والتعرف على الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين فى مقياس حالة التدفق النفسى تبعاً لبعض المتغيرات التنافسية ، واستخدم المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى على عينة مكونة من (٨٣) لاعب من الجنسين ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعاً لمتغير المستوى الفنى فى أبعاد مقياس حالة التدفق النفسى لصالح لاعبي المستويات العليا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين فى المنافسات الرياضية.

التعليق على الدراسات المرتبطة :

عرض الباحث (٨) دراسات مرتبطة منها :

- (٤) دراسات مرتبطة بالحالة المزاجية . - (٤) دراسة مرتبطة بالتدفق النفسى.

ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة يتضح مايلى :

١- الهدف : تناولت الدراسات المرتبطة بالحالة المزاجية محاولة التعرف على الأنماط المزاجية المميزة أو التعرف على علاقتها بمتغيرات نفسية أخرى ، أما الدراسات المرتبطة بالتدفق النفسى فحاولت التعرف على علاقتها بمتغيرات نفسية أخرى.

٢- المنهج المستخدم : استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى والعلاقات الارتباطية بإعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات .

٣- العينة : تنوعت العينات المستخدمة فى الدراسات المرتبطة وفقاً للنوع والعدد ، فمن حيث النوع أجريت (٦) دراسات على اللاعبين ودراسة واحدة على طلاب الجامعة وأخرى على المعلمين ، ومن حيث العدد تراوحت العينات من (٣٢) إلى (٥١٣).

٤- أدوات جمع البيانات : استعانت جميع الدراسات المرتبطة بالحالة المزاجية فى تقييمها للحالة المزاجية بقائمة الأنماط المزاجية للرياضيين ، بينما استعانت الدراسات المرتبطة بالتدفق النفسى بمقاييس متعددة منها مقياس التدفق النفسى المستخدم فى هذه الدراسة.

٥- المعالجات الإحصائية : أتفقت الدراسات المرتبطة تقريباً على استخدام المعاملات الأولية مثل المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ودلالة الفروق ومعامل الارتباط وتحليل التباين .

٦- نتائج الدراسات المرتبطة: هناك اتفاق في بعض نتائج الدراسات المرتبطة بالحالة المزاجية والتدفق النفسى بينما هناك إختلاف في نتائج البعض الآخر ، وذلك حسب الهدف من كل دراسة ولكنها اتفقت من حيث الجوهر رغم تنوع وسائل وأدوات القياس واختلاف البيئة سواء عربية أو أجنبية ، وهذا يرجع إلى أهمية متغيرات الحالة المزاجية والتدفق النفسى.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) بخطواته وإجراءاته وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم للفرق الرياضية بمسابقات الإتحاد المصرى لكرة القدم (الأسوياء) وإتحاد الصم المصرى لكرة القدم (الصم) للموسم الرياضى ٢٣/٢٠٢٤ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وعددهم (١٨٧) لاعب عينة أساسية ، كما تم إختيار عينة إستطلاعية قوامها (٥٠) لاعب من لاعبي (مسابقات الأسوياء – مسابقات الصم) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، وفيما يلي توصيف عينة البحث الأساسية :

جدول (١)

وصف العينة تبعا للمستجيب والسن والعمر التدريبي (ن=١٨٧)

الحالة المزاجية	المتغير المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	أقل درجة	أعلى المدى
لاعبي كرة القدم الأسوياء (١٢٦)	٢٣,٤٩	٢,٨٢	٢٢,٥	٢,٧٨	٢٢,٥٠	٣٣,٠٠
العمر التدريبي	١١,٠٣	٤,٩١	١٢,٥٠	٠,٠٥٨	٣,٠٠	١٨,٠٠
لاعبي كرة القدم الصم (٦١)	٢٤,٠٠	٣,١١	٢٢,٥٠	٢,٠٢	٢٠,٠٠	٣١,٠٠
العمر التدريبي	١١,١٧	٤,٥٢	٧,٥٠	٠,٤٧	٢,٠٠	١٩,٠٠

يتضح من جدول (١) أن متوسط سن لاعبي كرة القدم الأسوياء بلغ (٢٣,٤٩) وتراوح بين (٢٢,٥٠-٣٣,٠٠) سنة، كما بلغ متوسط العمر التدريبي (١١,٠٣)، حيث تراوح بين (٣,٠٠-١٨,٠٠)، بينما بلغ متوسط سن لاعبي كرة القدم الصم (٢٤,٠٠) ويتراوح بين (٢٠,٠٠-٣١,٠٠) سنة، كما بلغ متوسط العمر التدريبي (١١,١٧)، حيث تراوح بين (٢,٠٠-١٩,٠٠)، كما تراوحت قيم معامل الالتواء بين (٢,٧٨-٠,٠٥٨) وتنحصر ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في السن والعمر التدريبي.

جدول (٢) يوضح التوزيع الزمني للبحث

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	٢٠٢٤/٥/١٦ م	٢٠٢٤/٥/٢١ م
	التطبيق الثاني	٢٠٢٤/٥/٢٣ م	٢٠٢٤/٥/٢٨ م
الدراسة الأساسية	_____	٢٠٢٤/٦/٧ م	٢٠٢٤/٦/٢٦ م

أدوات البحث :

١- قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين :

أعدتها (محمد حسن علاوى ١٩٩٨) (١٧) فى ضوء اختبار سابق له واختبار سابق لعالم النفس البولندى (سان ستريلاوى San Strlau) لمحاولة تقييم عمليات الإثارة والكف وديناميكية العمليات العصبية (مرونة الشخصية) لدى اللاعب الرياضى وذلك فى ضوء نظرية المزاج (لبافلوف Pavlov) .

وتتضمن القائمة ٣٠ عبارة لقياس الأبعاد الثلاثة (قوة عمليات الإثارة- قوة عمليات الكف- ديناميكية العمليات العصبية) ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس ثلاثى التدرج (بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة) مرفق (١) ..

٢- مقياس التدفق النفسى :

صمم هذا المقياس (كريستيان كيلى 2006 Kristian Kiili) تعريب (مجدى يوسف ٢٠٠٧) (١٥) ، ويتكون المقياس من (٢٢) عبارة فى الإتجاه الإيجابى موزعة على تسع أبعاد لقياس مستوى التدفق النفسى ، ويقوم اللاعب بالإجابة على العبارات على مقياس خماسى التدرج يبدأ من درجة واحدة لغير موافق بشدة حتى خمس درجات لموافق بشدة مرفق (٢) .

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغير الحالة المزاجية قيد البحث

الحالة المزاجية	التطبيق	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة	الصدق الذاتي
قوة عمليات الإثارة	الأول	٥٠	٠,٨٦٤**	٠,٠١**	دالة	٠,٩٢٩
	الثاني	٥٠				
قوة عمليات الكف	الأول	٥٠	٠,٩٩٧**	٠,٠١**	دالة	٠,٩٩٨
	الثاني	٥٠				
ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية)	الأول	٥٠	٠,٩٢٨**	٠,٠١**	دالة	٠,٩٦٣
	الثاني	٥٠				
			ر(٠,٠١)=٠,٣٦١			
			ر(٠,٠٥)=٠,٢٧٦			

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في أنماط الحالة المزاجية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح أيضاً من جدول (٣) أن قيمة معامل الصدق الذاتي تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغير التدفق النفسي قيد البحث

الصدق الذاتي	الدالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ن	التطبيق	التدفق النفسي
٠,٩٨٩	دالة	**٠,٠١	**٠,٩٨٠	٥٠	الأول	توازن التحدي مع المهارة
				٥٠	الثاني	
٠,٩٩١	دالة	**٠,٠١	**٠,٩٨٣	٥٠	الأول	تغذية عكسية واضحة
				٥٠	الثاني	
٠,٩٣١	دالة	**٠,٠١	**٠,٨٦٧	٥٠	الأول	وضوح الأهداف
				٥٠	الثاني	
٠,٩٩٥	دالة	**٠,٠١	**٠,٩٩٢	٥٠	الأول	التركيز في الأداء
				٥٠	الثاني	
٠,٩٥٩	دالة	**٠,٠١	**٠,٩٢١	٥٠	الأول	الاحساس بالتحكم
				٥٠	الثاني	
٠,٩٠٩	دالة	**٠,٠١	**٠,٧٢٨	٥٠	الأول	الخبرة الذاتية الايجابية
				٥٠	الثاني	
٠,٩١٢	دالة	**٠,٠١	**٠,٨٣٢	٥٠	الأول	الاندماج في الأداء
				٥٠	الثاني	
٠,٩٦٤	دالة	**٠,٠١	**٠,٩٣٠	٥٠	الأول	فقد الوعي الذاتي
				٥٠	الثاني	
٠,٩٠٢	دالة	**٠,٠١	**٠,٨١٥	٥٠	الأول	تحول الوقت
				٥٠	الثاني	
٠,٨٩٤	دالة	**٠,٠١	**٠,٨٠٠	٥٠	الأول	الدرجة الكلية
				٥٠	الثاني	
			ر(٠,٠١)=٠,٣٦١			ر(٠,٠٥)=٠,٢٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) قيد البحث، مما يشير إلى ثبات ذلك المقياس، كما يتضح أيضا من جدول (٤) أن قيمة معامل الصدق الذاتي تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكد على صدق المقياس.

* المساعدين (المتخصصون في ترجمة لغة الإشارة):

استعان الباحث بالمسؤولين المتخصصين في الفرق الرياضية عن ترجمة لغة الإشارة للاعبى كرة القدم الصم (العينة قيد البحث)، وعددهم (٦) مساعدين مرفق (٣)، وقد تم شرح جوانب البحث لهم والهدف منه والمقاييس المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل وفقاً لما يأتي:

- شرح كل مقياس والمحاور والأبعاد الذى يتضمنها والهدف منه وطريقة القياس .
- شرح كيفية التقييم ومفتاح التصحيح الخاص بكل مقياس .

وذلك حتى يمكنهم توفير المعلومات الكاملة والدقيقة عن مضمون أدوات البحث لعينة البحث من لاعبي كرة القدم الصم حتى تكون استجاباتهم دقيقة ومعبرة عنهم .

المعالجات والمعاملات الإحصائية:

بعد تطبيق المقاييس وتجميعها، تم تفرغها في جداول لحصر التكرارات ومعالجة بياناتها إحصائياً من خلال برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) Statistical Package for Social Sciences الإصدار الخامس والعشرون، وقد استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية، وهي: اختبار ت لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثلاثى واختبار ت لعينتين مستقلتين.

عرض نتائج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الحالة المزاجية لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بإجراء اختبار "ت" لعينة واحدة كما في جدول

(٥).

جدول (٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية في مستوى الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم (ن=١٨٧)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحالة المزاجية
**،،٠١	١٩,٢٩	٢٠	٢,٧٠	٢٣,٨١	قوة عمليات الإثارة
**،،٠١	١٠,١١	٢٠	٢,٨٦	٢٢,١١	قوة عمليات الكف
**،،٠١	١٧,٧٠	٢٠	٢,٧٧	٢٣,٥٩	ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية)
ت (٠,٠١) = ٢,٦٠				ت (٠,٠٥) = ١,٩٧	

يتضح من جدول (٥) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية في مستوى أنماط الحالة المزاجية (قوة عمليات الإثارة- قوة عمليات الكف- ديناميكية العمليات العصبية) لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم تساوي (١٩,٢٩- ١٠,١١- ١٧,٧٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١): وهذا يعني وجود مستوى مرتفع دال إحصائياً لمستوى الحالة المزاجية لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم.

نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم؟ وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بإجراء اختبار "ت" لعينة واحدة كما في جدول (٦).

جدول (٦)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم (ن=١٨٧)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التدفق النفسي
**،،٠١	٢٣,٣٣	٦	١,٢٥	٨,١٣	توازن التحدي مع المهارة
**،،٠١	١٦,٨٢	٦	١,٦١	٧,٩٨	تغذية عكسية واضحة
**،،٠١	١٦,٨٢	٦	١,٦٩	٨,٠٨	وضوح الأهداف
**،،٠١	١٩,٢٣	١٢	٢,٦٠	١٥,٦٦	التركيز في الأداء
**،،٠١	٢٢,١٩	٦	١,٢٤	٨,٠١	الاحساس بالتحكم
**،،٠١	٢٦,٣٨	٩	١,٩٨	١٢,٨٢	الخبرة الذاتية الايجابية
**،،٠١	٨,٢٨	٦	١,٨٨	٧,١٤	الاندماج في الأداء
**،،٠١	١٦,٤٠	٦	١,٦٠	٧,٩٢	فقد الوعي الذاتي
**،،٠١	١٦,٣١	٩	٢,٠٣	١١,٤٣	تحول الوقت
**،،٠١	٢٧,٨٧	٦٦	١٠,٤١	٨٧,٢٢	الدرجة الكلية
ت (٠,٠١) = ٢,٦٠				ت (٠,٠٥) = ١,٩٧	

يتضح من جدول (٦) أن قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية في مستوى التدفق النفسي (توازن التحدي مع المهارة- تغذية عكسية واضحة- وضوح الأهداف- التركيز في الأداء- الاحساس بالتحكم- الخبرة الذاتية الايجابية- الاندماج في الأداء- فقد الوعي الذاتي- تحول الوقت- الدرجة الكلية) لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم تساوي (٢٣,٣٣-١٦,٨٢-١٦,٨٢-١٩,٢٣-٢٢,١٩-٢٢,٣٨-٢٦,٣٨-٢٨,٢٨-١٦,٤٠-١٦,٣١-١٦,٨٧) على الترتيب، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ وهذا يعني وجود مستوى مرتفع دال إحصائيًا لمستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم.

نتيجة التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على أنه: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الحالة المزاجية ومستوى التدفق النفسي لدى العينة قيد البحث؟
وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين مستوى الحالة المزاجية ومستوى التدفق النفسي لدى العينة قيد البحث، كما في جدول (٧).

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين مستوى الحالة المزاجية ومستوى التدفق النفسي لدى العينة قيد البحث (ن=١٨٧)

أنماط الحالة المزاجية

ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية)	قوة عمليات الإثارة قوة عمليات الكف	التدفق النفسي
**٠,٢٦٦	٠,١٣٩	**٠,٤٠٤
**٠,٢١٤	**٠,١٩٨	**٠,٢٦٩
٠,١٠١	٠,٠٦٢	**٠,٢٢٩
**٠,٢٤٩	**٠,٢١٤	**٠,٣٤٤
*٠,١٥٤	*٠,١٨٦	**٠,٣٩٢
**٠,٢٦٦	*٠,١٨٠	**٠,٤٥٨
**٠,٤٠٥	**٠,٤١٣	**٠,٤٥٢
**٠,١٩٧	**٠,١٩٧	**٠,٣٤٦
٠,٠٦٦	٠,١٢٢	**٠,١٩٦
**٠,٢٤٧	**٠,٢٣١	**٠,٤٤٩
	ر (٠,٠١) = ٠,١٩٦	ر (٠,٠٥) = ٠,١٤٤

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية والتدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث دالة إحصائيًا، وأن قيم معاملات الارتباط بين نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية والتدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث دالة إحصائيًا عدا قيم معاملات الارتباط بين نمط قوة

عمليات الكف للحالة المزاجية وأبعاد (توازن التحدي مع المهارة – وضوح الأهداف- تحول الوقت) غير دالة إحصائياً، وأن قيم معاملات الارتباط بين نمط ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) للحالة المزاجية والتدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث دالة إحصائياً عدا قيم معاملات الارتباط بين نمط ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) للحالة المزاجية وأبعاد (وضوح الأهداف - تحول الوقت) غير دالة إحصائياً.

نتيجة التساؤل الرابع:

ينص التساؤل الرابع على أنه : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحالة المزاجية وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم- المرحلة العمرية – العمر التدريبي) ؟

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الثلاثي كما في جدول (٨)، (٩)، (١٠).

جدول (٨)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات لاعبي كرة القدم في نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم- المرحلة العمرية – العمر التدريبي) (ن=١٨٧)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الأسوياء والصم	٤١,٧٥٦	١	٤١,٧٥٦	٥,٨٩٥	*.٠,٠٥
المرحلة العمرية	٢١,٠٦٧	٢	١٠,٥٣٣	١,٤٨٧	.٠,٢٢٩
العمر التدريبي	٢٩,٤٨٨	٣	٩,٨٢٩	١,٣٨٨	.٠,٢٤٨
الخطأ	١٢٧٥,٠٢٨	١٨٠	٧,٠٨٣		
الإجمالي	١٣٥٨,٤٤٩	١٨٦			

يتضح من جدول (٨) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم وغير دالة إحصائياً بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي في نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية.

جدول (٩)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات لاعبي كرة القدم في نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم- المرحلة العمرية – العمر التدريبي) (ن=١٨٧)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الأسوياء والصم	٧٤,٥٧٦	١	٧٤,٥٧٦	٩,٥٨١	**٠,٠١
المرحلة العمرية	٤٤,١١٨	٢	٢٢,٠٥٩	٢,٨٣٤	.٠,٠٦١
العمر التدريبي	١٧,٧٤٩	٣	٥,٩١٦	٠,٧٦٠	.٠,٥١٨
الخطأ	١٤٠١,١٢٧	١٨٠	٧,٧٨٤		
الإجمالي	١٥٢٣,٤١٢	١٨٦			

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم وغير المزاجية. دالة إحصائياً بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي في نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية.

جدول (١٠)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات لاعبي كرة القدم في نمط ديناميكية العمليات العصبية للحالة المزاجية وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم) – المرحلة العمرية – العمر التدريبي (ن=١٨٧)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الأسوياء والصم	١٢,٥٨٤	١	١٢,٥٨٤	١,٦٧٨	٠,١٩٧
المرحلة العمرية	٢٦,٥٠٤	٢	١٣,٢٥٢	١,٧٦٧	٠,١٧٤
العمر التدريبي	٣٣,٧٠٦	٣	١١,٢٣٥	١,٤٩٨	٠,٢١٧
الخطأ	١٣٤٩,٧٨١	١٨٠	٧,٤٩٩		
الإجمالي	١٤٣٦,٩٢٠	١٨٦			

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بالنسبة لمتغيرات الأسوياء والصم والمرحلة العمرية والعمر التدريبي في نمط ديناميكية العمليات العصبية.

ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم في نمط قوة عمليات الإثارة وقوة عمليات الكف للحالة المزاجية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في جدول (١١).

جدول (١١)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات نمطي قوة عمليات الإثارة والكف للأسوياء والصم (ن=١٨٧)

الحالة المزاجية	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قوة عمليات الإثارة	الأسوياء	١٢٦	٢٤,٠٦	٢,٥٩	٢,٤٠	٠,٠٥*
قوة عمليات الكف	الصم	٦١	٢٢,٩٢	٢,٩١		
قوة عمليات الإثارة	الأسوياء	١٢٦	٢٢,٤٤	٢,٩٤	٣,٠١	٠,٠١**
قوة عمليات الكف	الصم	٦١	٢٠,٩٥	٢,٢٢		
					ت (٠,٠١) = ٢,٦٠	
					ت (٠,٠٥) = ١,٩٧	

يتضح من جدول (١١) أن قيم "ت" المحسوبة دالة إحصائياً بالنسبة للأسوياء والصم في نمط قوة عمليات الإثارة، وقوة عمليات الكف للحالة المزاجية لصالح الأسوياء.

نتيجة التساؤل الخامس:

ينص التساؤل الخامس على أنه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم- المرحلة العمرية - العمر التدريبي) ؟
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين الثلاثي كما في جدول (١٢).

جدول (١٢)

قيمة "ف" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات لاعبي كرة القدم في التدفق النفسي وفقاً لمتغيرات (الأسوياء والصم- المرحلة العمرية - العمر التدريبي) (ن=١٨٧)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الأسوياء والصم	١٣١١,٦٩٨	١	١٣١١,٦٨٩	١٣,٢٩٢	*,.٠١
المرحلة العمرية	٢٩٣,٢٥٥	٢	١٤٦,٦٢٧	١,٤٨٦	.,٢٢٩
العمر التدريبي	٧٠٩,٤٤٨	٣	٢٣٦,٤٨٣	٢,٣٩٦	.,٠٧٠
الخطأ	١٧٧٦٣,٢٩٦	١٨٠	٩٨,٦٨٥		
الإجمالي	٢٠١٧٣,١١٢	١٨٦			

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة "ف" دالة إحصائياً بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم وغير دالة إحصائياً بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي في التدفق النفسي.

ولمعرفة اتجاه الفروق بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم في التدفق النفسي تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في جدول (١٣).

جدول (١٣)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات التدفق النفسي للأسوياء والصم (ن=١٨٧)

التدفق النفسي	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
النفسي	الأسوياء	١٢٦	٨٨,٧٣	٩,٤٣	٣,٨٨	*,.٠١
	الصم	٦١	٨١,٨٥	١١,٩٩		
				ت (٠,٠١)=٢,٦٠		
					ت (٠,٠٥)=١,٩٧	

يتضح من جدول (١٣) أن قيم "ت" المحسوبة دالة إحصائياً بالنسبة للأسوياء والصم في التدفق النفسي لصالح الأسوياء.

مناقشة وتفسير نتائج البحث :

أولاً : مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول :

الذي ينص على : ما مستوى الحالة المزاجية لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم؟

يتضح من جدول (٥) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية في مستوى أنماط الحالة المزاجية (قوة عمليات الإثارة- قوة عمليات الكف- ديناميكية العمليات العصبية) لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم تساوي (٢٩,١٩-١١,١٠-١٧,٧٠)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ وهذا يعني وجود مستوى مرتفع دال إحصائيًا لمستوى الحالة المزاجية لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم.

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة والتي تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى الحالة المزاجية لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم وكان أفضل الأبعاد (قوة عمليات الإثارة ويليه ديناميكية العمليات العصبية ثم قوة عمليات الكف) حيث يعزو الباحث السبب في وجود بعد قوة عمليات الإثارة في المرتبة الأولى أن ذلك قد يكون عائد إلى ما تتمتع به عينة البحث من الرغبة في التدريب المستمر بلا ملل من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات ، وسرعة تكيفهم مع عمليات التدريب والمنافسات واستجاباتهم لمواقف اللعب المتغيرة بسهولة ويسر والاندماج في اللعب في فترات المباراة .

ويتفق ذلك مع ما تشير إليه (صفاء صالح حسين ٢٠٠٤) من أن إرتفاع مستوى الإثارة يرجع لأن اللاعب يسعى إلى تحقيق إنجازات أفضل مما تم تحقيقه في التدريبات وذلك لزيادة الرغبة في الإشتراك الإيجابي النشط في المسابقات(٨:١٥٩).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (صفاء جابر، رشا أشرف ٢٠٠٨) (٩) ، ونتائج دراسة (James 2005) في أن الإثارة العصبية إحتلت مراكز متقدمة في نتائجها.

ويشير (محمد حسن علاوى ١٩٩٨) إلى أن هذا البعد يعبر عن سرعة الإستثارة والإنفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوى العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الإشتراك في منافسات متتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة(٤٧:١٧).

ويعزو الباحث وجود مستوى مرتفع من بعد ديناميكية العمليات العصبية(المرونة الشخصية) ووجوده في المرتبة الثانية إلى قدرة اللاعبين على التفاعل مع زملائهم وعدم تأثرهم الكبير بالحالة المزاجية لهم وقدرتهم على التفاعل مع الأحداث والمواقف بمرونة وفاعلية مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وينعكس على قدرتهم على اتخاذ القرار .

ويتفق ذلك مع ما تشير إليه نتائج دراسة (صفاء جابر، رشا أشرف ٢٠٠٨) (٩) ، ودراسة (رمزى رسمى ٢٠١٣) (٧) من أن المرونة الشخصية تلعب دورًا كبيرًا في تحكم وتكيف اللاعب مع مواقف المباراة المختلفة.

ويشير (محمد حسن علاوى ١٩٩٨) أن هذا البعد يعبر على القدرة على سرعة التكيف والموائمة ، وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة ، والقدرة على الإنشغال في أكثر من عمل في وقت

واحد ، والقدرة على الاندماج في أداء ما دون فترة تمهيدية طويلة و سرعة التفاهم مع الآخرين(٤٨:١٧).

أما وجود مستوى مرتفع من بعد قوة عمليات الكف فيعزو الباحث ذلك إلى قدرة اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة على اضطراباتهم والثبات والمرونة في مواجهة الصعوبات وتقبلهم للنقد والاستجابة لتعليمات الجهاز الفني للفريق .

ويشير (محمد حسن علاوي ١٩٩٨) إلى أن هذا البعد يعبر عن القدرة على الإمتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة والقدرة على ضبط النفس والسيطرة على الإنفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات إنفعالية وسهولة العودة للحالة الطبيعية عقب الإثارة(٤٧:١٧).

وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئياً مع نتائج دراسة (محمود حسنى الأطرش وأخرون ٢٠٢٢)(١٩) ، ودراسة (رمزي رسمي جابر ٢٠١٣)(٧) : حيث أشارت إلى أن بعد عمليات الكف جاء في المرتبة الثالثة ، بينما تختلف معهما في أن مستوى الأنماط المزاجية لدى العينة جاء (متوسط)، وأن بعد المرونة الشخصية جاء في المرتبة الأولى، و في المرتبة الثانية بعد عمليات الإثارة ، ويرى الباحث أن الإختلاف بين نتائج كلتا الدراستان مع نتائج الدراسة الحالية إنما قد يكون عائد إلى إختلاف العينة في الدراسة الأولى والتي تمت على اللاعبين ، والذي قد يكون سبباً في إختلاف النتائج حيث أثبت العديد من الدراسات وجود إختلاف في السمات الشخصية بين اللاعبين واللاعبات ، وقد يكون الإختلاف مع الدراسة الثانية عائد إلى نوع الرياضة حيث تمت على لاعبي كرة الطاولة ، وكذلك تم إجراء الدراستان على المجتمع الفلسطيني ، لذا فإن إختلاف مجتمع البحث (فلسطين – مصر) أو إختلاف نوع العينة (ذكور – إناث) أو نوع الرياضة (كرة قدم – كرة طاولة) قد يكون سبباً وجيهاً في حدوث إختلاف في النتائج.

ثانياً : مناقسة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني :

الذي ينص على : ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم؟

يتضح من جدول (٦) وجود مستوى مرتفع دال إحصائياً لمستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث من لاعبي كرة القدم.

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى ما تتمتع به عينة البحث من مهارات نفسية تساهم في تحسين ادائهم وتزيد من خبرة التدفق لديهم ، كما أن المستوى الفني العالي لعينة البحث ومشاركتهم في المنافسات الرياضية بصورة مستمرة من العوامل الهامة التي تسهم في رفع مستوى التدفق النفسي لديهم ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة (أروى محمد رشاد ٢٠٢٢)(٢) والتي تشير إلى أن التفوق في المهارات السيكلوجية يساهم في تحسين الأداء وخبرة التدفق النفسي ، ونتائج دراسة (مجدى حسن يوسف ٢٠١٤)(١٥) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعاً لمتغير المستوى الفني في التدفق النفسي لصالح لاعبي المستويات العليا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية .

ثالثاً : مناقسة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث :

الذي ينص على : أنه هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الحالة المزاجية ومستوى التدفق النفسي لدى العينة قيد البحث؟

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية والتدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث ، ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة بأن ذلك قد يكون عائد إلى المستوى المرتفع من بعد قوة عمليات الإثارة حيث جاء في المرتبة الأولى بين أبعاد الحالة المزاجية وهو ما يؤكد على أن العينة تتمتع بقدر عالٍ من الرغبة في بذل الجهد والمثابرة في التدريب والمنافسات مما ينعكس إيجابياً على حدوث ارتباط مع أبعاد التدفق النفسي التي تمكنهم من مواجهة التحديات بتوازن مع سرعة استجاباتهم للتغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء ، كل ذلك مع وضوح الأهداف وتركيزهم على الأداء المطلوب مع إحساسهم بالقدرة على التحكم وذلك لما يتمتعون به من خبرة إيجابية تمكنهم من النجاح في القيام بما هو مطلوب منهم تحقيقه وفقد الوعي لما يخالف ذلك وقدرتهم على التعامل مع الوقت بكفاءة وفاعلية، كما يرى الباحث أن هناك علاقة تبادلية بين قوة عمليات الإثارة وبين التدفق النفسي فقوة عمليات الإثارة تؤدي إلى مستوى مرتفع من التدفق النفسي ، كما أن الحالة الإيجابية للتدفق النفسي يصاحبها مستوى مرتفع من الإثارة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (أسامه راتب ١٩٩٧) (٣) من أن ارتفاع مستوى الإثارة يمكن أن يؤثر في تحسين مستوى الأداء كما أنه يساعد على الاندماج في الأداء والتركيز العميق وأيضاً السيطرة على مواقف التحدي الصعبة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره (Fridlund, et al. 2019) بأن التدفق النفسي حالة تحدث عندما ينشغل الفرد إنشغال تام بالمهمة المطلوبة منه ، وتتطلب بذل جهد كبير وصبر ومثابرة على أداء المهمة وتركيز عالٍ ، ويصل الفرد إلى هذه الحالة عندما تكون قدراته على مستوى مناسب للمهمة المطلوبة منه أداؤها ، وبصفة خاصة المهمات المحددة الأهداف والتي يحصل على تغذية راجعة فور إنتهاؤها (٢٢:٥٨).

وتتنفق هذه النتائج مع ما تشير إليه (فيوليت فؤاد وآخرون ٢٠٢٣) من أن التدفق خبرة نفسية داخلية إيجابية تؤدي إلى مستوى مرتفع من الإثارة تسهم في تنمية قدرة الفرد على تحديد أهدافه وإصاحبها اليقظة العقلية التي تجعل الفرد يكرس جميع أوجه نشاطه لإنجاز مهامه متناسياً عوامل الزمان والمكان (١٣:٣٧).

وتشير نتائج جدول (٧) إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية والتدفق النفسي لأبعاد (تغذية عكسية واضحة - التركيز في الأداء - الإحساس بالتحكم - الاندماج في الأداء - الخبرة الذاتية الإيجابية - فقد الوعي الذاتي) والدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى العينة قيد البحث .

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة إلى ما يمتلكه اللاعبون من قدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة على اضطراباتهم والثبات والمرونة في مواجهة الصعوبات وتقبلهم للنقد والاستجابة لتعليمات الجهاز الفني للفريق مما يساهم في حدوث هذا الارتباط مع الدرجة الكلية للتدفق النفسي والأبعاد المذكورة .

كما يشير جدول (٧) إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين نمط ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) للحالة المزاجية والتدفق النفسي الأبعاد (توازن التحدي مع المهارة -

تغذية عكسية واضحة – التركيز في الأداء – الإحساس بالتحكم – الإندماج في الأداء – الخبرة الذاتية الإيجابية – فقد الوعي الذاتى) والدرجة الكلية للتدفق النفسى .

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة لما تتمتع به عينة البحث من القدرة على التفاعل مع زملائهم وعدم تأثرهم الكبير بالحالة المزاجية لهم وقدرتهم على التفاعل مع الأحداث والمواقف بمرونة وفاعلية مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وينعكس إيجابيًا على حدوث هذا الإرتباط مع التدفق النفسى.

وتشير نتائج جدول (٧) إلى أن قيم معامل الإرتباط بين نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية والتدفق النفسى لأبعاد (توازن التحدي مع المهارة – وضوح الأهداف- تحول الوقت) غير دالة إحصائيًا لدى العينة قيد البحث، كما تشير نتائج جدول (٧) إلى أن قيم معامل الإرتباط بين نمط ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) للحالة المزاجية وأبعاد (وضوح الأهداف- تحول الوقت) غير دالة إحصائيًا لدى العينة قيد البحث.

ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة التى تشير إلى عدم وجود الإرتباط المذكور سابقًا إلى طبيعة المنافسات فى مسابقات كرة القدم التى قد تجعل اللاعبين يشاركون فى منافسات متتالية مما يؤدى إلى إرتفاع مستوى الإثارة لديهم والذى يصاحبه إنخفاض مستوى الكف الذى يتمثل فى الهدوء وسهولة العودة للحالة الطبيعية.

ويرى الباحث منطقية هذه النتائج حيث أن وجود إرتباط بين بعض أبعاد التدفق النفسى مع بعض أنماط الحالة المزاجية دون البعض الآخر إنما عائد على العلاقة بين عامل الإثارة الذى يتطلب النشاط والرغبة القوية فى تحقيق النتائج وعامل الكف الذى يتطلب الهدوء والسيطرة على الإنفعالات .

فحدوث التدفق النفسى لدى اللاعب يتطلب مروره بالعديد من المواقف والتحديات التى يحتاج بعضها إلى درجة عالية من الإثارة فى حين أن البعض الآخر يحتاج إلى الكف أوالتوازن بين الإثارة والكف وديناميكية العمليات العصبية .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه (محمد حسن علاوى ١٩٩٨) من أن هناك علاقة بين عاملى الإثارة والكف نظرًا لأن المرء يكون طيلة حياته فى مواجهة العديد من المواقف التى يتطلب بعضها الإثارة والنشاط ويتطلب بعضها الكف (١٧:٤٧).

رابعًا : مناقسة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع :

الذى ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الحالة المزاجية وفقًا لمتغيرات (الأسوياء والصم – المرحلة العمرية – العمر التدريبي) ؟

يتضح من جدول (٨)، (٩) وجود فروق دالة إحصائيًا بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم فى نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية ، ونمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية.

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيًا بالنسبة للأسوياء والصم فى نمط قوة عمليات الإثارة، ونمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية لصالح الأسوياء.

ويمكن للباحث تفسير ذلك بأن لاعبي كرة القدم الأسوياء لديهم القدرة على التواصل السمعى واللفظى مع المحيطين بهم فهم يستطيعون الإستماع إلى ما يدور حولهم ويكون لديهم

المقدرة على تفسير ما يحدث وبالتالي تكون لديهم المقدرة إما أن تكون انفعالاتهم قوية وعميقة وإما أن يتم السيطرة على الإنفعالات وذلك بما يتناسب مع الحدث وكذلك يكون بإمكانهم التعبير عن شعورهم و إنفعالاتهم بوضوح و مواجهة الصعاب وتقبل النقد ، والإستجابة بفاعلية لتعليمات الأجهزة الفنية ، وذلك بخلاف لاعبي كرة القدم من الصم حيث أن عدم قدرتهم على السمع والتحدث تؤثر في مقدرتهم على التواصل مع المحيطين بهم ، كما أنهم يدركون ما يدور حولهم بصعوبة حيث يعتمدون على فهمهم للإشارة وترجمتهم لحديث الشفاه وبالتالي ينعكس ذلك على إنفعالاتهم و قوة عمليات الإثارة وقوة عمليات الكف لديهم ، كما أن اللاعبين من الصم لا يتلقون نفس الرعاية التي يلقاها اللاعبين الأسوياء بدءاً من مرحلة الناشئين حتى الدرجة الأولى ، كما أن تواصلهم مع المدرب يتطلب أن يكون المدرب ملم بلغة الإشارة أو أن هناك مترجم للغة الإشارة يقوم بترجمة تعليمات المدرب للاعبين.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه (حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين ٢٠٠٦) من أن فقدان السمع يؤثر تأثيراً جوهرياً على الكائن الحي حيث أن هذا الجهاز الحساس يلعب دوراً هاماً في حياة الإنسان ، فالكلمات هي الخيوط السحرية في العلاقات الإنسانية بين الأسر والأصدقاء والمجتمعات(١٢٣:٥).

ويتضح من جدول (٨)،(٩) أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي في نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية ، نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية.

كما يتضح من جدول (١٠) أن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً بالنسبة لمتغيرات الأسوياء والصم والمرحلة العمرية والعمر التدريبي في نمط ديناميكية العمليات العصبية.

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة التي تشير إلى عدم وجود فروق تتعلق بالمرحلة العمرية والعمر التدريبي في (نمط قوة عمليات الإثارة- نمط قوة عمليات الكف) وكذا في بعد ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) إلى أن ذلك قد يرجع إلى الخبرات المتشابهة ، وإلى القدرات العقلية والبدنية التي يمتلكها لاعبي كرة القدم الأسوياء و لاعبي كرة القدم الصم ، وكذلك إلى تشابه البيئة الرياضية التي يعيشون فيها والتي تتميز بعلاقات إجتماعية جيدة ، إلى جانب المحافظة على التدريب الرياضي المستمر.

كما يرى الباحث أنه وبالرغم من الصعوبات المختلفة التي يواجهها لاعبي كرة القدم من الصم ، إلا أن إشتراكهم في النشاط الرياضي ساهم بشكل كبير في تكوين سماتهم الشخصية وجعل لديهم القدرة على التكيف مع المواقف والتفاعل مع زملائهم وعدم تأثرهم الكبير بالحالة المزاجية لهم .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه (بن عبدالرحمان بلقاسم وزواق امحمد ٢٠١٩) من أن النشاط البدني الرياضي أحد أسس التربية العامة التي تعمل على تنمية مختلف الجوانب الأساسية في شخصية الفرد ، وإعداد فرد صالح من خلال إستهداف الجوانب الأساسية البدنية والنفسية والإجتماعية والسلوكية(٤٥٤:٤).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (رمزي رسمى جابر ٢٠١٣)(٧) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة المزاجية وفقاً لمتغير الخبرة .

خامسًا : مناقسة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس :

الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي وفقًا لمتغيرات (الأسوياء والصم – المرحلة العمرية – العمر التدريبي) ؟

يتضح من جدول (١٢) ، (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم لصالح الأسوياء.

ويمكن للباحث تفسير هذه النتيجة التي تشير إلى وجود فروق بين لاعبي كرة القدم الأسوياء و لاعبي كرة القدم الصم في التدفق النفسي لصالح الأسوياء بأن ذلك قد يكون عائد إلى المستوى الفني العالي للاعبين في كرة القدم الأسوياء حيث أنهم يشاركون في مسابقات تتميز بتنوعها والتي تتطلب مستوى فني عالي (الدوري الممتاز-دوري المحترفين- دوري الممتازب) ، وذلك مقارنة بنظرائهم من لاعبي الصم ففي الغالب تقتصر مشاركتهم على دوري الصم ولا يوجد لاعب يشارك في مسابقات كبيرة مثل الدوري الممتاز أو دوري المحترفين ، كما يعزى الباحث هذه النتيجة إلى تفوق لاعبي كرة القدم الأسوياء في المهارات السيكلوجية والتي تساهم في تحسين الأداء والتدفق النفسي لديهم ، كما أن ذلك قد يكون عائد للحافز الذي يحصل عليه لاعبي كرة القدم الأسوياء حيث يحصلون على حوافز مادية ومعنوية كبيرة إلى جانب الإهتمام الإعلامي الكبير بمسابقاتهم مما ينعكس إيجابيًا على زيادة التدفق النفسي لديهم وذلك مقارنة بنظرائهم من لاعبي كرة القدم الصم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (مجدى حسن يوسف ٢٠١٤)(١٥) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين تبعًا لمتغير المستوى الفني في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي لصالح لاعبي المستويات العليا.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة (أروى محمد رشاد ٢٠٢٢)(٢) والتي أشارت إلى أن التفوق في المهارات السيكلوجية يساهم في تحسين الأداء وتحسين خبرة التدفق النفسي.

كما يتفق مع دراسة (Turriso 2015)(٢٦) والتي أشارت إلى أنه في حالة إنخفاض الحافز لدى الرياضيين ينخفض لديهم الأداء الأمثل.

ويتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي.

ويمكن للباحث عزو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي طبقًا لمتغير العمر والعمر التدريبي إلى أن لاعبي كرة القدم باختلاف أعمارهم السنية وأعمارهم التدريبية يمرون بخبرات إنفعالية إيجابية ولديهم أهداف واضحة يسعون إلى تحقيقها ، كما أنهم يواجهون تحديات متوازنة يمكنهم التغلب عليها ، ويحصلون على تغذية عكسية مناسبة تساعدهم على الاندماج في الأداء حتى يصلون إلى تحقيق التدفق الكامل وتحقيق النتائج المرجوة.

كما أنهم في مراحل عمرية متقاربة ويمتعون بالحماسة والرغبة في بذل الجهد ، ويمتلكون خبرات متقاربة ويتعرضون لظروف متشابهة في البيئة الرياضية ، ويتميزون بعلاقات إيجابية ساهمت بشكل كبير في تكوين سماتهم الشخصية وجعلت لديهم القدرة على التكيف بفاعلية مع المواقف المختلفة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (فاطمة السيد حسن ٢٠١٧) (١١) والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسى وفقاً لمتغير العمر.

إستنتاجات البحث :

- ١- وجود مستويات مرتفعة من أنماط الحالة المزاجية (إثارة - كف - ديناميكية العمليات العصبية) لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث) .
- ٢- وجود مستويات مرتفعة من التدفق النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى لاعبي كرة القدم (العينة قيد البحث) .
- ٣- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية والتدفق النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث.
- ٤- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية والتدفق النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث عدا قيم معاملات الارتباط بين نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية وأبعاد (توازن التحدي مع المهارة - وضوح الأهداف- تحول الوقت) غير دالة إحصائياً.
- ٥- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين نمط ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) للحالة المزاجية والتدفق النفسى (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى العينة قيد البحث عدا قيم معاملات الارتباط بين نمط ديناميكية العمليات العصبية (المرونة الشخصية) للحالة المزاجية وأبعاد (وضوح الأهداف-تحول الوقت) غير دالة إحصائياً.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم لصالح الأسوياء .
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في نمط قوة عمليات الإثارة للحالة المزاجية بالنسبة لمتغيري (المرحلة العمرية والعمر التدريبي).
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم لصالح الأسوياء.
- ٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في نمط قوة عمليات الكف للحالة المزاجية بالنسبة لمتغيري (المرحلة العمرية والعمر التدريبي).
- ١٠- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في نمط ديناميكية العمليات العصبية للحالة المزاجية بالنسبة لمتغير (الأسوياء والصم والمرحلة العمرية والعمر التدريبي).
- ١١- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في التدفق النفسى بالنسبة لمتغير الأسوياء والصم لصالح الأسوياء.
- ١٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائياً في التدفق النفسى بالنسبة لمتغيري المرحلة العمرية والعمر التدريبي .

توصيات البحث :

- ١- توجيه المدربين إلى ضرورة التعرف على الأنماط المزاجية للاعبين وتقييمها لمعرفة الثغرات حتى يمكن تعديلها أثناء التدريب .
- ٢- ضرورة إجراء بعض المقاييس النفسية عند إنتقاء الناشئين وبخاصة قائمة الأنماط المزاجية وذلك حتى يتم توجيههم إلى النشاط الرياضى الذى يتناسب مع النمط المزاجى الخاص بهم .
- ٣- ضرورة العمل على توعية لاعبي كرة القدم بأهمية الحالة المزاجية والتدفق النفسى ودورهما فى الإرتقاء بمستوى أدائهم وتزويدهم بكل الخبرات التى تمكنهم من توجيه وإستغلال القدرات والإمكانيات المتوفرة لديهم.
- ٤- ضرورة العمل على تأهيل اللاعبين وإعدادهم نفسياً ومزاجياً وخاصة قبل الإشتراك فى المنافسات الرياضية .
- ٥- إعداد وتصميم البرامج النفسية المقننة علمياً بما يحقق تعديل للأنماط المزاجية وتنمية لمهارات التدفق النفسى.
- ٦- دراسة ميول ورغبات لاعبي كرة القدم الصم وتخطيط برامج تدريبية ونفسية مناسبة لهم .
- ٧- ضرورة الإهتمام بالخصائص النفسية للاعبى كرة القدم من الصم وإقامة منافسات تتناسب مع هذه الخصائص حيث أنهم يمتلكون قدرات لا تقل عن الأسوياء.
- ٨- ضرورة إعداد جيل من المدربين يكون مؤهل علمياً ومتخصص فى تدريب اللاعبين من الصم.
- ٩- قيام المسؤولين بالإتحاد المصرى لكرة القدم واتحاد الصم المصرى لكرة القدم بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة واللجنة الأولمبية واللجنة البارالمبية بالعمل على الإهتمام بالجانب النفسى للاعبى كرة القدم(الأسوياء-الصم) وذلك من خلال دعم الأندية مادياً ببند خاص يشترط وجود المعد النفسى الرياضى.
- ١٠- توجيه إهتمام الباحثين إلى ضرورة إجراء المزيد من البحوث العلمية فى مجال الأنماط المزاجية والتدفق النفسى على عينات مختلفة من لاعبي ولاعبات الأنشطة الرياضية (الفردية – الجماعية) ، وعلى عينات مختلفة من اللاعبين ذوى الإحتياجات الخاصة .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية :

- إبراهيم خلاف أبو زيد (٢٠٠٣): مدخل علم النفس الرياضى ، مكة للطباعة، بورسعيد.
- أروى محمد رشاد (٢٠٢٢): دراسة تحليلية لحالة التدفق النفسى لدى اللاعبين فى الألعاب الفردية ، بحث على منشور ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، جامعة المنوفية ، العدد الأول .
- أسامة راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- بن عبدالرحمان بلقاسم وزواق امحمد (٢٠١٩): مفهوم الذات لدى الممارسين للنشاط البدنى الرياضى من ذوى الإعاقة السمعية "دراسة ميدانية لنوادى الصم لكرة القدم لولاية الجزائر" ، بحث على منشور ، مجلة معارف ، المجلد ١٤ ، العدد ٢.
- حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهى (٢٠٠٦): التوافق النفسى والتوازن الوظيفى ، ط ١ ، دار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- راما بسام الدرويش (٢٠١٥): نوعية الحياة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، رسالة ماجستير ، معهد البيئة ، العلوم الإنسانية البيئية ، جامعة عين شمس.
- رمزى رسمى جابر (٢٠١٣): الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة فى فلسطين ، بحث علمى منشور ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٤٠ ، ملحق ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأقصى ، فلسطين.
- صفاء صالح حسين (٢٠٠٤): الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبى وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكارتية ، بحث على منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٧ ، العدد ٦٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- صفاء جابر شاهين ، رشا محمد أشرف (٢٠٠٨): الذكاء الانفعالى وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبى الأنشطة الرياضية (دراسة تنبؤية) ، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية.
- عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٦): التدفق النفسى لدى طلبة الجامعة فى ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسى ، بحث على منشور ، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الرابع ١١٢-١٩٧ ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة بغداد ، العراق.
- فاطمة السيد حسن (٢٠١٧): التدفق النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية فى ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين ، بحث على منشور ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٩٦ ، المجلد السابع والعشرين ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

فرج عبد القادر طه (٢٠٠٥): أصول علم النفس الحديث ، دار الزهراء للنشر والتوزيع ، ط٧ ، الرياض.

فيوليت فؤاد إبراهيم، هبه سامى محمود ، الاء أحمد السيد (٢٠٢٣): مقياس التدفق النفسى لدى المراهقات ، بحث علمى منشور ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد ٧٥ ، الجزء ٣ ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

لورانس أ. بروفين ، ترجمة عبدالحليم محمود السيد وآخرون (٢٠١٠): علم الشخصية ، الجزء الأول ، ط١ ، المركز القومى للترجمة ، القاهرة.

مجدى حسن يوسف (٢٠١٤): فينومينولوجيا التدفق النفسى لدى لاعبي المستوى العالى فى بعض الألعاب والرياضات ، بحث علمى منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

محمد حسن علاوى (١٩٩٧): مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

محمد على كامل (٢٠٠٤) : قاموس لغة الإشارة للأطفال الصم ، الجزء الأول ، دار الطلائع للنشر ، القاهرة.

محمود حسنى حسن الأطرش ، محمد سعيد السعيد ، معتصم محمود شطناوى ، عبدالناصر القدومى ، أحمد محمود يوسف شرف (٢٠٢٢): الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم فى فلسطين ، بحث علمى منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد ٣٢ ، العدد ٢ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة البصرة ، العراق.

هبه سامى محمود (٢٠١٨): التدفق النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة التربية فى العلوم النفسية ، جامعة عين شمس ، المجلد ٤٢ ، العدد ١.

ترجمة المراجع العربية :

Ibrahim Khilaf Abu Zaid (2003): Introduction to Sports Psychology, Mecca Printing, Port Said.

Arwa Muhammad Rashad (2022): An analytical study of the state of psychological flow among players in individual games, published scientific research, Scientific Journal of Sports Sciences, Menoufia University, First Issue.

Osama Rateb (1997): Competitive Anxiety, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.

Ben Abdel Rahman Belkacem and Zawaq Amhamed (2019): Self-concept among practitioners of physical sports activity with hearing disabilities “A field study of deaf-mute football clubs



in the state of Algiers”, published scientific research, Maaref Magazine, Volume 14, Issue 2.

Hussein Ahmed Hashemat, Mustafa Hussein Bahi (2006): Psychological compatibility and functional balance, 1st ed., Dar Al-Alamiya for Publishing and Distribution, Cairo.

Rama Bassam Al-Darwish (2015): Quality of life and its relationship to the Big Five personality factors, Master's thesis, Institute of Environment, Environmental Humanities, Ain Shams University.

Ramzi Rasmi Jaber (2013): Distinctive mood patterns among table tennis players in Palestine, published scientific research, Journal of Educational Sciences Studies, Volume 40, Supplement 1, Faculty of Physical Education, Al-Aqsa University, Palestine.

Safaa Saleh Hussein (2004): Mood state and level of nervous stress and its relationship to the level of performance of some offensive skills among female karate players, published scientific research, Journal of Physical Education Research, Volume 27, Issue 64, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University.

Safaa Gabr Shaheen, Rasha Mohamed Ashraf (2008): Emotional intelligence and its relationship to the mood patterns of sports players (a predictive study), the fourth regional conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sports and Motor Expression for the Middle East Region, Faculty of Physical Education for Boys in Abu Qir, Alexandria University.

Afra Ibrahim Al-Ubaidi (2016): Psychological flow among university students in light of the variable of gender and academic specialization, published scientific research, Al-Ustadh Magazine, Special Issue of the Fourth Scientific Conference 112-197, College of Education for Humanities, University of Baghdad, Iraq.

Fatima Al-Sayed Hassan (2017): Psychological flow and its relationship to some psychosocial variables in light of demographic variables among teachers, published scientific research, Egyptian Journal of Psychological Studies, Issue 96, Volume 27, Egyptian Society for Psychological Studies.

- Faraj Abdel Qader Taha (2005):** The Origins of Modern Psychology, Dar Al-Zahraa for Publishing and Distribution, 7th ed., Riyadh.
- Violet Fouad Ibrahim, Heba Sami Mahmoud, Alaa Ahmed Al-Sayed (2023):** Psychological flow scale for adolescent girls, published scientific research, Psychological Counseling Journal, Issue 75, Part 3, Faculty of Education, Ain Shams University.
- Lawrence A. Provine, translated by Abdel Halim Mahmoud Al-Sayed and others (2010):** Personality Science, Part One, 1st ed., National Center for Translation, Cairo.
- Magdy Hassan Youssef (2014):** Phenomenology of psychological flow among high-level players in some games and sports, Published scientific research, Faculty of Physical Education, Alexandria University.
- Muhammad Hassan Alawi (1997):** Introduction to Sports Psychology, Kitab Publishing Center, Cairo.
- Muhammad Hassan Alawi (1998):** Encyclopedia of Psychological Tests for Athletes, 1st ed., Kitab Publishing Center, Cairo.
- Muhammad Ali Kamel (2004):** Sign Language Dictionary for Deaf Children, Part One, Al-Talae' Publishing House, Cairo.
- Mahmoud Hosni Hassan Al-Atrash, Muhammad Saeed Al-Saeedin, Moatsem Mahmoud Shatnawi, Abdel Nasser Al-Qudomi, Ahmed Mahmoud Youssef Sharaf (2022):** Mood patterns among female football players in Palestine, published scientific research, Journal of Sports Education Studies and Research, Volume 32, Issue 2, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra, Iraq.
- Heba Sami Mahmoud (2018):** Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students of the Faculty of Education, Journal of Education in Psychological Sciences, Ain Shams University, Volume 42, Issue 1.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 21- **Csikszentmihalyi, M. (2012)** : flow (psychology) 19 Wikipedia Articles www.mark_faster.net/struc/mihaly_Csikszentmihalyi-wiki.pdf.
- 22- **Fridlund, B., Bjorklund, M.&Martensson, J. (2019)** : Experiences of psychological flow as described by people diagnosed with and treated for head and neck cancer. European Journal of Oncology



Nursing.

- 23- **Jackson, S.A., & Marsh, H.W (2003)** : Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. Journal of sport and exercise psychology, Volume 18.
- 24- **James Lawther, Andrew Lane (2005)** : Relationships between mood cohesion and satisfaction with performance among soccer players, The Online Journal of Sport Psychology.
- 25- **Tanya R. Berry (1997)** : The role of nod state in assessing rugby plovers Perceptual and Motor Skills.
- 26- **Turksoy, A., Evren, E., Altinc & Ugur, U. (2015)** : Relationship between Motivation and Dispositional flow state on football players participating in the u 13-u16 football leagues social and behavioral sciences.
- 27- **Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K. Waller, C., & Gron, G. (2014)** : Neural Correlates of experimentally induced flow experiences, Neuro Image.

قائمة المرفقات

المرفق (١) : قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين .

المرفق (٢) : مقياس التدفق النفسى .

المرفق (٣) : قائمة بأسماء السادة المساعدين



مرفق (١)

قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين

عزى اللاعب/

تحية طيبة وبعد،،،

أعرض عليك فيما يلي بعض العبارات التي تشير إلى سلوكك في مواقف المنافسة الرياضية أو المواقف الرياضية بصفة عامة.

المطلوب منك وضع اختيار أمام كل عبارة بما يتناسب مع درجة انطباقها على حالتك وعمّا إذا كانت تنطبق عليك بدرجة كبيرة أو بدرجة متوسطة أو بدرجة قليلة

ملحوظة/ لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما المهم هو صدق تحديدك لدرجة انطباق كل عبارة على حالتك.

وشكراً على تعاونكم

والآن تفضل بملء البيانات التالية :

العمر:.....

اللاعبين الأسوياء () اللاعبيين الصم ()

العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة):.....

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	العبارات
			١- يمكنني استعادة حيويتي
			٢- يمكنني أن اتحكم في انفعالاتي بمجرد أن يطلب مني المدرب ذلك
			٣- يصعب على سرعة التفاهم في اللعب مع اللاعبين الجدد
			٤- أستطيع أداء المهارات الحركية للعبتي بسهولة في ظروف المنافسة الصعبة
			٥- أستطيع أن أتقبل مهدوء الملاحظات الحادة التي يوجهها لي مدربي
			٦- يسهل علي الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويله
			٧- يصعب علي الاداء في المنافسه الرياضيه عند هياج الجمهور
			٨- ينتابني الضيق عند انتظار بدايه المنافسه
			٩- أستطيع ان أتفاعل بسرعه مع زملائي الجدد في الفريق
			١٠- أدائي في المنافسات افضل بكثير من أدائي في التدريب
			١١- أستطيع ان أسيطر على اضطراباتي الزائده قبل بدايه المنافسه الحساسه والهامه
			١٢- يمكنني اتقان المهارات الحركيه الجديده بسرعه
			١٣- أستطيع الاشتراك في منافسات متتاليه بدون فترات راحه طويله
			١٤- أستطيع عدم اظهار تعبيرات الفرح عند فوزي في المنافسه
			١٥- حالتي المزاجيه تتأثر بحاله زملائي في الفريق
			١٦- من السهل علي ان اتدرب لعدة ساعات بدون ملل
			١٧- أستطيع ان أسيطر على اعصابي بسرعه عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا من وجهه نظري- ضدي
			١٨- يسهل علي بعد انتهاء التدريب تغيير ملابسي بسرعه
			١٩- لا أستطيع الاحتفاظ بحيويتي خلال المنافسات القويه المتتاليه
			٢٠- التغيير المفاجئ في مواعيد التدريب او المنافسات يضايقي
			٢١- أستطيع الاجابه بسرعه على الاسئله الغاضبه من مدربي
			٢٢- لا أستطيع ان اعود الى حالاتي الطبيعيه بسرعه بعد هزيمتي في المنافسه الرياضيه
			٢٣- من السهوله استفزازي او إثارتي اثناء المباراه
			٢٤- عندما يوجهني المدرب بتغيير خطه اللعب في المنافسه والتي سبق لي إتقانها فاني اجد صعوبه في تنفيذ ذلك
			٢٥- يمكنني ان استعيد حيويتي بسرعه بعد منافسه قويه او بعد التدريب العنيف
			٢٦- يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فتره الإحماء قبل اشتراكي في المنافسه
			٢٧- يمكنني سرعة التجاوب مع اي مدرب
			٢٨- تظهر انفعالاتي بصوره واضحه عند هزيمتي في المنافسه
			٢٩- لا يظهر علي وجهي الانفعال عندما ينتقدني مدربي
			٣٠- أعود بسرعه على اي ملعب جديد أتنافس عليه

مرفق (٢)

مقياس التدفق النفسى

عزيزى اللاعب/

تحية طيبة وبعد ،،،

يعرض عليك فيما يلى مجموعة من العبارات ، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بعناية ، وقرر إلى أى حد تصف كل منها مشاعرك وسلوكك وأرائك ، ثم بين مدى إنطباقها عليك بوجه عام بوضع علامة (/) أمام الإختيار الذى ينطبق عليك ، علماً بأنه يوجد خمس إختيارات (لا تنطبق عليك أبداً - تنطبق عليك قليلاً- تنطبق عليك بدرجة متوسطة- تنطبق عليك كثيراً- تنطبق عليك تماماً) .

تعليمات الإجابة على المقياس:

- ✓ نرجو بأن لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة .
- ✓ يرجى عدم ترك أى عبارة دون إجابة .
- ✓ هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمى فقط .

ملحوظة : ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة ، الإجابة تعتبر صحيحة - فقط - طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذى تحمله العبارة .

وشكراً على تعاونكم

والأن تفضل بملء البيانات التالية :

وشكراً على تعاونكم

العمر:.....

اللاعبين الأسوياء (.....) اللاعبين الصم (.....)

العمر التدريبي(عدد سنوات الممارسة):.....

الرقم	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد موافق	موافق بشدة
١	كنت اتحدى وكنت اعتقد أن مهارتي تسمح لي بذلك				
٢	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك				
٣	كنت أعرف جيداً ماذا أريد				
٤	كنت مدرك بمدى ادائي الجيد				
٥	كان اهتمامي مركز على ما أقوم به				
٦	شعرت بالتحكم الكلي في ادائي				
٧	لم أكن مهتماً بما يقوله الآخرون عني				
٨	كان يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو يسرعه				
٩	حقيقة استمتعت بالأداء				
١٠	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف والأداء				
١١	كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية				
١٢	كان عندي احساس قوى لما أريده من الأساس				
١٣	استطيع أن أصف درجة ادائي				
١٤	عند التركيز في الأداء لم يتطلب مني مجهود كبير				
١٥	شعرت بقدرتي على التحكم فيما أقوم به من أداء				
١٦	لم أكن قلقاً على ادائي أثناء التدريب أو المنافسة				
١٧	لقد مروقت المنافسة بطريقة غير عادية				
١٨	أحببت هذا الشعور أثناء الأداء و أتمنى تكراره				
١٩	كان عندي تركيز عالي				
٢٠	خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر				
٢١	كنت أركز فقط على متطلبات ادائي				
٢٢	وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي				



مرفق (٣)

قائمة بأسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	ا/ جابر شوقي شعير	مترجم لغة الإشارة بمنتخب البحيرة لكرة القدم للصم.
٢	ك/ رامى عادل محمد	المدير الفنى للفريق الأول لكرة القدم للصم بمركز شباب عين الصيرة والمدير الفنى لمنتخب القاهرة للصم ومترجم لغة الإشارة .
٣	ك/ عبد الرحمن السيد أحمد	مدير فنى منتخب أسيوط لكرة القدم للصم ومترجم لغة الإشارة .
٤	ا/ فارس سامى عبد السميع	مترجم لغة الإشارة بمنتخب إسكندرية لكرة القدم للصم.
٥	د/ محمد صلاح بكر	مدير عام بعثة منتخب البحيرة لكرة القدم للصم ومترجم لغة الإشارة .
٦	ا/ نجاح أحمد عبد النبى	مترجم لغة الإشارة بمنتخب الجيزة لكرة القدم للصم.

■ تم ترتيب أسماء السادة المساعدين هجائياً.