

التدفق النفسي وعلاقته ببعض المهارات الهجومية المركبة لكرة اليد للطلاب

م.م. مخلد نعمه هارون الجبوري

المديرية العامة للتربية في محافظة النجف

مستخلص البحث باللغة العربية

تکمن أهمية هذه الدراسة في محاولة معرفة العلاقة بين التدفق العقلي لدى الطلاب وأداء بعض المهارات الهجومية المقترنة لكرة اليد، لأن التدفق العقلي يتطلب من الفرد تنمية كامل قدراته وطاقته الإيجابية وجعل أنشطته ممكنة. ومهما طال الزمن فإن تجربة التدفق هذه سوف تتعايش حتى يتم تحقيق حالة الإنجاز، لذا هدفت هذه الدراسة إلى فهم التدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة. وحدد الباحث مدى علاقتها بالمهارات الهجومية في كرة اليد في دراسة أجراها بين طلبة المرحلة الرابعة من العام الدراسي 2022-2023 في كلية علوم الرياضة والتدريب بجامعة الكوفة. وبلغ عدد الطلبة (48) طالباً وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة لتصل إلى (20) طالباً كعينة رئيسية. كما اعتمد المنهج الوصفي، مستخدماً أساليب التحقيق والارتباطات التي تناسب الطبيعة. وتوصل الباحثون إلى نتيجة أهمها أن طلاب المرحلة الرابعة يتمتعون بالتدفق العقلي الذي كان له دور فعال وإيجابي في بعض التقنيات الهجومية المصاحبة لكرة اليد. يوصى بإعداد دورات نفسية مناسبة لزيادة حالة التدفق النفسي لدى الطلاب وتدريب الطلاب على التدفق النفسي من خلال برامج تدريبية مناسبة تراعي الخصائص النفسية للطلاب حيث أنها مهارة أساسية للطلاب..

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي ، المهارات الهجومية المركبة كرة اليد .

Abstract

Psychological flow and its relationship to some complex offensive skills in handball for students

By

Mukhallad Nemah Haroun Al-Juboury

General Directorate of Education in Najaf Governorate

The study aimed to understand the psychological flow among students of the College of Physical Education and Sports Sciences – University

of Kufa. The researcher determined the extent of its relationship to offensive skills in handball. The descriptive approach was adopted, using investigation methods and correlations that suit the nature. The research sample included fourth-stage students of the academic year 2022-2023, which numbered (48) students. The research sample was selected in a simple random manner to reach (20) students as a main sample. The researcher reached the most important result, which is that fourth-stage students enjoy mental flow, which had an effective and positive role in some complex offensive skills in handball. It is recommended to prepare appropriate psychological courses to increase the state of psychological flow among students and train students in psychological flow through appropriate training programs that take into account the psychological characteristics of students, as it is an essential skill for students.

1-التعريف بالبحث

1-2 مقدمة البحث وأهميته

من خلال الجهود الحثيثة للباحثين والعلماء والعاملين في مختلف مجالات الحياة، والتي ساهمت في تطور العلم بسرعة مذهلة في المجال الرياضي، حيث أنه أحد هذه المجالات التي شملها التطوير، حيث عملوا على الوصول إلى الأفضل المستويات في جميع الألعاب الرياضية وفي جميع الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية ونفسياً لتحقيق أفضل الإنجازات من خلال الإمكانيات المتاحة، وتعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية المثيرة والمحبوبة لدى الأطفال والكبار لما تجلبه من إثارة السرعة والإثارة نتيجة تطور مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وتكتيكياً ونفسياً كما يتطلب إتقان عالي للمهارات الفردية الأساسية من جهة وتنسيق العمل مع أعضاء نفس الفريق من جهة أخرى .

يعد مفهوم التدفق أحد المفاهيم النفسية ذات الدلالات الإيجابية، فهو يمثل حالة التدفق بمعنى التجربة الإنسانية المثلى الموصوفة في أدبيات علم النفس الإيجابي، ويجسد أعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية الشاملة وجودة الحياة، لأنه حالة تعني اختفاء الفرد تماماً من المهام والأفعال التي يقوم بها، فينسى نفسه تماماً والبيئة الاجتماعية والوقت، وكأنه في حالة عدم وعي بكل شيء خارج هذه المهام. أو الفعل، ما دام كل ذلك مضافاً إليه حالة من النشوة والفرح والصفاء الذهني، وتلهمه نحو الاستمرارية والمثابرة، وصولاً في النهاية إلى قوة الإنسان الإبداعية الفريدة، التي لا ينتظر فيها الألم. أي شكل من أشكال التعزيز، فهنا هذه الحالة مرغوبة لذاتها، وفي معاناتها يكمن سر السعادة والرفاهية الشخصية والشعور العام بجودة الحياة، فهي تضيف معنى لهذه الحياة وقيمة.

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تعتمد في المقام الأول على قدرة اللاعبين على إتقان الاستراتيجيات الهجومية والدفاعية الأساسية، وتعتبر كرة اليد من أكثر الرياضات شهرة في العالم حتى أصبحت رياضة رسمية، وهي من أكثر الرياضات المعترف بها في العالم ومكون أساسي في كلية العلوم الرياضية والتمارين بما في ذلك القدرات الهجومية، وتكمن أهمية هذا البحث في دراسة الحالة النفسية لطلبة السنة الرابعة في الأكاديمية الرياضية خلال العام الدراسي 2022-2023، وكذلك ارتباطها بالقدرات الهجومية المختلفة المقترنة بكرة اليد، وهذا بدوره يؤدي إلى تقديم توصية للتوجيه، ويمكنهم الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لإنشاء الموارد التعليمية وخلق الظروف التي تعزز من الحركة النفسية للطلاب، وهذه الظروف لها تأثير إيجابي على أداء القدرات الأساسية لكرة اليد..

1-3 مشكلة البحث....ث

تواجه لعبة كرة اليد العديد من المعوقات التي تعيق تقدم اللعبة بسبب عدم الاهتمام الكافي بالجانب النفسي لدى اللاعب والعلماء والباحثين الذين يهتمون بالجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية فقط دون الربط بينها، كما فضلاً عن عدم وجود برامج الإرشاد النفسي التي تهتم بالرياضيين بكافة فئاتهم، وخاصة الشباب، والتي تعتبر أساس إتقان المهارات الأساسية. في جميع الألعاب بما فيها كرة اليد، وبما أن التدفق النفسي يعد من المتغيرات النفسية المهمة في مرحلة التدريب، خاصة للاعبين الشباب، مما يجعل اللاعب يندفع نحو تطبيق المهارة، والتكامل مع الأداء، وزيادة تركيزه من أجل إتقانها. مهارات اللعبة ولذلك يتعين على المدرب تنمية التدفق النفسي لديهم بحيث ينعكس ذلك تأثيراً إيجابياً على هذه المهارات. مما حدا بالباحث الولوج في هذه المشكلة للتعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد من خلال الإجابة على التساؤل الآتي : هل للتدفق النفسي علاقة بالمهارات الهجومية المركبة بكرة اليد ؟

1-4 هدف البحث

- التعرف على مدى العلاقة بين التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد للطلاب .

1-5 فرض البحث

- هنالك علاقة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد للطلاب .

1-6 مجالات البحث

- 1-6-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية -جامعة الكوفة للعام الدراسي 2022-

2023

1-6-2 المجال الزمني : للفترة من 2023/4/15 الى 2023/5/18

1-6-3 المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة...

2- منهجية واجراءات البحث الميدانية

2-1 منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بما يتناسب مع طبيعة وأهداف البحث ، باستخدام الأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كأحد أنماطه وذلك بما يتلائم طبيعة البحث وأهدافه .

2-2 مجتمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2022-2023 ، والذي بلغ عددهم (68) طالب ، وقد تم اختيار (10) طلاب بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة لأجراء تجربة البحث الاسـتطلاعية اذ تم استبعاد من عينة البحث الأصلية ، وتم اختيار (30) طالب بالطريقة العشوائية لأجراء التجربة الرئيسية وقد بلغت نسبة عينة البحث من المجتمع الأصلي نسبة 44.11 %.

2-3 الوسائل والادوات المستعملة:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر.
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات
- الاستبانة

2-3-2 الادوات المستعملة في البحث

- ملعب كرة يد
- كرات يد عدد (10) .
- حاسبة نوع (hp) عدد (1) .
- حاسبة يدوية .
- أشرطة قياس .
- لاصق ملون .
- شواخص
- صافرة
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

2-4 الاجراءات الميدانية

2-4-1 اعداد مقياس التدفق النفسي للطلاب

لتحقيق اهداف البحث تطلب توفر اداة لقياس التدفق النفسي وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالمقياس وجد الباحث مقياس التدفق النفسي لـ (10:

(Jackson-&marsh) ترجمة (العكيلي و المحمداوي 2015 ملحق (1) والذي يتكون من تسعة مجالات وهي (التوازن بين التحدي والمهارات، اندماج الوعي بالفعل، اهداف واضحة تغذية راجعة غي غامضة، الاحساس بمرور الوقت الاستماع الذاتي) اذ يتضمن كل مجال في هذه المجالات التسعة (4) فقرات وبذلك يبلغ فقرات المقياس (36) فقرة صيغت جميعها على شكل عبارات تقريرية ووضعت لها بدائل على وفق طريقة (ليكرت) ذات مـيزان خماسي وقد كانت بدائل الاستجابة هي (تنطبق عي دائما، تنطبق على غالبا، تنطبق على احيانا، تنطبق علي نادرا ، لا تنطبق علي ابدا) وتأخذ الأوزان 5-4-3-2-1 على التوالي وللتحقق من مدى صلاحية تطبيق المقياس بواسطة استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي وبعد جمع البيانات اسفرت النتائج بصلاحية تطبيق المقياس وملأتمه لعينة البحث اذ تم تطبيق المقياس كما هو بدون تعديل .

2-4-2 اختبارات المهارات الاساسية بكرة اليد

أولاً / المناولة والاستلام ودقتها ب (30) ثانية على الحائط (علي سلوم ،2004، 244)

- ✓ الهدف من الاختبار : قياس قابلية اللاعبين بمناولة الكرة برؤية مزدوجة.
- ✓ طريقة الاداء : يقف اللاعب امام حائط مزدوج الجدران بمسافة (٤,٥) م ويحمل كرة داخل مربع طول اضلاعه (١م مربع) باخذ (٥,٠) من المسافة المقدرة ، يبدأ الاختبار عند اعطاء المدرب إشارة البدء بالتوقيت ب (٣٠ ثا) يقوم اللاعب بمناولة الكرة باستمرار بدون ان تسقط الكرة على الارض وعلى جهتي الحائط يمين مرة ويسار مرة لحين انتهاء فترة ال (٣٠ ثا) ويقوم المدرب باعطاء كرة اضافية عند سقوط اي كرة على الارض عند المناولة على الحائط.

✓ التسجيل : يتم حساب عدد المناولات المتتالية على الحائط المزدوج الجدران لمدته (٣٠ ثا) وباستمرار

ثانياً / اختبار استلام الكرة الخداع التصويب (كمال الدين ، 2002 ، 51) :

- ✓ الغرض من الاختبار : قياس الأداء المهاري لاستلام الكرة والخداع والتصويب
- ✓ الأدوات : ملعب كرة يد ، لاعب مدافع شواخص ساعة توقيت ، كامرة تصوير
- ✓ طريقة الأداء : يقف لاعب مدافع على خط السبعة متر ، ويقف المختبرون أمامه استلام الكرة من الزميل اذا كان اللاعب بالذراع الأيسر أو الأيمن وعمل خداع بالمناولة للجانب ثم التحرك عكس الخداع لليد بطب الكرة مرة واحده والتحرك بالكرة للداخل والتصويب على المرمى من منطقة (٦ م) ،
- ✓ التسجيل : عن طريق استمارة تقييم الأداء المهاري يقوم المقومون بتسجيل الدرجة المناسبة لكل طالب مختبر وحسب التقسيمات المبينة في استمارة الدرجات ، على أن تكون درجة الأداء النهائي من (٢٠)

، الخاص باستمارات التسجيل ، ويرعى للتقييم يلي :

- الركضة التقريبية والقسم التحضيري (٥) درجة
- استلام الكرة وميلان الجسم (التمويه) (٥) درجة .
- عمل طبة واحدة والانفكاك من المدافع (٥) درجة

- القفز والتصويب (٥) درجة

ثالثاً / اختبار استلام الكرة الطبطبة و التصويب : (منصور حمزة ، 2019)

✓ الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب على المرمى من الوثب أماما.

الأدوات ملعب كرة يد ، هدف كرة يد ، كرة يد قانونية عدد (١٠) ، استمارة تسجيل

✓ طريقة الأداء : يقف اللاعب المختبر على بعد (١٢م) عن خط المرمى مواجهاً منتصف المرمى ويقوم باستلام

الكرة من لاعب زميل له على يمينه بالنسبة للاعب الأيمن ، وبالعكس للاعب الأيسر ومن خط (9م) ، ثم يقوم

المختبر بعمل طبطبة من مرة واحدة أو مرتين (حسب تكنيك اللاعب) ، ومن ثم التصويب على المرمى بالوثب

للأمام من منطقة (٩م) وبوجود حارس المرمى فيه ، ويكرر الأداء لـ (١٠ مرات بعدد الكرات) .

✓ شروط الاختبار : يكون وثب اللاعب للأمام من خط الـ (٩) أمتار بقوة وسرعة عالية ، وكما في حالة اللعب في

المباراة يكون أداء حارس المرمى كما في حالة اللعب بصد الكرات المصوبة على الهدف .

✓ التسجيل: يحتسب للاعب المختبر عدد الكرات المصوبة الداخلة في المرمى .

2-5 التجربة الاستطلاعية

لكي يحصل الباحث على نتائج موضوعية ، عمل الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية ، في

يوم الاحد الموافق 2023/4/16 ، على عينة قوامها (٦) طلاب من مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة ، وكان

الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

1. التأكد من ملائمة الميدان والأجهزة والمعدات والأبحاث اللازمة.

2. تكوين فريق الدعم وتقديم التوجيهات اللازمة.

3. تكوين الفريق وفريق الدعم وتحديد المشاكل التي قد تواجههم.

4. معرفة جاهزية عينة البحث لإتمام الاختبارات.

5. فهم مدة الاختبار.

2-6 التجربة الرئيسية

قام الباحث بتطبيق التجربة على عينة مكونة من (20) طالباً بتاريخ 24 / 4 / 2023 بمساعدة الكادر

المساعد ، اذ تم تطبيق مقياس التدفق على عينة البحث الرئيسية في تمام الساعة (09:00) في قاعات المواد

النظرية وبعدها تم تنفيذ الاختبارات المهارية في ملعب كرة اليد وقبل البد بتنفيذ الاختبارات المهارية اذ قام افراد عينة

البحث بأداء عمليات احماء الطلاب وذلك بمساعدة كادر العمل المساعد وتم تدوين البيانات باستمارات جماعية

تم اعادها لهذا الغرض وتم جمع البيانات لإجراء المعالجات الإحصائية عليها .

2-7 الوسائل الاحصائية

استعانة الباحث بالحقيقة الاحصائية (SPSS) لمعالجة واستخراج البيانات.

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- الخطأ المعياري

4- بيرسون (ر)

5- اختبار مربع كا

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي وتحليلها ومناقشتها :

جدول (1)

نتائج الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
132.066	8.363	110

يبين الجدول (1) قيمة اختبارات دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والحسابي لدى عينة البحث إذ ظهر الوسط الحسابي بمقدار (132.066) درجة والوسط الفرضي بمقدار (110) درجة اما الانحراف المعياري فبلغ (8.363) درجة ، وهذا يشير الى معنوية الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لصالح الوسط الحسابي لعينة البحث بمعنى ان افراد عينة البحث يمتلكون التدفق النفسي ويرى الباحث ان ذلك يعود الى طبيعة الدراسة في كلية التربية البدنية-جامعة الكوفة كونها من الكليات العلمية واغلب الدراسة بها تأخذ الجانب العملي والذي يتطلب التركيز والانتباه والمثابرة بغية تعلم مهارات الانشطة والفعاليات الرياضية المختلفة والتي يتضمنها منهاج ومقررات المواد الدراسية في هذه الكلية اذ ان الانشطة او الاعمال تكون اكثر امتاعا في ما يتماشى التحدي مع مستويات المهارة للمتعلم فاذا كان النشاط سهلاً سينتج الملل واذا كان شديداً الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق اما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً تنتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة وهذا يتطابق مع مهارات وانشطة التربية الرياضية . (داليا محمد ، 2004 ، 430)

3-2 عرض نتائج أداء المهارات الهجومية وتحليلها :

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمهارات الاساسية المركبة بكرة اليد

المهارات الهجومية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
المناولة والاستلام ودقتها	درجة	2.926	1.173	0.095

0.102	1.540	14.221	درجة	استلام الكرة -الخداع -التصويب
0.104	1.398	15.410	درجة	استلام الكرة -الطبطة - التصويب

يبين الجدول (2) ان نتائج الاختبارات حققت توزيعا طبيعيا وهذا ما اشار اليه مؤشر الخطأ المعياري لجميع الاختبارات بشكل مقبول و جميعها تؤثر حسن توزيع افراد العينة.

3-3 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين التكامل النفسي والمهارات الهجومية :

الجدول (3)

قيم معامل الارتباط بين التدفق النفسي والمهارات الهجومية

ت	المهارات الهجومية	التدفق النفسي	قيمة sig	الدالة
1	المناولة والاستلام ودقتها	0.781	0.001	معنوي
2	استلام الكرة -الخداع -التصويب	0.744	0.003	معنوي
3	استلام الكرة -الطبطة - التصويب	0.811	0.005	معنوي

يبين الجدول (3) قيم معامل الارتباط بين التدفق النفسي والمهارات الهجومية المركبة بكرة اليد ، إذ

ظهر جميع قيم الارتباط معنوية .

ومن خلال النتائج التي ظهرت في جدول (3) ترى ان جميع قيم الارتباط كانت طردية بين التدفق والمهارات المبحوثة إذ يرى الباحث ان اداء الطلاب لهذه المهارات من المواقف التي تتطلب مستوى عال من التدفق النفسي لما تمثله عملية التحصيل الدراسي للمواد العملية من اهمية خاصة لدى الطلاب فهي نتائج عمليات التعلم المتنوعة وعمليات اكتساب المهارات والمعارف الخاصة بهذه المهارات التي يتم اكتسابها داخل المؤسسة التعليمية فيسعى الطالب الى تحصيل اقصى قدر ممكن من المعرفة وتعدده هدف رئيسي لها تسعى الى تحقيقه وبذل اقصى جهد للوصول الى تحقيقه وهي إذن أنت بحاجة إلى التدفق العقلي، وهو ما يتفق مع ما يشير إليه كثير من علماء النفس عند تصنيف التدفق العقلي كحالة من حالات الذكاء العاطفي، لأن التدفق يمثل استخدام العواطف في خدمة الأداء والتذكر، وفي التدفق لا يتم امتصاص العواطف فقط استخدام حالات التدفق بشكل نشط واستباقي ومتناغم مع العمل الذي يقومون به (سيد أحمد، 2017، 216)؛

كما أشار سيد أحمد بحاس إلى أن الانسياب يتمثل في الانتقال الكامل في الأداء، وضعف الوعي بالزمان والمكان عند الأداء، ونسيان الذات والمتعة المصاحبة لأسباب العلاقات الأخلاقية. الفرق بين التدفق العقلي وأداء بعض المهارات الهجومية هو أنهم يسعون للتعلم، مما يساعدهم على زيادة مستوى نجاحهم ويدفعهم في الاتجاه الإيجابي والصحيح. تحسين مستويات الأداء المهاري والنظر إليها بإيجابية.

ويؤكد (سيد أحمد، 2010) أيضاً أن التدفق النفسي هو حالة نفسية مثالية تحدث عندما يكون هناك توازن بين التحدي المدرك لدى الفرد ومهارة أداء النشاط، مما يؤدي إلى الاستيعاب والتركيز المطلقين. يمكن للاعب كرة اليد الدخول بعدة طرق... مرحلة التدفق تكون من خلال الاهتمام والاهتمام بالنشاط الموكل إليه، فعندما يهتم اللاعب ويستمتع بالنشاط الذي يؤديه فإن ذلك يمنحه فرصة الدخول. منطقة التدفق والعكس..

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- يتمتع طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالتدفق النفسي.
- 2- للتدفق النفسي دور فعال وإيجابي في بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد .

4-2 التوصيات

- 1- اعداد منهج نفسي مناسب يزيد من حالة التدفق النفسي لدى الطلاب .
- 2- تدريب الطالب على التدفق النفسي باعتبارها مهارة ضرورية للطلاب من خلال برامج تدريبية مناسبة تراعي الخصائص النفسية للطلاب.
- 2- أجراء بحوث ودراسات على علاقة حالة التدفق النفسي بمتغيرات أخرى وفئة أخرى من الطلاب .

المصادر

- ابن مقصد العبدلي : الارتقاء بالذات البشرية ، ط1 ، بيروت ، دار الروائع ، 2017 .
- سيد احـمد البهاص : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لعينة من المراهقين مستخدمي الانترنت المؤتمر السنوي الخامس عشر ، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس مجلد 18 ، 2017 .
- علي سلوم : الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، القادسية ، ٢٠٠٤ .
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط ١ ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .
- منصور حمزة هادي : تأثير منهج للمستوى البرونزي للمدرسة الدنماركية في تعلم المهارات الأساسية للاعبين المدارس التخصصية بكرة اليد ، ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة الكوفة ، ٢٠١٩ .
- داليا محـمد مؤمن : علاقة السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر مركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس .

الملحق رقم (1)

يبين مقياس التدفق النفسي

ت	العبارات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	استطيع مواجهة الصعاب واعتقد ان مهاراتي تمكنني من مواجهتها					
2	يمكنني التصرف بشكل صحيح دون التفكير بمحاولة القيام بذلك					
3	يمكنني ادراك و معرفة ما اقوم به بشكل واضح					
4	استطيع تحديد الاوليات المطلوب تنفيذها					
5	اركز انتباهي كلياً فيما اقوم به					
6	اسيطر على ما اقوم به من مهام					
7	اقلق بما يفكر به الآخرين عني					
8	احس بأن الوقت يتغير (يبطئ او يسرع) اثناء النشاط					
9	استمتع حقاً بخبراتي					
10	احدد الهدف بناءً على متطلبات المهارة					
11	يتملكني احساس كأن الأشياء تحدث تلقائياً					
12	امتلك احساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما					
13	خطت له اعي جيداً كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية					
14	امتع بالثبات الذهني فيما يحدث دون بذل أي جهد					
15	أشعر بأنني استطيع المنافسة مع ذاتي					
16	اتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي					
17	افقد الاحساس بالوقت عندما استغرق بالعمل					
18	احب الشعور بالإنجاز وتتملكني ارادة الفوز به ثانيّاً					
19	أشعر بأنني قادر على تحديد الهدف بناءً على متطلبات المهارة					
20	انجز المهام تلقائياً دون تفكير					
21	اعرف جيداً الاهداف التي اروم تحقيقها					
22	تتملكني فكرة جيدة عندما اقوم بأداء جيد وكيف اقوم به					
23	يتملكني تركيز كلي حينما اقوم بنشاط هادف					
24	ادرك الواجب المطلوب مني جيداً					
25	افقد الاحساس بالذات عندما استغرق في تأدية المهام					

					اجد نفسي بأي عمل أقوم به	26
					اجد ان تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة	27
					اشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية وما اوجه من تحديات	28
					اعمل الاشياء عفويا وتلقائيا دون الحاجة الى التفكير	29
					احدد اهدافي على نحو واضح	30
					لا اشعر بالتعب عن تأديتي للمهارة	31
					اصرف ذهني كليا عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي	32
					اضبط تصرفاتي على نحو تام	33
					لا انشغل بما يحيط بي عند أداء المهارات	34
					دافعتي لاداء المهارة تزيد من اهتمامي بها	35
					اعدل من خططي في سبيل انجاز المهارة	36