

**التدفق النفسي وعلاقته بالصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية و الفرقية لمنتخبات مديرية****تربية نينوى**

م. م. حكم سالم الياس محمد العباسي

[hkmalbasy67@gmail.com](mailto:hkmalbasy67@gmail.com)**مديرية تربية نينوى / قسم تربية بعشيقية****مستخلص البحث باللغة العربية**

يهدف البحث الى التعرف على مستوى التدفق النفسي ومستوى الصلابة العقلية والتعرف على علاقة التدفق النفسي بالصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في منتخبات مديرية تربية نينوى، وللتحقق من هدف البحث افترض الباحث الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التدفق النفسي والصلابة العقلية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى، كما وافترض الباحث الى عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في منتخبات مديرية تربية نينوى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي والعلاقات لملائمته وطبيعة البحث، اما مجتمع البحث فقد اشتمل على منتخبات الالعاب الفردية (ساحة وميدان ، السباحة) والالعاب الفرقيه (كرة القدم ، الكرة الطائرة) في مديرية تربية نينوى للعام 2024- 2025 والبالغ عددهم (88) لاعب، اما عينة البحث فقد تكونت من(32) لاعب من لاعبي الالعاب الفردية و(34) لاعب من لاعبي الالعاب الفرقيه تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واعتمد الباحث لتحقيق أهداف بحثه على مقياس التدفق النفسي ومقياس الصلابة العقلية في جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها احصائياً، باستخدام الوسط الحسابي و الانحراف المعياري واختبار (t) المستقلة ومعامل الارتباط (Pearson) للحصول على نتائج البحث ومناقشتها إذ أشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط درجة التدفق النفسي ومتوسط درجة الصلابة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة كانتا بدرجة عالية ولكن بنسب متفاوتة فكان متوسط درجة مقياس التدفق النفسي لدى لاعبي الالعاب الفرقيه أكبر من متوسط درجة لاعبي الالعاب الفردية في حين كان متوسط درجة مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الالعاب الفردية أكبر من متوسط درجة لاعبي الالعاب الفرقيه وهذه النتيجة أثبتت وجود علاقة ارتباط طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين الصلابة العقلية والتدفق النفسي، وبعد التعرف على نتائج البحث أوصى الباحث بضرورة إكساب اللاعبين الصلابة العقلية ومعرفة أبعادها وارتباطها بالمتغيرات النفسية والذهنية المناسبة لمتطلبات اللعبة الممارسة لتكون أحد أهم أسباب نجاح وتفوق مسيرة اللاعب الرياض وإعداد برامج متكاملة تربط بين التدفق النفسي والصلابة العقلية.

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي، الصلابة العقلية ، الألعاب الفردية ، الألعاب الفرقيه .

## Abstract

**Psychological flow and its relationship to mental toughness among players of individual and team games in the teams of the Nineveh Education Directorate**

By

**Assist. Lecturer. Hakam Salem Elias Mohammed Al-Abbasi  
General Directorate of Education in Nineveh / Bashiqa Education Department**

The research aims to identify the level of psychological flow and the level of mental toughness and to identify the relationship between psychological flow and mental toughness among players of individual and team games in the teams of the Nineveh Education Directorate. To verify the research objective, the researcher assumed the existence of significant differences in the level of psychological flow and mental toughness among players of individual and team games in the teams of the Nineveh Education Directorate. The researcher also assumed the absence of a significant correlation between psychological flow and mental toughness among players of individual and team games in the teams of the Nineveh Education Directorate. The researcher used the descriptive approach with the correlational and relations style for its suitability and the nature of the research. The research community included the teams of individual games (court and field, swimming) and team games (football, volleyball) in the Nineveh Education Directorate for the year 2025-2024, with a total of 88 players. The research sample consisted of 32 players of individual games and 34 players of team games who were chosen intentionally. To achieve the objectives of his research, the researcher relied on The psychological flow scale and the mental toughness scale were used to collect, analyze, and process data statistically, using (arithmetic mean, standard deviation, independent t-test, and Pearson's correlation coefficient) to obtain and discuss the research results. The study results indicated that the average degree of psychological flow and the average degree of mental toughness among the study sample members were high, but at varying rates. The average degree of the psychological flow scale among team game players was greater than the average degree of individual game players, while the average degree of the mental toughness scale among individual game players was greater than the average degree of team game players. This result proved the existence of a direct (positive) correlation with statistical significance between mental toughness and psychological flow. After identifying the research results, the researcher recommended the necessity of providing players with mental toughness and knowing its dimensions and its relationship to the psychological and mental variables appropriate to the requirements of the game practiced, to be one of the most important reasons for the success and excellence of the athlete's career.

**Keywords:** psychological flow, mental toughness, individual games, team games.

## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في ظل التطورات والتغيرات السريعة التي يشهدها المجال الرياضي وتكافؤ مستويات الأفراد في الجوانب البدنية والخطبية والعقلية أصبح من المؤكد ان يهتم الباحثون بدراسة الجانب النفسي للفرد وخصوصا سلوك وتصرف كل فرد اثناء اللعب ومعرفة ملامحه اذا كان مضطربا او يصيبه الانفعال و التوتر والخوف والتي تشكل اثرا سلبيا على اداء الرياضي مما دعت الضرورة الى البحث والتقصي من ايجاد طرق واساليب للتخلص من هذه الاضطرابات وجعل الفرد يتسم بالهدوء والتأمل وتعزيز الثقة بالنفس والتركيز والانتباه ، إذ يُعدّ التدفق النفسي من الظواهر الإيجابية المهمة في علم النفس الرياضي، إذ يمثل الحالة المثالية التي يندمج فيها اللاعب كلياً في النشاط البدني والعقلي، بحيث يشعر بمتعة الإنجاز وفقدان الإحساس بالوقت، مما ينعكس على جودة الأداء الرياضي. وقد اهتمت الدراسات الحديثة بدراسة التدفق النفسي كونه من المتغيرات التي تساهم في رفع مستوى الكفاءة الرياضية للاعبين سواء في الألعاب الفردية أو الفرقية، ومن جانب آخر، تمثل الصلابة العقلية أحد أهم السمات النفسية التي تمنح الرياضي القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات، والتحكم في الانفعالات، والاستمرار في الأداء رغم الظروف الصعبة (زكي 2015، 989)، ففي عالم الرياضة، يُعتبر التدفق النفسي حالة مميزة من التركيز العميق والانغماس التام في الأداء، مما يساهم في رفع مستوى الإنجاز. وفي المقابل، تُعد الصلابة العقلية من العوامل الأساسية التي تساعد الرياضيين على التغلب على الضغوط والتحديات. ومن هنا، تكتسب دراستنا أهمية كبيرة، حيث نسلط الضوء على العلاقة بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى. وبذلك، نسعى لفهم تأثير هذه العوامل على الأداء الرياضي، مما يساهم في تطوير الاستراتيجيات التدريبية وتحسين نتائج الفرق. (عبد السميع، 2020، 74)

ويُمكن أن نوضح بأن الألعاب الفردية كالسباحة والساحة والميدان تعتمد بشكل كبير على الأداء الشخصي للرياضي، فيكون التركيز فيها على قدرات الفرد ومهاراته الشخصية. أما الألعاب الفرقية ، منها كرة القدم والكرة الطائرة فتعتمد على التعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق، حيث يكون النجاح مرتبطاً بتكامل الجهود الجماعية. ومن خلال هذا الفهم، يمكننا دراسة كيفية تأثير التدفق النفسي والصلابة العقلية في كل نوع من هذه الألعاب، وبالتالي نصل إلى نتائج أكثر دقة وشمولية. وانطلاقاً من أهمية هذين المتغيرين النفسيين، فإن دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى، تفتح المجال لفهم أعمق للخصائص النفسية التي تميز هؤلاء اللاعبين، وتساعد على وضع برامج تدريبية ونفسية أكثر فاعلية، تساهم في رفع مستوى الأداء والإنجاز الرياضي. فتشير(زينة ، 2022) ان التدفق النفسي حالة داخلية يمتلكها الفرد او الرياضي ، فتجعله يركز في الأداء الرياضي للفعالية أو اللعبة، مما يؤدي إلى شعوره بالنجاح في أداء النشاط الرياضي. ويؤدي ذلك إلى تفاعل الرياضي بكامل طاقته وخبراته الشخصية أثناء تنفيذ الأداء، خلال مدة زمنية معينة، مما يجعله يشعر بالاندماج الكامل مع الأنشطة التي يؤديها بحماس. (زينة، 2022، 381) وإن الاهتمام بالمهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يُسهم في زيادة فاعلية

الأداء، ويؤدي إلى تحقيق الأهداف المنشودة ، كما يُساعد الرياضي على الوصول إلى الحالة النفسية المثلى من خلال الاستمتاع وزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة الرياضية. ويُساهم ذلك في بلوغ الرياضي حالة التدفق النفسي، التي يضمن من خلالها المدرب الرياضي اندماج اللاعب الكامل في النشاط الممارس، مما يؤدي إلى أداء الوظائف البدنية والعقلية على النحو الأمثل. (ابراهيم، 2015، 69)

ومن ناحية اخرى من بين أبرز المتغيرات النفسية التي أثبتت الأبحاث جدواها في تعزيز الأداء الرياضي، خصوصاً تحت ظروف الضغط وفي أجواء المنافسة الشديدة، تبرز الصلابة العقلية كعنصر محوري يحدد قدرة الرياضي على مواجهة التحديات بثبات وثقة، والتي تشير إلى قدرة الفرد على مواجهة التحديات والضغوط النفسية، والمحافظة على التركيز والثقة بالنفس، والتمسك بالهدف، رغم ظروف الإخفاق المؤقت (الزملوط، 2022، 242) ويشير (شمعون، 2001) ان الصلابة العقلية هي أقصى مستوى نفسي يمكن الوصول إليه فهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم في أثناء المسابقات، كما أن التدريب على الصلابة العقلية لزيادة قدرة اللاعب على التعامل مع مختلف أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة فينعكس على إتقان المهارات الرياضية. (شمعون، 2001، 221) إذ أن الصلابة العقلية تلعب دوراً هاماً في التحكم في الانفعالات فهي تتكون من مهارات مكتسبة كالتفكير الإيجابي البناء، والقدرة على حل المشاكل والتصور، كما أن التدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم يولد زيادة في قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية.

وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي (علام، 2023، 178) من هنا تبرز أهمية البحث في سعيه لفهم العلاقة التفاعلية بين التدفق النفسي، كحالة ذهنية تعزز التركيز والانغماس الكامل في الأداء، والصلابة العقلية، كأداة لمواجهة التحديات وضغوط المنافسة، لدى لاعبي الألعاب الفردية مثل السباحة والساحة والميدان والألعاب الفرعية ككرة القدم والكرة الطائرة لمنتخبات المديرية العامة لتربية نينوى. فإن فهم هذه العلاقة بين المتغيرين سيعزز من أهمية إعدادهم ذهنياً إلى جانب التدريب البدني والمهاري. كما ويسهم في توضيح الفروق بين لاعبي الألعاب الفردية والفرعية من الناحية النفسية، كما تُساهم في تعزيز الجانب النظري في مجال علم النفس الرياضي.

## 1-2 مشكلة البحث:

لقد لوحظ من خلال المتابعة الميدانية والتواصل مع مدربي المنتخب المدرسية في تربية نينوى، أن العديد من اللاعبين يعانون من تذبذب واضح في الأداء وخصوصاً في المواقف التنافسية الحاسمة رغم امتلاكهم مستويات جيدة من الإعداد البدني والمهاري. وهناك بعض اللاعبين يظهرون أداءً ممتازاً في التدريب لكنه يضعف بشكل لافت أثناء المنافسة. وفي المقابل يبرز بعض اللاعبين ممن يُظهرون مستوى عالياً من الثقة والانضباط العقلي تحت الضغط ويحققون أداءً يتجاوز المتوقع رغم محدودية إمكاناتهم البدنية أو المهارية. هذا التفاوت يشير إلى اختلافات واضحة في القدرة على التحكم بالتركيز والانفعالات أثناء المنافسة، فبعض اللاعبين على الرغم من استعدادهم الجيد يبدون مشوشين ويفقدون

تركيزهم، إذ أن هؤلاء اللاعبين غالباً ما يتعرضون لضغوط المنافسة، والانضباط التدريبي، والتمثيل المؤسسي للمديرية العامة لتربية نينوى، مما يتطلب قدراً عالياً من الكفاءة النفسية. هنا برزت مشكلة البحث التي تتمحور حول دراسة أو فحص العلاقة المعقدة بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى.

ففي ظل التحديات النفسية التي يواجهها الرياضيون، يُعتبر التدفق النفسي عاملاً مهماً في تعزيز الأداء وتحقيق التركيز المثالي. ومن جهة أخرى، تُعد الصلابة العقلية مفتاحاً مهماً للتعامل مع الضغوط النفسية والصعوبات التي قد تواجه الرياضيين. ورغم الأهمية البارزة لهذه المفاهيم في تعزيز الأداء الرياضي، إلا أن هناك نقصاً في الأبحاث التي تربط بين هذين العاملين وبالتالي يهدف هذا البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال تحليل كيفية تأثير التدفق النفسي على الصلابة العقلية، مما يساهم في تحسين الاستراتيجيات التدريبية وتطوير الأداء الرياضي بشكل شامل وبالرغم من أهمية التدفق النفسي في تعزيز الأداء الرياضي، إلا أن هناك نقصاً في الفهم العميق لكيفية تأثيره على الصلابة العقلية، لذا، يسعى البحث إلى استكشاف هذه العلاقة وتحديد مدى تأثير التدفق النفسي على قدرة الرياضيين على التكيف مع الضغوط وتحقيق الأداء المتميز.

### 1-3 أهداف البحث:

1-3-1 التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى.

2-3-1 التعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى.

3-3-1 التعرف على علاقة التدفق النفسي بالصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى.

### 1-4 فرض البحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التدفق النفسي بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى .

2-4-1 توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى .

1-4-3 عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التدفق النفسي و الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية لمنتخبات مديرية تربية نينوى .

### 1-5-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخبات المديرية العامة لتربية نينوى في الألعاب الفردية (الساحة والميدان ، السباحة) والألعاب الفرعية (كرة القدم والكرة الطائرة) .

1-5-2 المجال المكاني: القاعات والملاعب الرياضية التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى.

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من .../.../2025 ولغاية .../.../2025.

### 1-6-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التدفق النفسي: بانه حالة يندمج فيها الفرد اندماجا كبيرا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معا. (حسين، 2022، 26)

1-6-2 الصلابة العقلية: هي الحالة الطبيعية أو النفسية التي تجعل اللاعب قادراً على المواجهة بشكل أف ضل من منافسيه بالعديد من متطلبات المنافسة وأساليب التدريب، وأن يكون على وجه الخصوص أكثر اتساقاً وأفضل من خصمه في السيطرة على الضغوط. (الياسين والعزابي، 2023، 195)

1-6-3 الألعاب الفردية: هي أنواع من الأنشطة الرياضية أو التنافسية التي يشارك فيها الفرد بشكل منفرد، حيث يكون التركيز على منافسة الذات وتحقيق أفضل نتيجة شخصية. (Weinberg & Gould, 2019, 165)

1-6-4 الألعاب الفرعية: هي أنواع من الأنشطة الرياضية أو التنافسية يتنافس فيها فريقان أو أكثر بحيث يتكون كل فريق من مجموعة من الأفراد الذين يتعاونون بشكل منسق لتحقيق هدف مشترك وهو الفوز على الفريق المنافس. (الغضبان، 2020، 95)

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منتخبات مديرية تربية محافظة نينوى للألعاب الفردية و الفرعية ، حيث بلغ العدد الكلي (88) لاعباً. اما عينة البحث توزعت على النحو الآتي:

1- الألعاب الفردية: حيث بلغ عدد اللاعبين (32) لاعبًا، وزَعوا بواقع (22) لاعبًا من منتخب الساحة والميدان، و(10) سباحين.

1- الألعاب الفرقية، فقد شملت العينة (34) لاعبًا، موزعين بين (22) لاعبًا من منتخب كرة القدم، و(12) لاعبًا من منتخب الكرة الطائرة. والجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته.

#### الجدول (1)

يبين مجتمع البحث والعينة الاستطلاعية وعينة الثبات وعينة التطبيق

عدد اللاعبين	الأفراد
88	المجتمع
8	العينات الاستطلاعية الأولى والثانية
14	عينة الثبات (7) لاعبين لكل مقياس
32	عينة تطبيق الألعاب الفردية
34	عينة تطبيق الألعاب الفرقية
88	المجموع

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث:

اشتملت على (استبانة مقياس التدفق النفسي ، واستبانة مقياس الصلابة العقلية، المصادر ، المراجع، المقابلات الشخصية ، أقلام، وحاسوب).

#### 3-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 مقياس التدفق النفسي ومفتاح تصحيحه:

اعتمد الباحث على المقياس المعد من قبل (هوار معصوم عزيز، 2021) حيث تكون المقياس من ستة مجالات أساسية، وهي: (التوازن بين التحدي والمهارة، الانغماس في الأداء، الشعور بالتحكم، الاستمتاع الذاتي (السعادة والنشوة)، الطاقة النفسية، الشعور بخبرة النجاح)، ويشمل المقياس (38) فقرة موزعة على (25) فقرة إيجابية و(13) فقرة سلبية وتم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي لبدائل الإجابة وهي: (موافق جداً - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق جداً) وتم توزيع الدرجات في الفقرات الإيجابية (المتوافقة مع اتجاه المقياس): (5 - 4 - 3 - 2 - 1) ، اما في الفقرات السلبية (المعاكسة لاتجاه المقياس): (1 - 2 - 3 - 4 - 5) والدرجة العظمى للمقياس هي (190 درجة)، وتمثل أقصى مستوى من التدفق النفسي والدرجة المتوسطة النظرية للمقياس تبلغ (114 درجة) اما الدرجة الصغرى التي يمكن أن

يحصل عليها اللاعب هي (38 درجة)، وتمثل أدنى مستوى للتدفق. حيث كلما اقتربت الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من (190)، دل ذلك على مستوى مرتفع من التدفق النفسي.

### 3-4-2 الاسس العلمية لمقياس التدفق النفسي :

#### 3-4-2-1 الصدق الظاهري (صدق الخبراء):

تم عرض مقياس التدفق النفسي على نخبة من الخبراء المختصين في مجالي علم النفس الرياضي والتربوي ومجال القياس والتقييم (ملحق 1)، لغرض التحقق من الصدق الظاهري (صدق المحتوى). وقد جرى حساب النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء بشأن فقرات المقياس، وبالاستناد إلى المعالجة الإحصائية وفق قانون النسبة المئوية، تم اعتماد فقرات المقياس التي بلغت نسبة اتفاق (75-100%) لغرض ابقائها ، اذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) إلى أن على الباحث أن يحقق نسبة اتفاق بين الخبراء لا تقل عن (75%) عند تقدير صلاحية الفقرات وإمكانية تعديلها، وذلك بوصفه معياراً لقبول الفقرات لهذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون، 1983، 126) ومن خلال هذا الإجراء، تبين أن جميع فقرات مقياس التدفق النفسي قد حصلت على موافقة الخبراء، دون الحاجة إلى حذف أي فقرة، إذ تجاوزت جميع الفقرات نسبة الاتفاق المطلوبة (75%). وبناءً على ذلك ، تم اعتماد المقياس.

#### 3-4-2-2 الصدق الذاتي

تم الحصول على الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والذي تم استخراجه عن طريق المعادلة الأتية : الصدق الذاتي = معامل الثبات تحت الجذر التربيعي. (فرحات ، 2001 ، 123)

#### 3-4-2-3 الثبات (طريقة اعادة الاختبار)

تم التحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)، حيث تم تطبيق مقياس التدفق النفسي في يوم الخميس الموافق 2025/2/6 على عينة مكونة من ثلاثة لاعبين من فرق الالعاب الفردية، وأربعة لاعبين من الالعاب الفرقية إذ تم اختيارهم بطريقة عمدية من خارج العينة الأساسية، وقد أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول في يوم الخميس الموافق 2025 / 2/20 . وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن قيمة معامل الارتباط لمقياس التدفق النفسي لدى لاعبي الالعاب الفردية بلغت (0.89)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس التدفق النفسي لدى لاعبي الالعاب الفرقية (0.94)، وهذا يدل على وجود ارتباط عالي بين التطبيقين، والجدول (2) يوضح ذلك مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. وتعكس هذه النتيجة اتساق الأداة في قياس المتغير نفسه عبر الزمن، وهو ما يؤكد (عطية ، 2009) على تطبيق الباحث للمقياس الذي أعده على عينة من أفراد المجتمع المستهدف بالبحث، ويرصد استجاباتهم عليه، ثم يعيد تطبيق نفس المقياس على نفس العينة وفي الظروف نفسها بعد مضي فترة زمنية، غالباً لا تقل عن أسبوعين و يرصد الباحث استجابات الأفراد، وهكذا يحصل كل فرد على درجة في التطبيق الأول للاختبار وعلى درجة أخرى في التطبيق الثاني. ثم يُحسب معامل الارتباط بين درجاتهم في

المرتين، وكلما ارتفع معامل الارتباط دل ذلك على ثبات الأداة وبمعالجة هذه البيانات عن طريق معامل الارتباط المناسب نحصل على مقدار يفضل ألا يقل عن (0.80) لغرض قبول المقياس واعتماده لأغراض جمع المعلومات . (عطية، 2009، ص 207)

### جدول (2)

يبين الوصف الاحصائي لمعامل الارتباط و قيمة (sig) للاختبار والصدق الذاتي لمقياس التدفق النفسي

الصدق الذاتي	قيمة (sig)	معامل الارتباط	الاختبار				وحدة القياس	نوع اللاعبين	المتغيرات / المقياس
			التطبيق الثاني		التطبيق الاول				
			ع±	س-	ع±	س-			
0,964	0,00	0,89	7.79	122,02	6,48	121,35	درجة	الالعاب الفردية	التدفق النفسي
0,984	0,00	0,94	4,88	135,07	3,49	134,32	درجة	الألعاب الفرقية	

### 3-4-3 مقياس الصلابة العقلية ومفتاح تصحيحه:

استخدام الباحث مقياس جيمس لوهر (James Loehr. 1986) ، والذي قام شمعون (2001) بتعريبه. يتكوّن المقياس من (42) فقرة موزعة على (29) فقرة إيجابية و(13) فقرة سلبية واحتوى المقياس على ستة مجالات وهي (الثقة بالنفس ، الطاقة السلبية ، التحكم بالانتباه ، تحكم التصور البصري ، مستوى الدافعية ، الطاقة الايجابية ، التحكم في الاتجاه ) تتطلب الإجابة عنها باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، حيث تتراوح درجات الاستجابة من (5) إلى (1) على النحو الآتي (5) : أوافق بشدة ، (4) أوافق ، (3) محايد ، (2) لا أوافق ، (1) لا أوافق بشدة ، وبلغت الدرجة العظمى للمقياس (210 درجة)، وتمثل أقصى مستوى من الصلابة العقلية ، اما الدرجة المتوسطة النظرية للمقياس (126 درجة) والدرجة الصغرى التي يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (42 درجة)، وتمثل أدنى مستوى للصلابة العقلية. حيث كلما اقتربت الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من (210 درجة)، دل ذلك على مستوى مرتفع من الصلابة العقلية.

### 4-4-3 الاسس العلمية لمقياس الصلابة العقلية:

#### 3-4-4-1 الصدق الظاهري(صدق الخبراء):

تم عرض مقياس الصلابة العقلية على نخبة من الخبراء المختصين في مجالي علم النفس الرياضي والتربوي ومجال القياس والتقويم (ملحق 1)، لغرض التحقق من الصدق الظاهري (صدق المحتوى)، ومعرفة آراءهم حول صلاحية فقرات المقياس ، وإجراء التعديلات المناسبة من خلال تعديل او إعادة صياغة للفقرات لكي ينسجم تطبيقها على عينة البحث مما يساهم في تحقيق اهداف البحث، وتم استخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال قانون النسبة المئوية لاتفاق الخبراء

حول فقرات المقياس، إذ يشير بلوم إلى انه "يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون، 1983، 126) وبموجب هذا الإجراء الإحصائي لم يتم استبعاد اي فقرة من فقرات المقياس وذلك لحصول جميع فقراته على نسبة اتفاق 75% وأكثر من آراء السادة الخبراء.

### 3-4-4-2 الصدق الذاتي

تم استخدام نفس الطريقة التي أستخدمت في حساب الصدق الذاتي لمقياس التدفق النفسي وذلك من خلال المعادلة الصدق الذاتي = معامل الثبات تحت الجذر التربيعي.

### 3-4-4-3 الثبات (طريقة اعادة الاختبار)

تم التحقق من ثبات مقياس الصلابة العقلية باستخدام أسلوب إعادة التطبيق (Test-Retest)، إذ تم تطبيق المقياس على نفس عينة الثبات لمقياس التدفق النفسي وذلك كون مقياس الصلابة العقلية يختلف تماماً عن مقياس التدفق النفسي إذ تم إجراء الاختبار الأول في يوم الاحد الموافق 2025/2/9 وبعد انقضاء فترة زمنية مقدارها أسبوعان، أُعيد تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم في يوم الاحد الموافق 2025/2/23. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن قيمة معامل الارتباط لمقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الالعاب الفردية بلغت (0,87)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الالعاب الفرقية (0.85)، وهو ما يعكس مستوى عالٍ من الثبات ويؤكد اتساق الأداة وقدرتها على قياس المتغير ذاته بشكل موثوق عبر الزمن. والجدول (3) يوضح ذلك إذ تعد هذه النتيجة مؤشراً إيجابياً على صلاحية المقياس للاستخدام في الأبحاث الميدانية. وبين (الياسري، 2010) ان تطبق الاختبار على نفس الأفراد مرتين (المدة بينهما من 1-7 أيام)، ويحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار في المرة الثانية. (الياسري، 2010، 75).

### جدول (3)

يبين الوصف الإحصائي لمعامل الارتباط و قيمة (sig) للاختبار والصدق الذاتي لمقياس الصلابة العقلية

الصدق الذاتي	قيمة (sig)	معامل الارتباط	الاختبار				وحدة القياس	نوع اللاعبين	المتغيرات المقياس
			التطبيق الثاني		التطبيق الاول				
			ع±	س-	ع±	س-			
0,932	0,00	0,87	3,12	138,33	3,42	136,5	درجة	الالعاب الفردية	الصلابة
0,921	0,00	0,85	3,51	142,01	3,58	141,2	درجة	الألعاب الفرقية	العقلية



## اختبار t test

معامل الارتباط (Pearson)

إذ تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج البيانات وتحليلها.

## 4. عرض النتائج المتعلقة بفرضيات البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرضاً توضيحياً لنتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث حيث يتم عرض جدول يُبين فيه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للألعاب الفردية والفرقية قيد البحث.

## جدول (4)

يُوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعدد اللاعبين للألعاب الفردي (الساحة الميدان والسباحة) و الألعاب الفرقيّة (كرة القدم والكرة الطائرة) لمقياسي التدفق النفسي والصلابة العقلية

عدد اللاعبين	الصلابة العقلية		التدفق النفسي		الالعاب الفردية والفرقية
	ع±	س	ع±	س	
22	5,24	139,42	3,46	136,3	كرة القدم
12	3,53	136,56	3,21	138,88	الكرة الطائرة
22	6,15	143,17	3,19	131,79	الساحة والميدان
10	7,04	146,92	2,84	133,84	السباحة

## 1-4 عرض ومناقشة فرضية البحث الاولى

توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في منتخبات مديرية تربية نينوى .

## الجدول (5)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية وقيمتي (t) الجدولية والمحسوبة لمقياس التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية و الفرقيه لمنتخبات مديرية تربية نينوى

مستوى الدلالة	قيمة (t)		درجة الحرية	ع±	س	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	2.01	3,77	64	3.23	134.23	لاعبي الالعاب الفردية
				3,53	137.37	لاعبي الالعاب الفرقيه

أظهرت نتائج الدراسة كما في الجدول (5) أن لاعبي الألعاب الفردية قد حصلوا على وسط حسابي بلغ (134.23) بانحراف معياري (3.23) في مقياس التدفق النفسي وهذا يعني أن مقياس التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب الفردية كان جيداً . بينما كان الوسط الحسابي لدى لاعبي الألعاب الفرقيّة (137.37) بانحراف معياري (3.53) وهذا يعني أن مقياس التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب الفرقيّة كان أفضل لأن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (3,77) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,01) ، فهذا يشير إلى وجود فرق معنوي إحصائي بين المجموعتين كما وضحت نتائج الدراسة أن لاعبي الألعاب الفرقيّة يتمتعون بمستوى أعلى من التدفق النفسي مقارنة بزملائهم في الألعاب الفردية، ولكن الفارق ليس مبالغاً فيه ، وهو منطقي وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية ، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير الديناميكية الجماعية، والشعور بالانتماء والدعم المتبادل بين أعضاء الفريق، مما يعزز من مشاعر الانغماس، والتمتع، وفقدان الإحساس بالزمن ، وهي سمات مركزية لحالة التدفق النفسي ، كما أن التنظيم الجماعي والتخطيط المشترك والمهام المتبادلة بين اللاعبين تساهم في تحفيز الشعور بالكفاءة والمتعة. وقد أشارت دراسة (Ruiz، 2020) إلى أن اللاعبين في الفرق الجماعية غالباً ما يطورون مهارات ضبط انفعالي واجتماعي أعلى، مما يساهم في استقرار الأداء والقدرة على تحقيق التدفق خلال المنافسات. وهذا ما يدعم النتيجة التي تفوقت فيها الألعاب الفرقيّة على الألعاب الفردية. (Ruiz ، 2020 ، 97)

فعلى الرغم من أن كلا المجموعتين (الفردية و الفرقيّة) أظهرتا مستويات معنوية من التمايز النفسي، إلا أن الفرق كان لصالح لاعبي الألعاب الفرقيّة فقد تعود مستويات التدفق النفسي الأعلى لدى لاعبي الفرقيّة إلى الدعم الاجتماعي، والتحفيز الجماعي، والبيئة التنافسية المشتركة، والتي تخلق ظروفًا نفسية تعزز التركيز والمتعة والتحدى مما يدل على تأثير العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة باللعب الجماعي في تعزيز مستويات التدفق النفسي ، وهذا ما أكدته (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014) بأن الألعاب الفرقيّة توفر بيئة متعددة المحفزات، من ضمنها الدافعية الخارجية والداخلية، ودعم الفريق والمدرّب، وهذه العوامل تساهم في تعزيز مشاعر الكفاءة والتحكم، وهما من أهم أبعاد نظرية التدفق النفسي. بينما يعتمد لاعبو الألعاب الفردية بدرجة أكبر على التقييم الذاتي والتحفيز الداخلي فقط . إلا ان لاعبو الألعاب الفردية، فقد يواجهون ضغوطاً شخصية أكبر وتحملًا فرديًا للمسؤولية ، ما قد يؤثر جزئيًا على الوصول لحالة التدفق النفسي المثلى . (Nakamura & Csikszentmihalyi , 2014 ، 121)

#### 3-4 عرض ومناقشة فرضية البحث الثانية

توجد فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقيّة في منتخبات مديرية تربية نينوى .

#### الجدول (6)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة الحرية وقيمتي (t) الجدولية والمحسوبة لمقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقيّة في منتخبات مديرية تربية نينوى

ستوى الدلالة	قيمة ( t )		درجة الحرية	ع±	س	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	2.01	4,49	64	6,5	145,7	لاعبي الالعاب الفردية
				7,1	138,2	لاعبي الالعاب الفرقية

أظهرت نتائج الدراسة كما في الجدول (6) أن لاعبي الألعاب الفردية قد حصلوا على وسط حسابي بلغ (145,7) بانحراف معياري (6,5) في مقياس الصلابة العقلية وهذا يعني أن المقياس كان جيداً لدى لاعبي الألعاب الفردية. بينما كان الوسط الحسابي لدى لاعبي الالعاب الفرقية (138,2) بانحراف معياري (7,1) وهذا يعني أن مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفرقية كان جيداً أيضاً وبما أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (4,49) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,01)، عند مستوى دلالة (0,05) فهذا يشير إلى وجود فرق معنوي إحصائي بين المجموعتين في الصلابة العقلية ولصالح لاعبي الألعاب الفردية إذ تشير نتائج الدراسة إلى أن لاعبي الألعاب الفردية يمتلكون صلابة عقلية أعلى من نظرائهم في الألعاب الفرقية.

فيعزو الباحث الى ان ارتفاع الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية يكون بحسب طبيعة الرياضات الفردية، إذ يتحمل اللاعب مسؤولية كاملة عن الأداء والنتائج، مما يدفعه إلى تنمية بعض السمات مثل الثقة بالنفس، السيطرة على الانفعالات، والإصرار الذاتي وهذا يتفق مع بعض الدراسات الحديثة التي ترى أن طبيعة التحدي الفردي تفرض على الرياضي تطوير قدراته الذهنية والنفسية بشكل أكبر نظراً لتحمل المسؤولية الفردية عن الأداء، وإن اللاعبين في الألعاب الفردية مثل السباحة وألعاب القوى يعتمدون بشكل أكبر على نواتهم في مواجهة التحديات، وهذا ما اشار إليه (2023) (Cowden) أن الصلابة العقلية تختلف باختلاف نوع الرياضة، وتزداد وضوحاً في الرياضات الفردية، حيث يكون اللاعب أكثر عرضة للمساعدة الذاتية والانفعالية. (94، 2023، Cowden) كما أشارت دراسات عدة إلى أن لاعبي الألعاب الفردية يطورون استراتيجيات نفسية متقدمة لمواجهة التحديات دون الاعتماد على الآخرين، لأن الصلابة العقلية، هي القدرة على الثبات والصمود أمام التحديات والضغوط النفسية . وهذا ما أكده (Singh, & Sharma, 2021) أن لاعبي الألعاب الفردية يمتازون بمستويات أعلى من التحمل العقلي، وذلك بسبب تكرار تعرضهم للمواقف التي تتطلب مواجهة المباشرة مع التحديات بدون دعم جماعي. (146، 2021، Singh, & Sharma) وأكد (Jones et al, 2021) أن الصلابة العقلية تمثل أحد المؤشرات الجوهرية للنجاح الرياضي، حيث تُمكن الرياضيين من الصمود أمام الضغوط والتحديات النفسية. (56، 2021، Jones et al)

#### 4-3 عرض ومناقشة فرضية البحث الثالثة

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في منتخبات مديرية تربية نينوى.

## الجدول (7)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (sig) لمقياس التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في منتخبات مديرية تربية نينوى

مستوى الإدلالة	قيمة (sig)	معامل الارتباط (Pearson)	المقاييس				وحدة القياس	نوع اللاعبين
			الصلابة العقلية		التدفق النفسي			
			ع±	س-	ع±	س-		
0,05	0.018	0,58	6,8	141,95	3,38	135,69	درجة	الالعاب الفردية والفرقية

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول (7) أن الوسط الحسابي لمقياس التدفق النفسي بلغ (135,69) وانحراف معياري (3.38) ولمقياس الصلابة العقلية بلغ الوسط حسابي (141,95) وانحراف معياري (6,8) لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية وبلغ معامل الارتباط (0.58) وهي قيمة تشير إلى وجود علاقة ارتباط كما وبلغت قيمة مستوى الدلالة Sig (0.018) وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على أن هذه العلاقة ليست نتيجة للصدفة، بل تعكس علاقة حقيقية في العينة المدروسة وهي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية. لذلك نرفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التدفق النفسي و الصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية في منتخبات مديرية تربية نينوى. ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقية حيث تشير القيمة الموجبة لمعامل الارتباط إلى وجود علاقة طردية بين التدفق النفسي والصلابة العقلية، أي كلما ارتفع مستوى التدفق النفسي لدى اللاعب، ارتفع كذلك مستوى صلابته العقلية.

ويمكن تفسير علاقة الارتباط بأن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات عالية من التدفق النفسي وهو الشعور بالاندماج الكامل أثناء الأداء الرياضي، غالبًا ما يمتلكون أيضًا مستويات عالية من الصلابة العقلية، التي تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسات. إذ يُشير (Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999) إلى أن الحالة المثالية من التركيز والانغماس تتطلب قدرة عقلية عالية على إدارة الانفعالات والضغط، مما يعكس صلابة ذهنية قوية أي أن الوصول إلى التدفق يتطلب استعدادًا نفسيًا ومهارات عقلية عالية. ( Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999 ). (143).

يوضح هذا البحث أن الرياضيين الذين يمتلكون خصائص عقلية قوية، كالثقة والانضباط الذاتي، هم الأكثر قدرة على الدخول في حالة التدفق، وهو ما يتوافق مع أدبيات البحث التي تؤكد أن الحالة المثالية للأداء الرياضي تتطلب مستوى عالٍ من التركيز والانضباط العقلي. كما أنها تشكل أحد العوامل النفسية الداعمة لتحقيق التدفق النفسي لدى الرياضيين، وأن تعزيز الصلابة العقلية يمكن أن يكون مدخلًا فعالاً لرفع الأداء الرياضي عبر تسهيل الدخول في حالة

التدفق. كما تعزز هذه النتائج أهمية البرامج النفسية التي تنمي هذين البعدين معاً. وتدعم هذه النتيجة دراسات (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) و (Gucciardi et al, 2017) التي تربط بين التهيئة النفسية الإيجابية والصلابة العقلية اللازمة لتحقيق الأداء المثالي لان الصلابة العقلية هي عنصر أساسي في الأداء الرياضي تحت الضغط، وهذا ما يعزز علاقة التدفق النفسي بها. إذ يُشير (Jackman et al., 2016) على ان من المنطقي أن نجد علاقة ارتباط بين التدفق النفسي والصلابة العقلية؛ لان اللاعب الذي يمتلك صلابة عقلية مرتفعة يستطيع ضبط مشاعره وأفكاره، مما يسهل عليه الدخول في حالة التدفق أثناء الأداء الرياضي. (Jackman et al., 2016، 96)

ويمكن توضيح خلاصة للبحث، حيث تشير نتائجنا إلى أهمية العوامل النفسية في تحسين الأداء الرياضي، وأكدت أن التمييز بين الألعاب الفردية والجماعية لا يقتصر فقط على الجوانب الفنية، بل يمتد إلى الجوانب النفسية، مما يحتم على المدربين والمتخصصين في علم النفس الرياضي تصميم برامج إعداد نفسي متخصصة تتلاءم مع نوع النشاط الرياضي وظروفه. حيث تلعب طبيعة النشاط الرياضي دوراً محورياً في تشكيل هذه العوامل. كما إن الفروق بين الألعاب الفردية والجماعية توضح أن إعداد اللاعب نفسياً يجب أن يكون مخصصاً وليس عاماً، ويأخذ في الاعتبار احتياجات ومتطلبات كل نوع من أنواع الرياضات.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- تشير النتائج إلى وجود اختلاف في مستوى التدفق النفسي بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية، وهذا يعني أن طبيعة اللعبة (فردية أو جماعية) تؤثر في تجربة اللاعب لحالة التدفق النفسي. غالباً ما يميل لاعبو الألعاب الفرعية إلى تحقيق مستويات أعلى من التدفق النفسي بسبب الدعم الاجتماعي والتفاعلات الجماعية أثناء الأداء، بينما يعتمد لاعبو الألعاب الفردية على تنظيمهم الذاتي وتركيزهم الشخصي لتحقيق التدفق النفسي.
- 2- أظهرت النتائج فروقاً واضحة في مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي الألعاب الفردية والفرقية. قد يكون لاعبو الألعاب الفردية أكثر صلابة عقلية نتيجة لاعتمادهم على أنفسهم في مواجهة الضغوط، في حين أن لاعبو الألعاب الفرعية قد يعتمدون جزئياً على الدعم الجماعي لمواجهة التحديات.
- 3- كما استنتج الباحث أن البيئة الجماعية تسهم في تعزيز الشعور بالاندماج والتركيز بينما البيئة الفردية تعزز من القوة النفسية والصلابة العقلية.
- 4- هناك تأثير متباين للعوامل النفسية بحسب نوع اللعبة مما يستدعي الى تبني استراتيجيات متخصصة لكل لعبة او فعالية رياضية.

5- يتضح من النتائج أن هناك علاقة متبادلة طردية بين التدفق النفسي والصلابة العقلية، وهذه العلاقة تختلف حسب نوع اللعبة. فكلما زادت الصلابة العقلية للاعب، كان أكثر قدرة على الوصول إلى حالة التدفق النفسي أثناء الأداء، والعكس صحيح.

## 2-5 التوصيات

1. الاهتمام بتنمية وتطوير التدفق النفسي لدى الرياضيين من خلال إقامة ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى تعليم اللاعبين استراتيجيات الوصول إلى حالة التدفق مثل اليقظة الذهنية، وضبط الانتباه، وتنظيم الأهداف أثناء المنافسة، وتهيئة بيئات تدريبية محفزة تدعم الاستغراق الكامل في النشاط الرياضي.
2. تعزيز الصلابة العقلية بتطبيق برامج تدريب نفسي تهدف إلى تقوية السمات المرتبطة بالصلابة العقلية مثل الثقة بالنفس، التحكم في الانفعالات، ومواجهة الضغوط، ودعم اللاعبين الفرديين ببرامج لمواجهة الضغوط الذاتية، ودعم اللاعبين الجماعيين في تعزيز التعاون وتحمل المسؤولية.
3. ادمج مقاييس التدفق النفسي والصلابة العقلية في عمليات الانتقاء الرياضي للمنتخبات التربوية لضمان اختيار لاعبين يتمتعون بقدرات نفسية عالية .
4. الاستفادة من النتائج في إعداد المناهج التربوية الرياضية من خلال توجيه المدربين والمعنيين بالتربية الرياضية إلى أهمية تضمين البرامج النفسية في المناهج التدريبية، وتدريب اللاعبين على المهارات الذهنية بجانب المهارات البدنية، وتخصيص برامج تدريبية تراعي طبيعة اللعبة (فردية أو جماعية) لتلبية الاحتياجات النفسية لكل فئة رياضية.
5. إعداد برامج متكاملة تربط بين التدفق النفسي والصلابة العقلية وكذلك بتطلب إعداد خطط تدريبية تأخذ في الحسبان العلاقة بين التدفق النفسي والصلابة العقلية لتعزيز الأداء الرياضي الشامل.
6. إجراء بحوث مستقبلية ودعوة الباحثين إلى إجراء دراسات مماثلة على شرائح أخرى من الرياضيين (محترفين - هواة) وفي بيئات مختلفة؛ لتعميم النتائج.

## المصادر العربية والاجنبية :

- 1- ابراهيم ،هالة، مصطفى(2015): نسبة مساهمة بعض المهارات النفسية في التدفق النفسي للاعبين في الألعاب الفرقية، مجلة تطبيقات علوم رياضة ، العدد (3)، المجلد (9)، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، مصر.
- 2- بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكويني، ترجمة محمد امين المنفي واخرون، دار ماكروهن، القاهرة، مصر.
- 3- حسين ،أروي ،محمد (2022): دراسة تحليلية لحالة التدفق النفسي لدى اللاعبين في الالعاب الفردية، المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية ،العدد(2)، المجلد (11)،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، مصر.

- 4- زكي ، ألق ، ثائر(2015):التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ، جامعة باجي مختار عنابة ، مركز البحوث النفسية ، العدد(28)، المجلد (2)،الجزائر.
- 5- الزملوط ،محمد، جهاد(2022): قياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الملاكمة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة المتخصصة ، العدد(5)، المجلد(3)، كلية التربية الاساسية ، جامعة اسوان ، مصر.
- 6- زينة ، حسن، امر(2022): التدفق النفسي وعلاقته بأداء مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة، مجلة كلية الاساسية ، جامعة بغداد ، العراق.
- 7- شمعون ، محمد، العربي(2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط1)، دار المعارف ، القاهرة ، مصر.
- 8- عبد السميع ،امال (2020): التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا ، مجلة كلية التربية ،العدد(5)، المجلد(2)، جامعة كفر الشيخ ،مصر.
- 9- عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، فتحي (2004): البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه. دار الفكر، ط1، عمان.
- 10- علام احمد ، عبد المنعم (2023): دالة التمايز لبعض المهارات النفسية وفقا لمقياس الصلابة العقلية للاعبين بعض الانشطة الرياضية ، مجلة تطبيقات علوم رياضة ، العدد(116) ، المجلد (3) ، كلية التربية الرياضية - ابو قير ،جامعة الاسكندرية ، مصر.
- 11- عطية ،محسن ، علي (2009) : البحث العلمي في التربية مناهجه أدواته وسائله الاحصائية، دار المناهج ، عمان ، الاردن.
- 12- الغريب ، رمزية (1985) : التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
- 13- الغضبان ، عبد الرحمن بن ابراهيم (2020): علم النفس الرياضي الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، ط2 دار الزهراء للنشر والتوزيع ، الاردن .
- 14- فرحات، ليلي السيد(2001):القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15- لياسري ،محمد ، جاسم(2010):الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط1 ، النجف ، العراق
- 16- الياسين، قصي، باسم ، عرابي، سميرة، محمد (2023): علاقة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى لاعبات بعض الرياضات الفردية والجماعية، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد (51) ، العدد (1)، الاردن.

17- Cowden, R. G( 2023 ) : Mental toughness in sport Progress and prospect,  
International Review of Sport and Exercise Psychology,

18- Gucciardi, D. F.,Hanton, S.,Gordon, S.Mallett, C.J.,&Temby,( 2017):

The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological and network traitness. Journal of Personality,

19- Jackman, P. C., Crust, L. Swann, C. & Piggott, D, (2016): Flow

states in elite sports A phenomenological investigation Psychology. of Sport and Exercise, <https://doi.org/10.1016> 28-38.

20--Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M (1999): Flow in Sport  
The keys to optimal experiences and performance Human Kinetics.

21 -Jones, M. I., Parker, J. K., & Woodman,T. (2021):relationship  
between mental toughness and performance in sport A meta-  
analytic, review of the Sport, Exercise, and Performance Psychology.

22. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. ( 2014 ): The Oxford handbook of human  
motivation, The concept of flow, Oxford University Press .

23- Ruiz, M.C.,Raglin, J. S.,& Hanin,Y.L. (2020):The individual zones  
of optimal Functioning, (IZOF) model, Historical overview and contemporary of its  
developments International Journal of Sport and Exercise Psychology, Mental toughness  
among individual and team Athletes, A comparative study, , International

24-Singh, A., & Sharma, M. K. (2021) :  
Journal of Sports, Science and Physical Education. <https://doi.org> , (40-44 ).

25 -Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019):Foundations of Sport and exercise Psycholgy 7

## الملاحق

## ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء في القياس و التقييم وعلم النفس التربوي والرياضي

موقع التدريس	التخصص	الاسم
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	أ.د. هاشم أحمد سليمان
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	أ.د. ثيلايم يونس علاوي
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	أ.د. سبهان الزهيري
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	أ.د. إيثار عبد الكريم غزال
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	أ.د. ضرغام جاسم النعيمي
التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	أ.د. محمود شكر صالح
جامعة النور / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم	د. رياض رجب
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس تربوي	د. ناظم شاكر الوتار
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس التربوي	د. نعم خالد عثمان
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس التربوي	د. عصام محمد عبد
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس التربوي	د. نعم محمد صالح
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس التربوي	د. مؤيد عبد الرزاق الحسو
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس التربوي	د. علي عبدالاله
التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس التربوي	د. عمار شهاب
جامعة النور / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس تربية خاصة	د. أحمد سعيد رشيد الطائي

## ملحق (2)

## التدفق النفسي

ت	العبارات	موافق جداً	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق
1	أشعر بالحماس عند أدائي للمهارة					
2	أؤدي المهارات بإتقان					
3	أحدد الهدف بناءً على متطلبات عملي					
4	أشعر بتشتت انتباهي في أثناء الاداء					
5	أشعر بالإرتياح على الرغم من صعوبة الأداء					
6	أقوم بتوزيع طاقتي حسب أهمية المهارات					
7	أخطط لأي عمل قبل أدائه بما يتناسب مع قدراته					
8	أندمج بأي واجب تدريبي مطلوب مني					
9	أستسلم للعقبات ولا أتمكن من التغلب عليه					
10	أنا غير سعيد بذاتي					
11	ينتابني الإحباط بعد كل حالة فشل					
12	أرسم أهداف شخصية عديدة لتزيد دافعيته					
13	أمتلك مواجهة إدارة الأزمات في المباريات					
14	أجتهد لإيجاد الحلول لمشكلات التدريب					
15	أشعر بالمنافسة مع ذاتي					
16	أدرك أهمية الاندماج في الأداء والتحكم فيه					
17	أشعر بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء					
18	ينتابني الشعور بالنشوة بعد نجاحي في الاداء					
19	أشعر باني اعلى خبرة من زملاء					
20	تتكدر واجباتي التدريبية ويتاخر تنفيذها في الوقت المحدد لها					
21	أهتم بمراجعة ادائي بنفسي					
22	أفقد الاندماج الكامل في الاداء					
23	أدرب بصمت وادائي هو من يتكلم					
24	أنا بحاجة الى المزيد من التدريب لتطوير مهاراتي					
25	أينخفض عطائي كلما اقتربت المباراة من النهاية					

					26	اشعر انني بحاجة ملحة لزيادة نشاطي
					27	افقد اعصابي عندما يوكل الي الكثير من الواجبات
					28	اقدم النصيحة لكل من يحتاجها
					29	أحاول تطوير مهاراتي بالوصول الى افضل أداة
					30	افقد التركيز عند اشتداد التدريب والمنافسة
					31	اواجه صعوبة في اكمال الواجبات التدريبية
					32	ابذل قصارى جهدي للوصول الى اهدافي
					33	اجد نفسي مقصرا في أي اداء مهاري اقوم به
					34	أؤدي المهارات باستغراق تام
					35	اراجع ادائي واطوره باستمرار
					36	قدراتي اقل من حجم الواجب الرياضي الذي اكلف به
					37	اشعر بالتعب وافقد السيطرة على الوقت عند زيادة
					38	اشعر بتدفق افكاري وانسيابيتها

## مقياس الصلابة العقلية

ت	العبارات	وافق بشدة	وافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أرى نفسي كخاسر اكثر من فائز في المنافسات					
2	يصيبني الغضب والاحباط اثناء المنافسات					
3	أفقد أنتباهي وتركيزي أثناء التنافس					
4	قبل التنافس أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة					
5	أنا لذي دافعية عالية تجعلني أؤدي افضل					
6	أستطيع ان أحافظ على انفعالات ايجابية وقوية أثناء التنافس					
7	انا مفكر ايجابي اثناء التنافس					
8	أيماني بنفسي كرياضي ايجابي					
9	أصبح عصيبا وخائف أثناء التنافس					
10	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر ان عقلي					

					يعمل بسرعة عالية	
					أمارس مهاراتي البدنية عقليا	11
					المهارات التي وضعتها	12
					أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة	13
					حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبيا	14
					أفقد ثقتي بنفسي بسرعة	15
					الاطمئنان تجعل شعوري وتفكيري سلبيا	16
					أستطيع ان أتخلص من أنفعلاتي سريعا وأستعيد تركيزي مرة اخرى	17
					تفكيري في التصور حول أدائي يجيء لي بسهولة	18
					ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوجه	19
					أهتم بأن تصبح انفعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الامور عكس ما أريد	20
					أبذل أقصى جهدي بنسبة 100% اثناء	21
					أستطيع ان أؤدي لأقصى مدى من قدراتي ومهاراتي	22
					تصبح عضلاتي مهدودة ومتوترة أثناء التنافس	23
					أصبح غريب الاطوار وحائر أثناء التنافس	24
					اتصور أدائي في المواقف الصعبة اثناء التنافس	25
					أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الامر للوصول لأقصى إمكاناتي كرياضي	26
					أدرب بطاقة إيجابية عالية	27
					يمكن أن أغير مزاجي السلبي ويصبح إيجابيا من خلال السيطرة على تفكيري	28
					أنا بطبعي منافس عقليا صلد	29
					المواقف والاحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل: هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيء يجعلاني مضطرب ومتوتر	30
					أجد نفسي أفكر في اخطائي السابقة والفرص التي لم استغلها أثناء التنافس	31
					أستخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني لأداء الأفضل	32
					أسأم ويصيبني الملل	33

					34	والاحباط
					35	أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة
					35	مدرسيني يقولون أن لي اتجاهات جيدة
					36	اعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسه
					37	أستطيع أن احافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل
					38	أفقد تركيزي بسهولة
					39	عندما اتصور نفسي اتنافس ، أرى أحس الاشياء بوضوح
					40	عندما استيقظ في الصباح ينتابني الشعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس
					41	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني احساس من البهجة والانجاز
					42	استطيع ان احول الازمات الى فرص استفيد منها