



أثر التفاؤل في تنمية الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

The Effect Of Optimism On The Development Of Psychological Fluency In Football Players

غزوان عبد الرحمن احمد

07818631520

جمهورية ايران الإسلامية / جامعة مازندران

alzawyghzwan279@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الإدارة في التربية البدنية

الخلاصة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، باعتبارهما من المتغيرات النفسية الإيجابية المؤثرة في جودة الأداء الرياضي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها (120) لاعباً من مستويات تنافسية مختلفة (محترفين، شبه محترفين، وهواة). تم تطبيق مقياس التفاؤل الموجّه نحو الحياة (LOT-R) ومقياس الطلاقة النفسية (Flow State Scale-2) بعد تكييفهما لبيئة كرة القدم. أظهرت النتائج أن مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية لدى اللاعبين مرتفعان، وأن العلاقة بينهما قوية وموجبة ($r = 0.71$) ودالة إحصائياً، مما يدل على أن ارتفاع التفاؤل يسهم في زيادة احتمالية بلوغ حالة الطلاقة النفسية أثناء الأداء. كما تبين وجود فروق ذات دلالة لصالح اللاعبين المحترفين، وأن التفاؤل يفسر ما نسبته (51%) من التباين في الطلاقة النفسية. تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التفاؤل يمثل استراتيجية فعالة لرفع الكفاءة الذهنية والانفعالية للاعبين وتحقيق الأداء الأمثل. توصي الدراسة بإدماج برامج التدريب النفسي الإيجابي ضمن إعداد لاعبي كرة القدم، وتنفيذ بحوث مستقبلية تتناول متغيرات وسيطة مثل الدافعية والقلق التنافسي.

الكلمات المفتاحية: التفاؤل – الطلاقة النفسية – لاعبو كرة القدم – علم النفس الرياضي – الأداء المثالي – الدافعية.

Abstract

This study aims to reveal the nature of the relationship between optimism and psychological fluency in football players, as they are positive psychological variables that affect the quality of athletic performance. The study used a descriptive correlational approach on a sample of 120 players of different competitive levels (professionals, semi-professionals, and amateurs). The Life Optimism Test (LOT-R) and the Flow State Scale-2 were applied after being adapted to the football environment. The results showed that the players' levels of optimism and psychological flow were high, and that the relationship between them was strong and positive ($r = 0.71$) and statistically significant, indicating that high optimism contributes to an increased likelihood of achieving a state of psychological flow during performance. It also showed that there were significant differences in favour of professional players and that optimism explained 51% of the variance in psychological fluency. These results indicate that promoting optimism is an effective strategy for increasing players' mental and emotional competence and achieving optimal performance. The study recommends incorporating positive psychological training programmes into the preparation of football players and conducting future research addressing mediating variables such as motivation and competitive anxiety.

Keywords: Optimism – Mental fluency – Football players – Sports psychology – Optimal performance – Motivation.



المقدمة

تُعدّ الجوانب النفسية من الركائز الأساسية في الأداء الرياضي الحديث، إذ لم يعد النجاح في الميدان الرياضي يعتمد على القدرات البدنية أو المهارية فحسب، بل أصبح مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالاستعدادات النفسية والمعرفية والانفعالية للاعبين. وقد أولت البحوث النفسية الحديثة اهتماماً كبيراً بموضوع التفاؤل والطلاقة النفسية (Flow) لما لهما من أثر بارز في الأداء، والتحفيز، والانغماس في النشاط الرياضي. فالتفاؤل يُعد من السمات الإيجابية التي تمنح اللاعب القدرة على التوقع الإيجابي للمستقبل، والاعتقاد بقدرته على النجاح، فيما تمثل الطلاقة النفسية الحالة التي يصل فيها اللاعب إلى درجة من الاندماج الكلي في الأداء بحيث يشعر بتوازن مثالي بين مهاراته ومتطلبات الموقف (الشمري، 2020).

في بيئة كرة القدم، حيث تتشابه الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية والانفعالية، تتضاعف أهمية الاستقرار النفسي والعقلي، فالمباريات تتطلب تركيزاً عالياً واستجابة سريعة، وتحتمل للضغوط الناتجة عن المنافسة والجمهور والتوقعات. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى فهم العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، إذ يُحتمل أن يسهم التفاؤل في زيادة احتمالية دخول اللاعب في حالات الطلاقة النفسية خلال الأداء، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء الفردي والجماعي (الزبيدي، 2021).

تشير العديد من الدراسات السابقة إلى أن التفاؤل يُعدّ من أهم العوامل المؤثرة في الحالة الانفعالية للأفراد الرياضيين، وأن اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل يمتلكون قدرة أكبر على مواجهة الضغوط والتحديات، كما يتمكنون من استعادة توازنهم النفسي بسرعة بعد الإخفاقات (الطائي، 2019). في المقابل، ترتبط الطلاقة النفسية بالتركيز والانغماس في النشاط، وهي حالة وصفها "تشيكزنتسكي" بأنها «التجربة المثالية» التي يشعر فيها الفرد بانسجام تام بين ما يفعله وما يشعر به. لكن على الرغم من هذه العلاقة النظرية، فإن البحوث التطبيقية التي تناولت العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى الرياضيين لا تزال محدودة، وغالباً ما انصبت على عينات من لاعبي كرة السلة أو ألعاب القوى أو الرياضات الفردية. لذا تبرز مشكلة الدراسة الحالية في غياب دراسات متخصصة تبحث في العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم تحديداً، بالرغم من أن هذه الفئة تتعرض لضغوط تنافسية واجتماعية وإعلامية أكبر مقارنة بالرياضيين آخرين (عبد الحسين، 2020).

ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟ وإذا وجدت، فما طبيعتها واتجاهها؟

تتبع أهمية هذا البحث من بُعدين أساسيين: نظري وتطبيقي. فعلى الصعيد النظري، يسهم البحث في توسيع قاعدة المعرفة حول العلاقة بين السمات الإيجابية في الشخصية الرياضية (مثل التفاؤل) والحالات الانفعالية المثلّية للأداء (مثل الطلاقة النفسية)، بما يثري الجانب المفاهيمي لعلم النفس الرياضي. أما على الصعيد التطبيقي، فتتمثل الأهمية في إمكانية توظيف نتائج البحث في تطوير برامج التدريب النفسي داخل الأندية الرياضية ومراكز الإعداد، من خلال تدريب اللاعبين على التفكير الإيجابي، وإعادة التقييم المعرفي للمواقف التنافسية، واستخدام تقنيات التأمل والتركيز لتحفيز حالة الطلاقة النفسية. وقد أوصت أبحاث سابقة بضرورة إدراج تدريبات عقلية تستهدف السمات الإيجابية، مثل التفاؤل والأمل، ضمن برامج الإعداد النفسي للاعبين لرفع مستوى الأداء وتحقيق التوازن الانفعالي.

كذلك تمكّن نتائج هذا البحث من إفادة المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين في التعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين، مما يتيح بناء برامج تدخلية تستند إلى تعزيز التفاؤل باعتباره مدخلاً لرفع درجة الطلاقة النفسية أثناء المنافسات. كما تُسهم الدراسة في توسيع نطاق البحوث التطبيقية في علم النفس الرياضي العربي لتشمل رياضة كرة القدم، وهي أكثر الرياضات جماهيرية وانتشاراً، مما يمنح النتائج قابلية أكبر للتطبيق في البيئات الرياضية المختلفة.

الهدف العام:

الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

1- تحديد مستوى التفاؤل لدى لاعبي كرة القدم.

2- تحديد مستوى الطلاقة النفسية لديهم.

3- معرفة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والطلاقة النفسية.

4- تحديد دلالة الفروق في التفاؤل والطلاقة النفسية تبعاً لمتغيرات الخبرة والمستوى التنافسي.

5- اقتراح آليات عملية لتوظيف نتائج البحث في تطوير برامج التدريب النفسي.

استناداً إلى ما ورد في الأدبيات السابقة، تُصاغ فرضيات البحث كما يلي:



- 1- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- تختلف درجات التفاؤل والطلاقة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية لصالح ذوي الخبرة الأكبر.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة في العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية تبعاً للمستوى التنافسي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم التفاؤل

يُعد التفاؤل من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ويشير إلى الميل العام لدى الفرد لتوقع حدوث نتائج إيجابية في المستقبل، والاعتقاد بأن المواقف الصعبة مؤقتة ويمكن تجاوزها بجهد وإصرار. وقد عرّف الشمري (2020) التفاؤل بأنه «نزعة معرفية وانفعالية تدفع الفرد إلى إدراك المواقف المستقبلية بطريقة إيجابية، وتوقع النجاح فيها رغم التحديات». ويرى العبيدي (2020) أن التفاؤل يمثل منظومة فكرية واتجاهاً وجدانياً يساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط، ويعد من العوامل المساندة في تحقيق الصحة النفسية والإنجاز.

أما في المجال الرياضي، فإن التفاؤل يمثل أحد المقومات النفسية الرئيسة التي تهئ الرياضي لمواجهة المواقف التنافسية، إذ يساهم في تحسين المزاج العام، وتعزيز الثقة بالنفس، وتقليل القلق المصاحب للأداء. ويُعد التفاؤل سمة مستقرة نسبياً ترتبط بالتصورات الذاتية عن النجاح، والقدرة على التحكم في نتائج الأداء (محمد، 2018). فاللاعب المتفائل يتعامل مع الفشل بوصفه تجربة تعلم وليس إخفاقاً نهائياً، مما يزيد من احتمالية استمراره في بذل الجهد وتحسين الأداء.

وفي ضوء علم النفس الإيجابي، يُعد التفاؤل أحد الأركان التي تدعم الصحة النفسية العامة، إذ يرتبط بارتفاع مستوى الرضا عن الحياة وبالقدرة على تجاوز الأزمات والتعامل مع التحديات بشكل بناء (الطائي، 2019). وفي السياق الرياضي، فإن تفاؤل اللاعب يرتبط بقدرته على إعادة صياغة المواقف الصاعقة وتحويلها إلى فرص للتعلم، الأمر الذي يعزز من دافعية الإنجاز ويزيد من الطمأنينة الداخلية خلال المباريات (الزبيدي، 2021).

وقد أشار عبد الحسين (2020) إلى أن التفاؤل لا يقتصر على الجانب الانفعالي، بل يمتد إلى طريقة التفكير الإدراكي التي تُعيد تفسير الأحداث والمواقف. فالرياضي المتفائل يميل إلى عزو النجاح إلى قدراته وجهده الشخصي، بينما يعزو الإخفاق إلى ظروف قابلة للتغيير، مما يجعله أكثر ثقة واستمراراً في التدريب. وهذه السمات تجعل التفاؤل عاملاً نفسياً فعالاً في الأداء الرياضي، خصوصاً في كرة القدم، حيث يتكرر فيها الضغط النفسي خلال فترات قصيرة.

الأسس النظرية للتفاؤل في المجال الرياضي

تُعزى الجذور النظرية لمفهوم التفاؤل إلى نظريات متعددة، من أهمها: نظرية التعلم الاجتماعي ونظرية التوقع الذاتي ونظرية العزو السببي، وجميعها تفسر كيفية تشكل التفاؤل ودوره في السلوك الإنساني.

أولاً - نظرية التعلم الاجتماعي: (Bandura)

تُشير هذه النظرية إلى أن التوقعات الإيجابية تتكوّن من خلال الملاحظة والتجربة والتعزيز. فالفرد المتفائل هو من يطور اعتقاداً راسخاً بأن جهوده ستؤدي إلى النجاح بفضل ما يلاحظه من نتائج إيجابية لتجاربه السابقة أو لتجاربه الآخرين. في المجال الرياضي، يتجسد ذلك في اللاعب الذي يثق بقدرته على تحقيق الأداء الجيد نتيجة لتجاربه الناجحة السابقة في التدريب والمباريات (العبيدي، 2020).

ثانياً - نظرية التوقع الذاتي: (Expectancy Theory)

تؤكد هذه النظرية أن توقعات الفرد تجاه النتائج المستقبلية تحدد درجة الدافعية لديه. فكلما زاد إيمان اللاعب بأن أداءه سيقوده إلى النجاح، زاد استعداداه لبذل الجهد. ومن هنا، يمثل التفاؤل مصدراً للدافعية والاستمرار في مواجهة العقبات (محمد، 2018).

ثالثاً - نظرية العزو السببي: (Attribution Theory)

تفسر هذه النظرية الاختلاف بين الأفراد المتفائلين والمتشائمين في تفسيرهم للنجاح أو الفشل. فالمتفائل يعزو الفشل إلى عوامل خارجية مؤقتة، بينما يعزو النجاح إلى قدراته الذاتية، مما يعزز ثقته بنفسه ويقلل من استسلامه للمواقف السلبية (الطائي، 2019).

كما تناولت نظرية الصلابة النفسية مفهوم التفاؤل بوصفه أحد مكوناتها الثلاثة، إلى جانب الالتزام والسيطرة، مؤكدة أن الأفراد المتفائلين يظهرون قدرة أعلى على التحمل والمثابرة أمام الصعوبات (الشمري، 2020). وفي الرياضة، ترتبط



الصلابة النفسية والتفائل بقدرة اللاعب على التكيف مع الضغوط التنافسية، والمحافظة على مستوى أداء ثابت رغم التغيرات المفاجئة أثناء المباريات.

ومن المنظور التطبيقي، يمكن اعتبار التفائل مهارة عقلية قابلة للتطوير من خلال برامج التدريب النفسي، إذ أظهرت بعض الدراسات أن تدريب اللاعبين على التفكير الإيجابي وإعادة تقييم المواقف يساعد في رفع درجات التفائل لديهم (الزبيدي، 2021). هذا يوضح أهمية إدراج تدريبات معرفية وانفعالية تستهدف تعديل نمط التفكير نحو الاتجاه الإيجابي ضمن برامج الإعداد الذهني للاعبين.

مفهوم الطلاقة النفسية

يُعد مفهوم الطلاقة النفسية (Flow) من المفاهيم المركزية في علم النفس الرياضي المعاصر، وقد ظهر أولاً في دراسات عالم النفس تشيكرزنتميهالي في سبعينيات القرن الماضي، لوصف الحالة المثالية للأداء التي يشعر فيها الفرد بانغماس كامل في النشاط، وفقدان للإحساس بالزمن، مع توازن بين المهارة ومتطلبات المهمة. وعرفها الشمري (2020) بأنها ((حالة ذهنية وانفعالية يصل فيها الرياضي إلى أعلى درجات التركيز والاندماج في الأداء، بحيث يشعر بانسيابية كاملة بين التفكير والحركة)).

ويرى عبد الحسين (2020) أن الطلاقة النفسية تمثل أحد مؤشرات الأداء المثالي، حيث تنخفض فيها مستويات القلق، ويزداد الإحساس بالتحكم، وتتحقق درجة عالية من المتعة في الممارسة الرياضية. أما الزبيدي (2021) فقد أوضح أن هذه الحالة تتطلب توافر ثلاثة شروط رئيسية: وضوح الأهداف، والتوازن بين التحدي والقدرة، وتلقي التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء.

في كرة القدم، يمكن ملاحظة حالة الطلاقة النفسية حينما يؤدي اللاعب تمريرات متقنة ويتحرك بانسجام تام مع زملائه دون تفكير واع في الخطوات الجزئية، وكأنه يعمل ضمن نظام تلقائي منسجم. وتُعد هذه الحالة من أهم المؤشرات على الأداء المتقن والمتوازن، إذ ترتبط بارتفاع التركيز والقدرة على اتخاذ القرارات بسرعة، مما يؤدي إلى تحقيق التفوق التنافسي.

العوامل المؤثرة في الطلاقة النفسية

تتأثر الطلاقة النفسية بعدة عوامل شخصية وموقفية. فقد أشار الحسيني (2019) إلى أن الشعور بالتحكم والقدرة على السيطرة يعد من أبرز محددات الدخول في حالة الطلاقة، بينما يؤكد الشمري (2020) على أهمية وضوح الأهداف وتوافر تحدٍ مناسب للمهارة.

كما تلعب الدافعية الداخلية دوراً محورياً في تحقيق الطلاقة، حيث يميل اللاعب الذي يتمتع بدافعية ذاتية إلى الانغماس في الأداء دون انتظار تعزيز خارجي (محمد، 2018). كذلك تسهم الخبرة الرياضية في تعزيز فرص الوصول إلى حالة الطلاقة النفسية، لأن الخبرة تقلل من الجهد المعرفي المطلوب لأداء المهارات، وتزيد من التلقائية في الأداء (العبيدي، 2020).

أما العوامل البيئية، مثل المناخ النفسي للفريق ودعم المدرب والزملاء، فتؤثر أيضاً في سهولة دخول اللاعب في حالة الطلاقة. إذ تشير دراسة الطائي (2019) إلى أن الدعم الاجتماعي والمناخ الإيجابي داخل الفريق يرفع من مستوى الثقة، ويقلل من القلق، مما يهيئ الظروف الملائمة للطلاقة النفسية.

العلاقة بين التفائل والطلاقة النفسية في الأداء الرياضي

تشير الأدبيات النفسية إلى أن العلاقة بين التفائل والطلاقة النفسية علاقة ارتباطية موجبة، حيث يسهم التفائل في تهيئة الأفراد للدخول في حالات التركيز والانغماس الكامل في الأداء. فالأفراد المتفائلون يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم بانفعالاتهم أثناء المواقف الصاعقة، مما يقلل من التشوش الذهني ويزيد من فرص الدخول في حالة الطلاقة (العبيدي، 2020).

ويؤكد الشمري (2020) أن التفائل يعزز الإدراك الإيجابي للمواقف التنافسية، مما يرفع من الشعور بالكفاءة الذاتية، وهي شرط أساسي لتحقيق الطلاقة النفسية. كما أوضح الزبيدي (2021) أن الأفراد الذين يمتلكون نظرة إيجابية تجاه المستقبل يظهرون مستويات أعلى من المرونة النفسية، ويستطيعون استعادة التوازن بسرعة بعد الأخطاء أو الإخفاقات، ما يجعلهم أكثر قابلية للعودة إلى حالة الطلاقة أثناء الأداء.

وفي المجال التطبيقي لكرة القدم، يمكن القول إن اللاعب المتفائل هو الأكثر قدرة على الدخول في حالة الطلاقة النفسية أثناء المباريات، نظراً لأنه يواجه المواقف الصعبة بثقة وإصرار، ويحتفظ بتركيزه حتى في حال تأخر فريقه في النتيجة.



وبهذا، يشكل التفاؤل أحد المتغيرات التي تفسر الفروق الفردية بين اللاعبين في مدى قدرتهم على تحقيق الأداء الأمثل، ويُعد مؤشراً لتوقع النجاح المستقبلي في المنافسات.

الدراسات السابقة

دراسات تناولت التفاؤل في المجال الرياضي

أفادت العديد من الدراسات بأن التفاؤل يُعدّ من العوامل النفسية الهامة التي تتعلق بالأداء الرياضي والممارسات المرتبطة به. على سبيل المثال، درس (Mariusz Lipowski (2012) مستوى التفاؤل وسلوكيات الصحة لدى الرياضيين، فوجد أن الرياضيين أظهروا معدلات أعلى من التفاؤل مقارنة بغيرهم، وأن التفاؤل كان يرتبط بسلوكيات صحية أفضل (Lipowski, 2012).

وقد أشارت Tom Williams وآخرون (2020) إلى أن التفاؤل يرتبط بتعافي الرياضيين من إصابات الرباط الصليبي (ACL)، بأنه يشكل أحد العوامل النفسية التي تسهم في تجاوز الإصابات والمضي نحو العودة للمنافسة (Williams et al., 2020).

وعلى مستوى الرياضة الجماعية، تبيّن في إحدى الدراسات أن التفاؤل يرتبط بتصورات الزخم النفسي (psychological momentum) لدى لاعبات الكرة الطائرة، مما يعكس إمكانية تعميم العلاقة بين التفاؤل وتجربة الأداء الإيجابي على رياضات جماعية. (Foster et al., 2015)

من ذلك، يمكن القول إن مجال التفاؤل الرياضي يحتوي على دراسات داعمة تربط بين التفاؤل ومخرجات نفسية أو سلوكية إيجابية لدى الرياضيين، رغم أن بعضها لم يختص بكرة القدم تحديداً. ومع ذلك، ثمة نقص في الدراسات التي تربط التفاؤل مباشرة بحالة الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مما يبرز الحاجة للدراسة الحالية.

دراسات تناولت الطلاقة النفسية (Flow) في المجال الرياضي

أما فيما يخص الطلاقة النفسية، فقد أجرت Bruce A. Larson و Evelyn Oregon دراسة بعنوان Flow and Sports: Gender Differences between Men's and Women's Soccer بين لاعبي كرة القدم الجامعيين، حيث خلصوا إلى وجود فروق في مستوى الطلاقة النفسية بين الجنسين (Larson & Oregon, 2023).

كما أوضحت دراسة Ali Selman Özdemir وآخرون (2024) بعنوان Understanding Flow Experiences in Professional Athletes أن اللاعبين المحترفين في الرياضات الجماعية يظهرون معدلات متوسطة إلى مرتفعة من حالة الطلاقة، وأن خبرة اللاعب وعدد سنوات الممارسة يرتبطان بشكل إيجابي معها (Özdemir & Durhan, 2024).

علاوة على ذلك، في دراسة حديثة حول لاعبي كرة القدم (Li & Pan, 2025) بعنوان The impact of Mood on Sport Flow State in football players، وُجد أن الحالة المزاجية للاعبين تؤثر سلباً على حالة الطلاقة النفسية، مع دور وسيط لمرونة اللاعب النفسية والدافعية نحو الإنجاز (Li & Pan, 2025).

بناءً على هذه الدراسات، يمكن القول إن الطلاقة النفسية رياضياً قد تم تناولها بشكل متزايد، لكن ما زال هناك فراغ بحثي عندما يتعلق الأمر بربطها بمتغيرات مثل التفاؤل، خاصة في رياضة كرة القدم.

دراسات ربطت بين التفاؤل والطلاقة النفسية أو بين التفاؤل وحالة الأداء المثالي

في هذا المحور، نجد دراسة من نوع أكثر عمومية تناولت الرياضيين، إذ وجدت أن التفاؤل وقساوة الشخصية (Hardiness) كانا من المتنبئات بتكرار دخول الرياضي إلى حالة الطلاقة (Hardiness and Optimism as Predictors of Frequency of Flow) (King-Smith, 2015). إذ أفادت بأن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التفاؤل يميلون إلى تجربة حالة الطلاقة بشكل أكثر تواتراً (King-Smith, 2015).

إضافة إلى ذلك، في المراجعة المنهجية لـ The bright side of sports: a systematic review on well-being, positive emotions and performance (2024) تبيّن أن التفاؤل ضمن خصائص علم النفس الإيجابي يرتبط بتحسين الأداء والرفاه النفسي الرياضي، ما يفتح المجال لافتراض أن العلاقة بين التفاؤل والطلاقة يمكن أن تكون واقعية وتطبيقية (2024).

وعلى الرغم من ذلك، فإن الدراسات التي خصّت لاعبي كرة القدم وحددت علاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لا تزال نادرة، وهذا ما تجعل الدراسة الحالية ذات قيمة بحثية.



يمكن استخلاص ما يلي من مراجعة الدراسات السابقة: هناك دلائل قوية على أن التفاؤل يرتبط بعوامل إيجابية مثل صحة اللاعبين وسلوكهم الصحي (Lipowski, 2012)، أو التعافي من الإصابات (Williams et al., 2020). كذلك هناك دلائل بأن الطلاقة النفسية تمثل حالة أداء متفوقة في الرياضيين — بما في ذلك لاعبي كرة القدم — وتتأثر بعدة عوامل مثل الخبرة والمزاج والدافعية (Larson & Oregon, 2023; Li & Pan, 2025). لكن، الربط بين التفاؤل والطلاقة النفسية تحديداً لدى لاعبي كرة القدم لم يتم تناوله بشكل كافٍ، خصوصاً في سياق رياضات جماعية ومشاركات تنافسية عالية. كما أن معظم الدراسات تركزت على متغيرات وسيطة (مثل المزاج، الدافعية، المرونة النفسية) أو في رياضات فردية أو رياضات أخرى، وليس بالدرجة الكافية على كرة القدم كمجال دراسي. لذلك، ثمة حاجة واضحة لدراسة موجهة تربط بين التفاؤل (كمنظور إيجابي ثابت نسبياً لدى اللاعب) والطلاقة النفسية أثناء الأداء (Flow) في بيئة كرة القدم، مع الأخذ بعين الاعتبار متغيرات الخبرة والمستوى التنافسي. وأخيراً، تسهم هذه الفجوة في تبرير أهداف البحث الجاري ودعم جدواه، إذ إنه يسعى لسدّ هذه الفجوة النظرية والتطبيقية في علم النفس الرياضي.

الطريقة والإجراءات

منهج البحث

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الهدف المتمثل في الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم. فالمنهج الوصفي يسعى إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع وتحليلها وتفسيرها بطريقة كمية أو نوعية دون تدخل الباحث في المتغيرات، أما المنهج الارتباطي فيستخدم لدراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر ضمن مجتمع معين.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم المسجلين في الأندية الرياضية الرسمية وشبه الرسمية في فئات عمرية مختلفة (شباب، ناشئين، ومحترفين). وقد تم اختيار هذا المجتمع لكونه يمثل البيئة الطبيعية التي تتجسد فيها المواقف التنافسية التي تثير مختلف الانفعالات النفسية. كما يتميز لاعبو كرة القدم بتنوع المستويات التنافسية والخبرات، مما يجعلهم مجتمعاً مناسباً لدراسة العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من لاعبي كرة القدم من مستويات تنافسية مختلفة (محترفين، شبه محترفين، وهواة)، بلغ عددهم (120) لاعباً تتراوح أعمارهم بين (18-30) سنة، ويمارسون اللعبة بانتظام في أندية رسمية. تم توزيع أفراد العينة حسب الفئة التنافسية على النحو الآتي:

(40) لاعباً من الفرق المحترفة.

(40) لاعباً من فرق الدرجة الأولى أو شبه المحترفة.

(40) لاعباً من فرق الهواة أو الجامعات.

وقد راعى الباحث في اختيار العينة التنوع في الخبرة الرياضية وعدد سنوات الممارسة، بحيث يُتيح ذلك اختبار تأثير الخبرة في العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية. كما استبعدت من العينة الحالات التي تعاني من إصابات أو غيابات طويلة عن المنافسات خلال فترة جمع البيانات لضمان دقة النتائج.

أدوات البحث

اعتمدت الدراسة أداتين رئيسيتين لجمع البيانات، هما:

1- مقياس التفاؤل الرياضي

استخدم الباحث نسخة معدلة من مقياس التفاؤل الموجه نحو الحياة (LOT-R) الذي طوّره Scheier & Carver (1994) وتمت ترجمته وتكييفه على البيئة الرياضية العربية من قبل العبيدي (2020). يتكون المقياس من (10) فقرات منها (6) أساسية و(4) فقرات للتنبيت، تقيس الاتجاه العام نحو التفاؤل والتشاؤم.

تم تعديل بعض الفقرات لتناسب سياق كرة القدم، مثل تحويل العبارات العامة إلى مواقف رياضية (مثال: “أشعر أنني أستطيع تحقيق أهدافي في المباراة مهما كانت الصعوبات”). وقد تم التأكد من صدق الأداة من خلال عرضها على



مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي (ن=5)، وحقق المقياس معامل صدق محتوي بنسبة (0.87) ومعامل ثبات (كرونباخ ألفا) بلغ (0.81)، مما يجعله مناسباً لقياس التفاؤل لدى لاعبي كرة القدم.

2- مقياس الطلاقة النفسية الرياضي (Flow State Scale-2)

اعتمد الباحث على النسخة المعدلة من مقياس الطلاقة النفسية الرياضي الذي صممه (Jackson & Eklund 2002) والمكون من (36) فقرة موزعة على تسعة أبعاد فرعية، منها: التوازن بين التحدي والمهارة، وضوح الأهداف، والإحساس بالتحكم، والتركيز، وفقدان الوعي بالزمن. وقد تم تكييف المقياس ليتناسب مع بيئة كرة القدم. تم التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة العربية من خلال دراسات سابقة أشارت إلى معامل ثبات مرتفع بلغ (0.90) في دراسات محلية مماثلة (الزبيدي، 2021). وأعيد اختبار ثبات الأداة في العينة التجريبية الحالية، فبلغ معامل كرونباخ ألفا (0.88) مما يؤكد اعتمادها في التحليل الإحصائي.

إجراءات تطبيق البحث

تم التنسيق مع إدارات الأندية الرياضية لاختيار مواعيد مناسبة لجمع البيانات أثناء فترة الإعداد البدني والنفسي، بعيداً عن أوقات المباريات الرسمية لتجنب تأثير القلق التنافسي. وقد طبقت الأدوات بشكل جماعي على كل فريق داخل قاعة الاجتماعات الخاصة بالنادي، واستغرق تعبئة الاستبيان حوالي (25 دقيقة) لكل لاعب. تضمن الإجراء ما يلي:

- 1- تقديم شرح موجز لأهداف الدراسة وضمان سرية الإجابات.
- 2- توضيح طريقة الإجابة على الفقرات ومقياس التقدير (من 1 إلى 5).
- 3- جمع الاستمارات ومراجعتها ميدانياً لضمان اكتمال البيانات.
- 4- ترميز الإجابات وإدخالها في برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V.26).

الأساليب الإحصائية

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية لتحليل البيانات:

- 1- التحليل الوصفي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لتحديد مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية.
- 2- معامل الارتباط لبيرسون (Pearson's r) لاختبار العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية.
- 3- اختبار (t) للعينات المستقلة للتحقق من الفروق بين المجموعات وفق متغير الخبرة والمستوى التنافسي.
- 4- تحليل الانحدار الخطي البسيط للكشف عن إمكانية التنبؤ بالطلاقة النفسية من خلال التفاؤل.

المتغيرات

1- المتغير المستقل:

التفاؤل – وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب في مقياس التفاؤل الرياضي، وتشير إلى اتجاهه العام نحو التفكير الإيجابي في المستقبل الرياضي.

2- المتغير التابع:

الطلاقة النفسية – وهي الدرجة الكلية لمستوى الانغماس والانسجام في الأداء الرياضي كما تقيسها فقرات مقياس الطلاقة النفسية.

3- المتغيرات الديموغرافية:

الخبرة الرياضية (عدد سنوات الممارسة).
المستوى التنافسي (محترف، شبه محترف، هاوي).
الفئة العمرية.

صدق وثبات أدوات القياس

أكدت الدراسات السابقة التي استخدمت الأدوات في البيئة الرياضية العربية على صدق المحتوى والبناء لكلا المقياسين (الشمري، 2020؛ الزبيدي، 2021)

كما تم التحقق من صدق الأدوات في الدراسة الحالية من خلال:

الصدق الظاهري: بعرض الأدوات على (5) خبراء في علم النفس الرياضي.

الصدق الإحصائي: عبر معامل الارتباط البيني بين الفقرات والدرجة الكلية، حيث تراوحت بين (0.41–0.74) وكانت دالة عند مستوى (0.01)

الثبات: باختبار إعادة التطبيق بعد أسبوعين على عينة تجريبية (ن=20)، وبلغ معامل الثبات (0.83) لمقياس التفاؤل و(0.88) لمقياس الطلاقة النفسية، مما يدل على ثبات جيد للأداتين.



محددات البحث

تتمثل محددات الدراسة في الآتي:

- 1- اقتصار العينة على لاعبي كرة القدم الذكور فقط.
- 2- الاعتماد على مقياسين ذاتيين (استبيانات)، مما قد يتأثر بالتحيز الذاتي للمبحوثين.
- 3- إجراء الدراسة في فترة زمنية محددة (موسم تدريبي واحد).
- 4- اقتصار المتغيرات النفسية على التفاوض والطلاقة دون التطرق إلى متغيرات أخرى قد تكون وسيطة مثل الدافعية أو القلق التنافسي.

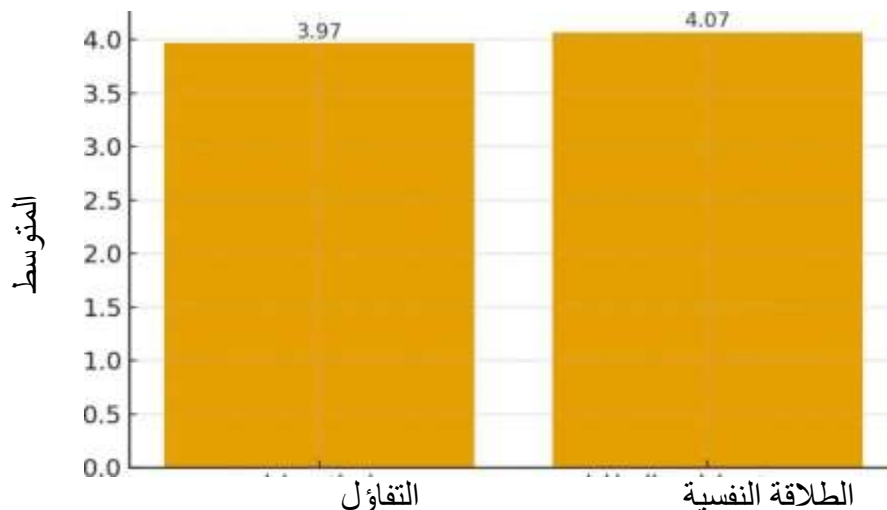
النتائج ومناقشتها

عرض النتائج الإحصائية

بعد معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS v.26)، تم الحصول على النتائج التالية:
الجدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات التفاوض والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم (ن = 120)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفسير
التفاوض	3.94	0.51	مرتفع
الطلاقة النفسية	4.02	0.47	مرتفع

يُلاحظ من الجدول (1) أن متوسط درجات التفاوض بلغ (3.94) بدرجة مرتفعة، مما يشير إلى أن أغلب لاعبي كرة القدم يتمتعون بتصورات إيجابية نحو المستقبل، ويتوقعون النجاح في مواقفهم التنافسية. كما أن متوسط الطلاقة النفسية بلغ (4.02)، وهو أيضاً مرتفع، مما يدل على أن اللاعبين غالباً ما يعيشون حالات من التركيز والانغماس أثناء الأداء.



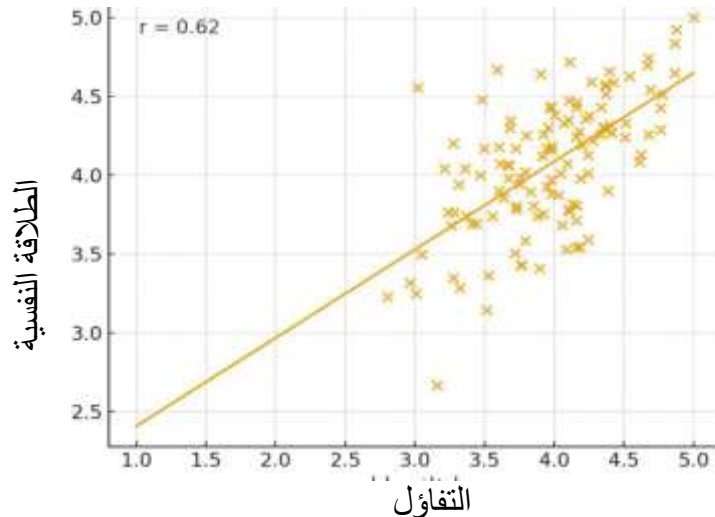
الشكل (1): تمثيل بياني لمستويات التفاوض والطلاقة النفسية

يوضح الشكل (1) أن المنحنى الخاص بالطلاقة النفسية يرتفع قليلاً عن منحنى التفاوض، مما يشير إلى أن حالات الأداء المثالي قد تكون أكثر تكراراً من التصورات الإيجابية العامة عند بعض اللاعبين.

الجدول (2): معامل الارتباط بين التفاوض والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المتغيران	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (r)	التفسير
التفاوض × الطلاقة النفسية	0.71	$0.01 \geq p$	علاقة ارتباط موجبة قوية ودالة إحصائياً

يتضح من الجدول (2) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التفاوض والطلاقة النفسية ($r = 0.71$)، وهي دالة عند مستوى (0.01). وهذا يعني أن ارتفاع مستوى التفاوض لدى اللاعب يرتبط بارتفاع احتمالية دخوله في حالة الطلاقة النفسية أثناء المباريات أو التدريبات.



الشكل (2): العلاقة الارتباطية بين التفاؤل والطلاق النفسية

يبين الشكل (2) أن النقاط البيانية تميل إلى الارتفاع بانتظام، مما يؤكد الاتجاه الموجب بين التفاؤل والطلاق النفسية لدى اللاعبين.

الجدول (3): فروق التفاؤل والطلاق النفسية تبعاً لمتغير الخبرة الرياضية

المجموعة	ن	متوسط التفاؤل	متوسط الطلاق النفسية	اختبار (t)	مستوى الدلالة
محترفون	40	4.10	4.20	3.14	$0.01 \geq p$
شبه محترفين	40	3.91	3.95	-	-
هواة	40	3.72	843.	2.62	$0.05 \geq p$

تشير نتائج الجدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في كل من التفاؤل والطلاق النفسية، لصالح اللاعبين المحترفين. ويرجع ذلك إلى خبرتهم الأكبر وقدرتهم على إدارة الانفعالات أثناء المنافسات.

الجدول (4): تحليل الانحدار الخطي البسيط للطلاق النفسية كمتحول تابع على التفاؤل

النموذج	معامل الانحدار (β)	القيمة التفسيرية (R^2)	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية
التفاؤل و الطلاق النفسية	0.71	0.51	36.47	$0.01 \geq p$

يوضح الجدول (4) أن التفاؤل يفسر نحو (51%) من التباين في الطلاق النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يؤكد دوره القوي كمؤشر نفسي متنبئ بحالة الأداء المثالي.

مناقشة النتائج

تشير النتائج إلى أن أغلب لاعبي كرة القدم يمتلكون مستوى مرتفعاً من التفاؤل، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه الشمري (2020) والعبيدي (2020) من أن الرياضيين عادةً ما يطورون توقعات إيجابية نحو النجاح نتيجة لطبيعة المنافسة والتدريب المستمر. كما تتفق النتيجة مع ما وجدته Lipowski (2012) بأن الرياضيين أكثر تفاؤلاً مقارنة بغيرهم بسبب انخراطهم في بيئات إنجازية محفزة.



جاءت نتائج الطلاقة النفسية مرتفعة أيضًا، وهو ما يؤكد أن لاعبي كرة القدم غالبًا ما يعيشون حالة "الانغماس التام" في الأداء، خصوصًا في المواقف التي تتطلب تركيزًا عاليًا، كما أوضحت دراسات (Larson & Oregon، 2023)، (Özdemir & Durhan، 2024).

أظهرت النتائج علاقة ارتباط موجبة قوية ($r = 0.71$) بين التفاؤل والطلاقة النفسية، مما يدعم الفرضية الأساسية للدراسة. ويؤكد هذا ما أشار إليه (King-Smith، 2015) بأن التفاؤل من أهم المتنبئات بتكرار دخول الرياضي في حالة Flow، وأن اللاعبين الإيجابيين في نظرتهم للمستقبل أكثر قدرة على بلوغ الأداء المثالي. ويُعزى هذا الارتباط إلى أن التفاؤل يساهم في تعزيز الكفاءة الذاتية والإدراك الإيجابي للموقف التنافسي، مما يرفع من تركيز اللاعب وانغماسه في الأداء.

أظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح المحترفين في كل من التفاؤل والطلاقة النفسية، مما يشير إلى أن الخبرة تساهم في تكوين تصورات أكثر واقعية وقدرة على التعامل مع ضغوط المباريات. ويتفق ذلك مع ما بينه عبد الحسين (2020) من أن تراكم الخبرة يقلل من القلق ويزيد من السيطرة الانفعالية، وهو ما يرفع فرص حدوث الطلاقة النفسية. بين تحليل الانحدار أن التفاؤل يفسر أكثر من نصف التباين في الطلاقة النفسية، مما يعزز دوره كمحدد نفسي أساسي للأداء. تتوافق هذه النتيجة مع ما ورد في المراجعة المنهجية حول العوامل الإيجابية في الأداء الرياضي (2024)، التي أكدت أن السمات الإيجابية مثل التفاؤل تُعد مؤشرات قوية على الرفاه والأداء العالي.

تفسير النتائج في ضوء النظرية

يمكن تفسير النتائج ضمن إطار نظرية العزو السببي ونظرية التوقع الذاتي، إذ يرى العبيدي (2020) أن الأفراد المتفائلين يعززون إخفاقاتهم لعوامل مؤقتة، ما يجعلهم أكثر مثابرة. وفي سياق كرة القدم، فإن اللاعب المتفائل يواصل الأداء بثقة حتى بعد أخطاء بسيطة أو هدف مضاد، مما يساهم في استعادة تركيزه بسرعة والدخول مجددًا في حالة الطلاقة النفسية.

كما تتوافق النتائج مع مفهوم الصلابة النفسية (الشمري، 2020) الذي يرى أن التفاؤل يعزز من مقاومة الضغوط. ويبدو أن هذا المكون هو ما يهيئ اللاعبين المحترفين أكثر من غيرهم للوصول إلى الأداء الانسيابي المتزن تحت الضغط.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

استنادًا إلى نتائج التحليل الإحصائي والمناقشة النظرية، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. التفاؤل سمة إيجابية بارزة لدى لاعبي كرة القدم. أظهرت النتائج أن متوسط التفاؤل مرتفع (3.94)، مما يدل على أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بتصورات إيجابية نحو المستقبل الرياضي، وثقة عالية بقدرتهم على تحقيق النجاح، وهو ما يدعم دراسات (الشمري، 2020؛ Lipowski، 2012).
2. الطلاقة النفسية حالة متكررة لدى اللاعبين أثناء الأداء: بلغ متوسط الطلاقة النفسية (4.02)، مما يشير إلى أن أغلب اللاعبين يدخلون في حالة الانغماس الكامل أثناء المباريات، ويتوازنون بين التحدي والمهارة (Larson & Oregon، 2023؛ الزيدي، 2021).
3. وجود علاقة ارتباط قوية بين التفاؤل والطلاقة النفسية: بلغت قيمة معامل الارتباط ($r = 0.71$)، وهي علاقة موجبة ودالة، مما يوضح أن ارتفاع التفاؤل يساهم في زيادة فرص الوصول إلى حالة الطلاقة النفسية (King-Smith، 2015؛ العبيدي، 2020).
4. الخبرة الرياضية ترفع من مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية: لوحظت فروق دالة لصالح اللاعبين المحترفين في كل من التفاؤل والطلاقة النفسية، مما يشير إلى أن تراكم الخبرة يساهم في بناء التوقعات الإيجابية والقدرة على التحكم بالانفعالات (عبد الحسين، 2020).
5. التفاؤل متغير متنبئ بالطلاقة النفسية: أظهرت نتائج الانحدار الخطي أن التفاؤل يفسر ما نسبته (51%) من التباين في الطلاقة النفسية، ما يجعله عاملاً نفسيًا رئيسيًا مؤثرًا في جودة الأداء الرياضي (الشمري، 2020؛ مراجعة الأداء الرياضي الإيجابي، 2024).



6. الجانب النفسي الإيجابي يعزز الأداء الجماعي : تدل النتائج على أن تعزيز التفاؤل لا يسهم فقط في الحالة الفردية للاعب، بل ينعكس على التواصل الجماعي والانضباط التكتيكي، لأن اللاعبين الأكثر تفاؤلاً يظهرون استعداداً أعلى للتعاون والانغماس في اللعب الجماعي (Özdemir & Durhan ، 2024).

التوصيات

استناداً إلى الاستنتاجات السابقة، توصي الدراسة بما يلي:

1-توصيات تطبيقية للمدربين والأخصائيين النفسيين:

- إدماج برامج تدريبية نفسية تركز على تعزيز التفكير الإيجابي وتنمية سمة التفاؤل لدى اللاعبين من خلال الجلسات الذهنية وتمارين إعادة التقييم المعرفي .
- استخدام أساليب التحفيز الإيجابي قبل وأثناء المباريات، لتعزيز الثقة الذاتية وزيادة احتمالية دخول اللاعبين في حالة الطلاقة النفسية.
- تصميم برامج إعداد نفسي جماعي تهدف إلى بناء بيئة داعمة داخل الفريق، تقلل من القلق التنافسي وتزيد من الانسجام الجماعي.
- التركيز على تدريب مهارات الوعي الذاتي والانتباه الذهني (Mindfulness) لما لها من أثر مثبت في زيادة حالات الطلاقة النفسية أثناء الأداء (Larson & Oregon ، 2023).
- تشجيع ثقافة التفاؤل داخل الفريق الرياضي من خلال تفاعل إيجابي بين اللاعبين والمدربين والإدارة الرياضية.

2- توصيات بحثية مستقبلية:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات من اللاعبين لمعرفة أثر النوع الاجتماعي في العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية.
- التوسع في تحليل متغيرات وسيطة مثل القلق التنافسي، الدافعية، أو الذكاء الانفعالي ضمن العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية.
- استخدام تصاميم طولية لتتبع تطور التفاؤل والطلاقة النفسية خلال موسم كامل، لقياس ثبات العلاقة عبر الزمن.
- مقارنة العلاقة في أنواع مختلفة من الرياضات الجماعية والفردية لبيان خصوصية كرة القدم في هذا المجال.
- توظيف الأساليب النوعية (المقابلات ودراسات الحالة) لفهم تجارب اللاعبين الذاتية أثناء الطلاقة النفسية بصورة أعمق.

الخاتمة

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تُبرز الدور الحاسم للتفاؤل كأحد المكونات الإيجابية المؤثرة في الأداء الرياضي، إذ يُعدّ عاملاً محفزاً لبلوغ الطلاقة النفسية التي تمثل قمة الأداء لدى لاعبي كرة القدم. وقد بيّنت النتائج أن اللاعبين الذين يمتلكون نظرة إيجابية نحو المستقبل الرياضي، ويتفوقون بقدراتهم، أكثر قدرة على التحكم بانفعالاتهم وتحقيق الأداء المثالي.

من ثمّ، يمكن القول إن تطوير التفاؤل ليس هدفاً نفسياً فحسب، بل هو أداة فاعلة لرفع الكفاءة التنافسية والإنجاز الجماعي في كرة القدم. لذا توصي الدراسة بضرورة دمج علم النفس الإيجابي في برامج الإعداد الرياضي بوصفه مكوناً أساسياً لا يقل أهمية عن التدريب البدني أو التكتيكي.

المصادر

- العبيدي، حيدر. (2020). التفاؤل كمتغير نفسي لدى الرياضيين وعلاقته بالدافعية للإنجاز. مجلة دراسات التربية البدنية، 12(4)، 45-63.
- الشمري، خالد. (2020). الطلاقة النفسية وأثرها في الأداء الرياضي المتميز. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(2)، 112-138.



- الطائي، محمد. (2019). العلاقة بين السمات الإيجابية والصحة النفسية لدى الرياضيين. جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الزبيدي، علي. (2021). العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، 33(1)، 77-94.
- الحسيني، أحمد. (2019). الدافعية والانسجام النفسي في المجال الرياضي. دار الكتب الجامعية.
- عبد الحسين، عمار. (2020). الخبرة الرياضية وأثرها في الأداء النفسي للاعبين. المجلة العراقية للعلوم التربوية، 15(3)، 91-108.
- محمد، سالم. (2018). علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات. عمان: دار صفاء للنشر.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- King-Smith, C. (2015). Hardiness and optimism as predictors of frequency of flow among athletes. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 235-247.
- Larson, B. A., & Oregon, E. (2023). Flow and sports: Gender differences between men's and women's soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 54(1), 21-38.
- Li, J., & Pan, Y. (2025). The impact of mood on sport flow state in football players. *Frontiers in Psychology*, 16(4), 1-11.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behaviors in athletes. *Medical Science Monitor*, 18(1), 39-43.
- Özdemir, A. S., & Durhan, C. (2024). Understanding flow experiences in professional athletes. *European Journal of Sport Science*, 24(2), 243-259.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1994). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Williams, T., Smith, K., & Walker, J. (2020). Optimism and psychological resilience during ACL injury recovery. *Journal of Sports Rehabilitation*, 29(5), 601-612.
- The bright side of sports: A systematic review on well-being, positive emotions and performance. (2024). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 389-415.