

# الفصل الرابع

## إجراءات البحث

- أولاً : منهج البحث.
- ثانياً : مجتمع وعينة البحث.
- ثالثاً : أدوات جمع البيانات.
- رابعاً : خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين.
- خامساً : مقياس دافعية الإنجاز.
- سادساً : المعاملات العلمية لمقياس دافعية الإنجاز.
- سابعاً : الدراسة الأساسية.
- ثامناً : الأسلوب الإحصائي المستخدم في البحث.

## أولاً : منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن بخطواته وإجراءاته حيث إستخدم التحليل المنطقي للمراجع والدراسات المتخصصة لتحديد المحاور الأولية لمفهوم الضغوط النفسية للسباحين ودافعية الانجاز الرياضى ثم التحليل الإحصائى لتحقيق أهداف البحث .

## ثانياً مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبي السباحة من سن ١٤ : ١٨ سنة كما فى

جدول رقم ١

## جدول (١)

## مجتمع البحث

(ن = ٦١٥)

العدد المرحلة السنية	عدد الأندية المشاركة	عدد السباحين	عدد السباحات	المجموع
١٤ سنة	٢٥	١٦٠	٩٩	٢٥٩
تحت ١٦ سنة	٢٧	٢١٦	١٠٢	٣١٨
تحت ١٨ سنة	٧	٢٨	-	٣٨
المجموع		٤١٤	٢٠١	٦١٥

يتبين من جدول ١ أن مجتمع البحث يتكون من ٦١٥ سباح مقسمين إلى ٤١٤ سباح ، ٢٠١ سباحة وهم السباحين المسجلين فى الإتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة موسم ٢٠٠٥م والمشاركين فى بطولة الجمهورية الشتوية لعام ٢٠٠٥م.

وقد أختيرت العينة بالطريقة العمدية وذلك وفقاً للشروط التالية :-

- أن يكون اللاعب فى المرحلة السنية من ١٤ : ١٨ سنة.
- أن يكون اللاعب مسجل فى الإتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة.
- إستمرار اللاعب فى التدريب لفترة لا تقل عن عامين.
- الاشتراك فى البطولات الرسمية التى يشرف عليها الإتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة.

## أ- عينة الدراسة الاستطلاعية ( التقنين ) :

إشتملت على ٣٠ سباح وسباحة تم إختيارهم عشوائياً من المجتمع الأسمى للبحث ومن خارج عينه الدراسة الأساسية وذلك بهدف إستخراج المعاملات الإحصائية لتقنين أدوات البحث ، و جدول رقم ٢ يوضح الأعداد والأندية التى تم إختيار منها عينه الدراسة الإستطلاعية.

جدول (٢)  
توزيع العينة الاستطلاعية

(ن = ٣٠)

الأندية	الزمالك	الأهلى	إتحاد الشرطة الرياضى	الصيد	مدينة ٦ أكتوبر	التوفيقية	المجموع
عدد السباحين	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٣٠

ب- عينة الدراسة الأساسية :

اشتملت على ٢٥١ سباح وسباحة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وذلك على مستوى الجمهورية وفقاً للشروط السابق وضعها ، وحجم العينة يمثل نسبة ٤٠,٨% من المجتمع الكلى وذلك بنسبة إستجابة ٩١,٩% لأفراد العينة طبقاً لجدول المعاينة مرفق رقم (١) والجدول التالى يوضح التوزيع العددى للسباحين حسب الأندية والمناطق التابع له السباح.

جدول (٣)

التوزيع العددى لعينة الدراسة الأساسية حسب الأندية

(ن = ٢٥١)

النسبة المئوية لعدد سباحى كل نادى منسوبة لعينة البحث	عدد السباحين	النادى التابع لكل منطقة	المناطق
٨	٢٠	الأهلى	القاهرة
٨	٢٠	الشمس	
٤,٨	١٢	هليوبوليس	
٤,٤	١١	هليويلدو	
٤,٨	١٢	الزهور	
٦	١٥	الجزيرة	
٥,٦	١٤	المعادي	
٥,٢	١٣	القاهرة	
٤	١٠	إتحاد الشرطة	
٨,٨	٢٢	الزمالك	
٦	١٥	الصيد	
٤,٨	١٢	التوفيقية	
٦,٤	١٦	مدينة ٦ أكتوبر	
٢,٨	٧	البنك الأهلى	
٦	١٥	سموحة	الإسكندرية
٤	١٠	سبورتنج	
٢,٦	٩	الأوليمبي	
٤	١٠	ستاد المنصورة	المنصورة
٢,٢	٨	هيئة قناة السويس	السويس
%١٠٠	٢٥١	١٩ نادى	المجموع

كما تم تقسيم السباحين وفقاً للمتغيرات التالية :-

أ- مستوى الانجاز. ب- سنوات الممارسة (الخبرة).

ج- الجنس. د- نوع السباحة التخصصي.

والجدول رقم ٤ يوضح توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة.

#### جدول (٤)

توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

(ن = ٢٥١)

م	المتغيرات	عدد السباحين	المجموع
١	مستوى الإنجاز	عالي	٢٥١
		متوسط	
		أقل	
٢	سنوات الممارسة	أقل من ثمان سنوات تدريبية	٢٥١
		ثمان سنوات تدريبية فأكثر	
٣	الجنس	ذكور	٢٥١
		إناث	
٤	نوع السباحة التخصصي	فراشة	٢٥١
		ظهر	
		صدر	
		حرة	

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

أ- مقياس الضغوط النفسية للسباحين - إعداد الباحث.

ب- مقياس دافعية الانجاز إعداد ليلي عبد العزيز زهران و أسامة كامل راتب ومنى مختار المرسي ١٩٩٩ (١٧) الصورة القصيرة.

رابعاً : خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين

في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على مصادر

الضغوط النفسية للسباحين مسترشداً بالخطوات التالية :-

١- مراجعة الأظر النظرية والدراسات السابقة والدوريات المرتبطة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة:-

قام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والإحتراق النفسي في مجال علم النفس بصفة عامة مثل سعاد محمد عبد الغنى ١٩٨٥ (٣٥) ديفيد فونتانا David Fontana ١٩٩٣ (٣٢) حسين محمد حسين ١٩٩٤ (٢٩) حنان ثابت مدبولي ١٩٩٥ (٣١) رشا راغب إبراهيم ١٩٩٨ (٣٤) عمر إسماعيل غريب ١٩٩٩ (٤٣) منى محمود عبد الله ٢٠٠٢ (٦٢) مديحة عبد العزيز الجمل ٢٠٠٤ (٥٩) ، وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة مثل : أسامة كامل راتب ١٩٩٧ ، ١٩١٧ ، ١٩٩٩ ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٠١ ، ٢٠٠٤ (١٢) ، ١٩٩٨ ، ١٩٩٨ ، ١٩٩٧ (٢٠ ، ١٩ ، ١٨ ، ١٧ ، ١٦ ، ١٤ ، ١٣ ، ١٩٩٨ ، ١٩٩٩ ، ٢٠٠٢ (٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ ، ٥٠ ، ٥١) حسن أبو عبده ١٩٩٣ (٢٦) علي فهمي البيك ١٩٩٤ (٤٢) محمد عبد العاطي عباس ١٩٩٨ (٥٢) وائل رفاعي إبراهيم ١٩٩٨ (٦٥) جمال عبد الناصر محمد ٢٠٠٢ (٢٣) أسامة سيد عبد الظاهر ٢٠٠٤ (١٠) فولب وكيل Volp & Keil ١٩٨٧ (١٠٦) مورجان وآخرون Morgan ١٩٨٧ (٨٤) تيرني Tierney ١٩٨٨ (١٠٣) تايلور ودانيال ولايس Tylor , Danial & Laith ١٩٩٠ (١٠٠) بلاكويل Blackweil ١٩٩٠ (٧١) سيلفا Silva ١٩٩٠ (٩٦) تارا وجيري وكنيث Tara , Gary & Kenneth ١٩٩١ (٩٩) جل وهندرسون Gill & Henderson ١٩٩٥ (٧٦) بنجامين وديفيد Benjamin & David ١٩٩٧ (٦٩).

٢- مراجعة قوائم ومقاييس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها

أ- في مجال علم النفس بصفة عامة مثل :-

- قائمة الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية إعداد سعاد محمد عبد الغني ١٩٨٥ (٣٥).
- قائمة الضغوط النفسية للمعلمين إعداد طلعت منصور وفيولا البيلاوي ١٩٨٩ (٣٧).

- إستبانة الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة إعداد شوقية إبراهيم السمادوني ١٩٩٣ (٣٦).
- مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد عادل عبد الله محمود ١٩٩٤ (٣٩).
- إستبانة الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية إعداد حسين محمد حسين ١٩٩٤ (٢٩).
- إستبانة الضغوط الإجتماعية المدرسية إعداد حنان ثابت متولي ١٩٩٥ (٣١).
- مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية إعداد رشا راغب إبراهيم ١٩٩٨ (٣٤).
- مقياس الضغوط النفسية المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية إعداد عمر إسماعيل غريب ١٩٩٩ (٤٣).
- قائمة الضغوط الشخصية إعداد وليام بروننيس William Prentice تعريب أسامة كامل راتب (٢٠).
- مقياس أساليب مواجهه الضغوط لدي طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية إعداد مني محمود عبد الله ٢٠٠٢ (٦٢).
- إستبانة الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم لتلاميذ المرحلة الابتدائية إعداد مديحة عبد العزيز الجمل ٢٠٠٤ (٥٩).

#### ب- في مجال علم النفس الرياضي بصفة خاصة مثل :

- مقياس الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي إعداد راينر مارتينز Rainer Martens تعريب أسامة كامل راتب ١٩٨٧ (١٧).
- مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي تعديل وينبرج وريتشاردسون Wimberg & Richardson ١٩٩٠ (١٢).
- مقياس الاحتراق النفسي للرياضيين إعداد محمد عبد العاطي عباس ١٩٩٨ (٥٢).
- قائمة الضغوط النفسى للنشء الرياضي إعداد أسامة سيد عبد الظاهر ١٩٩٩ (٩).
- قائمة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدي النشء الرياضي إعداد جمال عبد الناصر محمد ٢٠٠٢ (٢٣).
- مقياس الضغوط النفسى للاعبى كرة اليد إعداد أحمد محمود علي بدر ٢٠٠١ (٧).

- مقياس ضغوط المنافسة لدي لاعبي رياضة الجودو إعداد أسامة سيد عبد الظاهر  
٢٠٠٤ (١٠).

٣- توجيه سؤال استكشافي (مفتوح) للتعرف علي مصادر الضغوط النفسية التي  
يتعرض لها السباحون مرفق رقم (٢)

قام الباحث بإعداد إستمارة تم توزيعها علي ١٥ مدرب سباحة ، ١٥ إداري سباحة ،  
١٥ سباح ، ١٥ من أفراد أسر السباحين وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٣/٩/٦ إلى  
٢٠٠٣/١٠/٢٦ وتضمنت الاستمارة توضيح مفهوم الضغوط النفسية التي تواجه السباحين  
وتم توجيه السؤال الاستكشافي التالي:-

ماهي الصعوبات والمشكلات من وجه نظرك الشخصية التي تـري أنها قد  
تكون سبباً في إنسحاب السباح من الممارسة أو قد تؤدي إلي هبوط مستوي أدائه ؟

وقد بلغ عدد العبارات (المصادر) التي تم الحصول عليها من أفراد عينة  
السؤال المفتوح ٦٥ عبارة وقد تم حساب النسب المئوية لكل عبارة لتوضيح درجة  
الأهمية لكل عبارة وفقاً للجدول رقم ٥.

## جدول (٥)

العبارات التي تم الحصول عليها نتيجة السؤال المفتوح

م	العبارات	عدد المقترحين للعبارات	النسبة المئوية للمقترحين
١	إنخفاض معدل الانجاز	٢١	٪٢٥
٢	ضعف الاتصال مع المدرب	١٨	٪٢٠
٣	عدم القدرة علي إدارة الوقت (دروس خصوصية-تدريب خاص-واجبات إجتماعية)	٢٤	٪٤٠
٤	اتجاهات الاسرة نحو النتائج والمقارنة بينه وبين أقرانه من السباحين	١٣	٪٢١,٧
٥	الخوف من الفشل الدراسي	١٥	٪٢٥
٦	خبرات الفشل	١٧	٪٢٨,٣
٧	السباحة تستغرق وقتاً كثيراً	٢٢	٪٥٢,٣
٨	الملل والرتابة في تدريبات السباحة (نمطية التدريب)	٢٥	٪٤١,٧
٩	ضغوط الحمل الزائد	١٩	٪٣١,٧
١٠	انخفاض تقدير الذات	١٠	٪١٦,٧
١١	تكرار الاصابة وعدم وجود العناية الطبية من النادي	١٢	٪٢٠
١٢	بعد المسكن عن مكان التدريب	٩	٪١٥
١٣	توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات السباح	١٦	٪٢٦,٧
١٤	المدرب لا يعامل جميع السباحين بأسلوب واحد	٢٣	٪٣٨,٣
١٥	عدم مراعاة جهاز التدريب لظروف السباح (الدراسة والأسرة)	١٤	٪٢٢,٣
١٦	عدم الحصول علي الاستمتاع	١٧	٪٢٨,٣
١٧	زيادة الاستجابة السلبية للسباح نحو نفسه والتدريب والآخرين	٨	٪١٢,٣
١٨	الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرب والاباء الزملاء الجمهور)	١٢	٪٢٠
١٩	عدم تماسك الفريق	١١	٪١٨,٣
٢٠	الإنهاك البدني والإنفعالي	٢١	٪٣٥
٢١	غياب السباح المتكرر عن التدريب لظروف الدراسة والدروس الخصوصية	١٩	٢١,٧٥
٢٢	عدم الشعور بالتقدم في المستوى	٢٤	٪٤٠
٢٣	الإستجابة السلبية لضغوط التدريب	١٣	٪٢١,٧
٢٤	عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح بإستعادة واستجماع القوي	٢٠	٢٢,٢٥
٢٥	سوء تشكيل الحمل	١٧	٪٢٨,٣
٢٦	عدم وجود برامج خاصة بالسباح المميز والاهتمام به بالدرجة التي يحقق بها مستوي أفضل	٥	٪٨,٣
٢٧	ضعف الحالة الصحية (وجود أمراض معينة)	٤	٪٦,٧
٢٨	عدم مقدرة السباح علي تنفيذ المهام (الواجبات) المطلوب إنجازها في المسابقة	٨	٪١٢,٣
٢٩	تخصيص السباح في سن مبكرة في طريقة سباحة معينة	١١	٪١٨,٣
٣٠	عدم الاهتمام باللياقة البدنية للسباح	٢٢	٪٣٦,٧
٣١	زيادة عدد السباحين في الحارة الواحدة مما يسبب عدم قدرة المدرب علي ملاحظة جميع السباحين. إصطدام السباحين ببعضهم، وجود موج شديد	١٩	٪٣١,٧
٣٢	نقد المدرب المستمر للسباح	٢٥	٪٤١,٧

## تابع جدول (٥)

العبارات التي تم الحصول عليها نتيجة السؤال المفتوح

م	العبارات	عدد المقترحين للعبارات	النسبة المئوية للمقترحين
٣٣	عدم الاهتمام بالإثابة وتشجيع السباح في حالة بذل الجهد	٢٨	٪٤٦,٧
٣٤	كثرة المشاكل بين أولياء الأمور	١٨	٪٢٠
٣٥	قله عدد البطولات والإحتكاكات	١٢	٪٢٠
٣٦	المكافأة المنتظر الحصول عليها بسيطة بالنسبة للجهد الذي يبذله السباح صباحاً ومساءً في التدريب أو المنافسة.	٣٠	٪٥٠
٣٧	انخفاض مستوى السباح في المنافسات عن التدريب	٢٩	٪٤١,٧
٣٨	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة وخوفها علي مستقبل أولادها الدراسي	٢٧	٪٤٥
٣٩	الخوف من المنافسة	١٧	٪٢٨,٣
٤٠	الضغوط المادية (تميز أقرانه بسبب التدريب الخاص وعدم مقدرته المالية علي ذلك)	٦	٪١٠
٤١	كثرة تغيير المدربين مما يعطي الاستقرار النفسي للسباح والاستقرار في برامج التدريب	٢٤	٪٤٠
٤٢	ضعف ثقة السباح في نفسه	١٦	٪٢٦,٧
٤٣	ضعف دافعية السباح للإنجاز	٧	٪١١,٧
٤٤	سوء التغذية	٤	٪٦,٧
٤٥	عدم وجود وقت فراغ يستطيع السباح الاستمتاع بهواياته	١٣	٪٢١
٤٦	عدم ثقة السباح في المدرب (المعرفة-الاتساق في القرارات)	١٦	٪٢٦,٧
٤٧	الرغبة في ممارسة أنشطة أخرى	٨	٪١٢,٣
٤٨	الخوف من عدم القدرة علي تحقيق أرقام جديدة في السباق	٦	٪١٠
٤٩	الخوف من عقاب المدرب أو ولي الأمر	١٢	٪٢٠
٥٠	نظرة من حوله في حالة عدم تقدم المستوي وتحطيم أرقامه الشخصية	٩	٪١٥
٥١	الخوف من عدم تحقيق نتائج جيدة في الدراسة مما يسبب عدم حضور التدريب	١١	٪١٨,٣
٥٢	المقارنة بين المكافآت في لعبته والألعاب الأخرى وبين الأندية الأخرى	٩	٪١٥
٥٣	ارتباط السباح بمجموعة من الاصدقاء الذين لا يمارسون السباحة	٣	٪٥
٥٤	عدم ادراك المدرب والمهام بالتخطيط الجيد لمراحل التدريب والنواحي الفنية للأداء والتكتيكية لسباقات	٦	٪١٠
٥٥	إجبار ولي الأمر لابنه علي ممارسة السباحة دون النظر لرغبته	٧	٪١١,٧
٥٦	تعرض السباح لأحد الازمات النفسية الناتجة عن وجود مشاكل أسرية أو غياب أحدهم (سفر وفاة)	١١	٪١٨,٣
٥٧	الضغوط النفسية التي تتميز بها السباحة من حيث كونها حركة وحيدة متكررة مما يصاحب ذلك من ملل السباح	٢	٪٣,٣
٥٨	عدم إدراك ولي الأمر لإمكانيات وقدرات ابنه مما يجعله فوق طاقاته	٤	٪٦,٧
٥٩	ظروف عمل أولياء الأمور قد تعوق السباح عن مواصلة تدريباته صباحاً ومساءً	٨	٪١٢,٣
٦٠	تأخر مستوى السباح عن مستوى أقرانه في الفريق	١٢	٪٢٠

## تابع جدول (٥)

العبارات التي تم الحصول عليها نتيجة السؤال المفتوح

م	العبارات	عدد المقترحين للعبارات	النسبة المئوية للمقترحين
٦١	عدم إدراك المدرب للخصائص النفسية للسباح ومراعاتها قد تأتي بنتائج عكسية	٣	٥%
٦٢	التركيز على أهداف النتائج بدلاً من أهداف الأداء	٥	٨,٣%
٦٣	عدم وجود إتصال مباشر بين المدرب والسباح خارج نطاق التدريب ومعرفة ظروف حياته المختلفة	٦	١٠%
٦٤	اكتساب مهارات حركية خاطئة منذ الصغر وتثبيتها وعدم القدرة على إصلاحها	١١	٨,٣%
٦٥	تدخل ولي الأمر في نواحي التدريب المختلفة	٣	٥%

وقد تم مراجعة العبارات وإعادة صياغتها وترتيبها وحذف ما هو غير مفهوم أو غير واضح ولا يتمشى مع أفراد العينة وتم إضافة هذه العبارات إلي العبارات التي تم الحصول عليها من مراجعة المقاييس الأخرى والأطر النظرية المرتبطة بالضغط النفسية في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضى على وجه الخصوص.

٤- تحديد المحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية للسباحين إسترشاداً بالخطوات السابقة :

من خلال العبارات التي تم الحصول عليها من الخطوة الأولى والثانية والثالثة ، تم وضع العبارات في مجموعات ووضع عنوان (محور) يشمل محتوى تلك العبارات.

وقد بلغ عدد المحاور في بداية إعداد المقياس سبعة محاور هي :

- ضغوط نفسية مرتبطة بمستوي السباح.
- ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.
- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالحالة الصحية.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.

### ٥- تحديد المفهوم النظري الإجرائي للمحاور المقترحة :

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الضغوط النفسية للسباحين. مرفق رقم (٣)

### ٦- عرض المحاور المقترحة علي ستة من المحكمين :

تم عرض المحاور المقترحة علي ستة من المحكمين مرفق رقم (٤) وذلك خلال الفترة من ٢٧/١١/٢٠٠٣ إلى ٧/١/٢٠٠٤. وقد راعي الباحث في اختيار المحكمين أن يكونوا من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي ورياضة السباحة بهدف التعرف علي ما يلي :-

- مدي مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.
- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.

### جدول (٦)

رأي السادة الخبراء في مدي مناسبة المحاور المقترحة للمقياس

(ن = ٧)

م	المحاور	مناسب	غير مناسب	أري التعديل	النسبة المئوية للموافقة
١	ضغوط نفسية مرتبطة بمستوي السباح	٣	-	٣	٪٥٠
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب	٣	-	٣	٪٥٠
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس (قبل / أثناء/ بعد) المنافسة	٥	-	١	٪٨٢,٣٣
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت	٦	-	-	٪١٠٠
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالحالة الصحية	٢	-	٣	٪٥٠
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب	٦	-	-	٪١٠٠
٧	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة	٦	-	-	٪١٠٠

ويتبين من جدول ٦ أن نسبة الموافقة علي المحور الرابع والسادس والسابع بلغت ١٠٠% من آراء المحكمين وبلغت نسبة الموافقة علي المحور الثالث ٨٢,٣٣% ، بينما بلغت نسبة الموافقة على المحور الأول والثاني والخامس ٥٠%.

وبعد تحليل إستجابات المحكمين تم تعديل المحور الثالث من ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس (قبل - أثناء - بعد) المنافسة إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية وكما تم دمج المحور الأول والخامس في محور واحد وتسميته (ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة

التدريب ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح) وبذلك بلغ عدد محاور المقياس خمسة محاور طبقاً لرأى السادة المحكمين وهى :-

- المحور الأول : ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح.

- المحور الثانى : ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية.

- المحور الثالث : ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.

- المحور الرابع : ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب.

١- المحور الخامس : ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.

٧- إقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس :

صاغ الباحث عبارات محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور وقد إستعان بالعبارات التي حصل عليها من السؤال الإستكشافي ومسترشداً بالمقاييس والإستيبيانات السابقة حيث تم الحصول علي بعض العبارات من تلك المقاييس وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينه البحث.

وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور من المحاور الخمسة السابقة كلاً حسب طبيعته ، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من خمسة محاور ، ٧٤ عبارة. مرفق رقم (٥)

وقد راعي الباحث في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ألا تشمل العبارة علي أكثر من معني.
- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة البحث.
- الإبتعاد عن العبارات الصعبة.
- الإبتعاد عن المفردات البديهية.
- أن تكون لغة كل مفردة بسيطة.

٨- عرض المحاور والعبارات الخاصة بكل محور على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٤/٢/١٥ إلى ٢٠٠٤/٣/١٧م على السادة المحكمين. مرفق رقم (٥) وتم التوصل إلي ما يلي :-

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.
- إضافة عبارات جديدة للمقياس.

#### جدول (٧)

العبارات التي تم إستبعادها من الصورة الأولية للمقياس

م	المحور	عدد العبارات	أرقام العبارات التي تم إستبعادها	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقمي لسباح	٣١	١٧، ١٥، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٥، ٢، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٠، ١٨، ٣١، ٣٠	٢٠	١١
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية	١١	٤٠	١	١٠
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت	١٠	٤٩، ٤٨، ٤٧	٣	٧
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالتدريب	١٢	٥٧	١	١١
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة	١٠	٧١	١	٩
	المجموع	٧٤		٢٦	٤٨

يتبين من جدول ٧ أن عدد العبارات التي تم إستبعادها من الصورة الأولية للمقياس ٢٦ عبارة بنسبة مئوية ٣٥,١% من العدد الكلي للعبارات وبالتالي يكون عدد العبارات المتفق عليها من وجهة نظر المحكمين ٤٨ عبارة بنسبة مئوية قدرها ٦٤,٢% من العدد الكلي لعبارات المقياس.

#### جدول (٨)

عبارات تم إضافتها طبقاً لرأي السادة المحكمين

م	رقم العبارة بالمقياس	المحور التابعة له العبارة	العبارة
١	- ٢٦	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت	أنغيب عن التدريب لكي أقوم بواجباتي المدرسية

يتبين من جدول ٨ أنه تم إضافة عبارة واحدة وذلك في محور إدارة الوقت ورقم العبارة ٢٦ وذلك في الصورة الثانية للمقياس. مرفق رقم (٦).

#### ٩- عرض المقياس في صورته الثانية علي المحكمين :

قام الباحث بإعداد الصورة الثانية للمقياس بعد دمج المحاور وحذف وإضافة بعض العبارات وتعديل صياغة العبارات وفقاً لآراء السادة المحكمين وتكونت الصورة الثانية للمقياس على خمسة محاور ، ٤٩ عبارة. مرفق رقم (٦)

وتم عرض المقياس مرة أخرى خلال الفترة من ٢٠٠٤/٥/١٢ إلى ٢٠٠٤/٦/٢ علي المحكمين للتحقق من صدق عبارات المقياس وأجمع المحكمون علي صدق العبارات المقترحة وتم وضع المقياس في صورته قبل النهائية والتي تكونت من ٥ محاور ، ٤٩ عبارة مرفق رقم (٧).

وقد رتب الباحث العبارات بالمقياس ترتيباً عشوائياً كما في الجدول التالي :-

#### جدول (٩)

أرقام العبارات في الصورة قبل النهائية للمقياس بعد عرضها

علي السادة المحكمين

م	المحاور	أرقام العبارات بالمقياس	عددتها
١	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوي الإنجاز الرقمي للسباح	١، ٢، ٩، ١٠، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٧	١١
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٣، ٤، ١١، ١٢، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨، ٤٣	١٠
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت	٥، ١٣، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤، ٣٩، ٤٤	٨
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب	٦، ٧، ١٤، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٥، ٤٨	١١
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة	٨، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٦، ٤٩	٩
٤٩	المجموع		

يتبين من جدول ٩ أن عدد عبارات المحور الأول في الصورة قبل النهائية للمقياس بلغ ١١ عبارة ، وعدد عبارات المحور الثاني بلغ ١٠ عبارات ، وعدد عبارات المحور الثالث ٨ عبارات ، وعدد عبارات المحور الرابع ١١ عبارة ، وعدد عبارات المحور الخامس ٩ عبارات ، وإن مجموع عبارات " مقياس الضغوط النفسية للسباحين " ٤٩ عبارة.

وقد راعي الباحث في صياغة عبارات المقياس أن تكون بعض العبارات سلبية  
عكس إتجاه مصدر الضغط والجدول رقم ١٠ يوضح العبارات السلبية بالمقياس:-

### جدول (١٠)

توزيع العبارات السالبة داخل محاور المقياس

م	المحور	رقم العبارة بالمقياس	العبارات السلبية
١	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقعى للسباح	١٣	أستطيع التوفيق بين تدريب النادي والتدريب الخاص Private
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية	١٤	يراعي المدرب ظروفى الخاصة (امتحانات - إصابة ظروف عائلية ..)
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت	٣٠	أستطيع أن أتحدث مع المدرب عن مشاكلى
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرب	٣٥	يستمتع المدرب إلى أرانى ومقترحائى
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة	٣٦	يوجد تقدير من الأسرة على مجهودى فى التدريب
٦	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقعى للسباح	٤١	يستطيع والدى تقديم المساعدة اللازمة لاستمرارى فى السباحة
٧	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٤٣	من السهل السيطرة على اضطرابائى الزائدة قبل بداية السباق

يتبين من جدول ١٠ أن عدد العبارات السلبية ٧ عبارات ، عبارة بالمحور الثانى ،  
وعبارة بالمحور الثالث ، وثلاث عبارات بالمحور الرابع ، وعبارتان بالمحور الخامس.

#### طريقة تصحيح المقياس :

للمقياس درجة إستجابة وفق ميزان تقدير رباعى ( موافق بدرجة كبيرة ،  
موافق بدرجة متوسطة ، موافق بدرجة قليلة ، غير موافق ) حيث يعبر ذلك عن  
درجات ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ للعبارات الإيجابية ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ للعبارات السلبية  
وتعبر الدرجة (١) عن عدم وجود مصدر للضغط وتعبر الدرجة (٢) عن قلته  
وجود مصدر الضغط وتعبر الدرجة (٣) عن وجود مصدر الضغط بدرجة  
متوسطة فى حين تعبر الدرجة (٤) عن وجود مصدر الضغط بصورة كبيرة  
ودائمة لدى السباحين جدول (١١) ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٩٦

درجة كحد أقصى ، ٤٩ درجة كحد أدنى يوضح الرسم جدول رقم ١٢ الحد الأدنى والأقصى للدرجة في المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (١١)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة في المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	المحاور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوي الانجاز الرقمي للسباح	١١	٤٤
٢	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية	١٠	٤٠
٣	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت	٨	٣٢
٤	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب	١١	٤٤
٥	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة	٩	٣٦
	الدرجة الكلية	٤٩	١٩٦

١٠- حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية للسباحين :

أولاً : صدق المقياس

استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق المقياس هما :

١- صدق المحتوى. ٣- صدق الإتساق الداخلي.

٢- صدق المحكمين. ٤- الصدق التلازمي.

١- صدق المحتوى :

قام الباحث من خلال تحليل الأطر النظرية والدراسات السابقة والدوريات والقوائم والمقاييس تحديد محاور المقياس وإقتراح عدد من العبارات لكل محور.

٢- صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض محاور المقياس وعبارات كل محور خلال الفترة من ٢٠٠٤/١١/٢٧ إلى ٢٠٠٤/٦/٢ م علي لجنة تحكيم مكونة ستة من الأساتذة وفقاً للمعايير السابق ذكرها في الجداول السابقة وإحتوى المقياس علي خمسة محاور و ٤٩ عبارة وذلك بعد دمج المحاور وحذف وإضافه بعض العبارات وتعديل صياغة

العبارات ، وأعتبر الباحث نسبة إتفاق المحكمون علي عبارات المقياس معياراً لصدقه.

### ٣- صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من مدي تمثيل عبارات المقياس للضغوط النفسية ومدي إرتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع له العبارة ومدي إرتباط درجات محاور المقياس بالدرجة الكلية للمقياس تم تطبيق المقياس خلال الفترة من ٢٠٠٤/٧/٢٩ إلى ٢٠٠٤/١٠/٢٠م وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية (عينه التقنين) قوامها ٣٠ سباح والسابق الإشارة إليها.

### أ- حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس ومحاوره :

تم حساب قيمه معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة بكل محور على حده والدرجة الكلية لهذا المحور (المقياس الفرعى) وذلك على عينه التقنين (الجدول ١٢ - ١٦).

### جدول (١٢)

معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الأول بالدرجة الكلية لهذا المحور (ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح)

(ن = ٣٠)

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	معامل الارتباط
١	١	المستوى الرقمى الذى أحققه فى التدريب أفضل من البطولة	٠,٥٤٠**
٢	٢	بالرغم من استمرارى فى التدريب فإن إرقامى لا تتحسن	٠,٢٧٢
٣	٩	يضايقنى وجود سباحين كثيرين فى حارتى أثناء التدريب	٠,١٢٣
٤	١٠	حمل التدريب أكثر من قدراتى ولا أستطيع التكيف معه	٠,٥١٥**
٥	١٧	أشعر بالملل فى التدريب عند تكرار سباحة بعض المسافات	٠,٣٦٦*
٦	٢٢	الإنتقال إلى مكان التدريب يمثل لى صعوبة عالية	٠,٢١١
٧	٢٧	يدور فى ذهنى عما إذا كانت السباحة مناسبة لى	٠,٣٧٢*
٨	٣٢	أحس بالتشاؤم إذا أئلى كتنفى عدة أيام	٠,٦٩٢**
٩	٣٧	عدد ساعات نومي قليلة ولا أشعر فيه بالاستغراق	٠,٥٩٢**
١٠	٤٢	أشعر بالإحباط بسبب عدم إقترابى من أرقامى الشخصية فى التدريب	٠,٦٨٧**
١١	٤٧	أتوتر كلما إقتربت البطولة لوجود نقص فى استعدادتى	٠,٢٥٧-

\* القيمة دالة عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

\*\* القيمة دالة عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٣٨

يتبين من جدول ١٢ إن جميع عبارات المحور الأول "ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعية التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح" ذات دلالة إحصائية ما عدا العبارات (٢ ، ٩ ، ٢٢ ، ٤٧) وسوف يتم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس نظراً لعدم توافر صدقهم.

### جدول (١٣)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثانى بالدرجة الكلية لهذا المحور (ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية)

(ن = ٣٠)

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	معامل الارتباط
١	٣	أشعر بالقلق من عدم مقدرتى على تحقيق الرقم المطلوب منى فى البطولة	**٠,٤٩٨
٢	٤	عندما أفضل فى أول سباق يصعب على العودة لحالتى الطبيعية واستكمال سباقاتى بدون توتر	**٠,٥٠٣
٣	١١	أرقامى فى التتابعات أفضل من أرقامى فى السباقات الفردية	**٠,٥٦٩
٤	١٢	ترتيب الحارات يؤثر على معنوياتى أثناء السباحة	**٠,٥٨٣
٥	١٨	أحب أن أتمرن دون الاشتراك فى البطولات	**٠,٤٨٠
٦	٢٣	مكافأة الفوز لا تساوى الجهد البدنى والنفسى الذى أبذله	*٠,٣٨٦
٧	٢٨	عند تأهلى للنهائيات ينتابنى الشعور بالقلق عند تساوى رقمى مع أرقام بعض المنافسين	**٠,٦٧٠
٨	٣٣	أشعر بالخوف والتوتر عند التفكير فى نتيجة البطولة	**٠,٥٣٤
٩	٣٨	يصعب على الاحتفاظ بطاقتى البدنية والنفسية كلما طال الوقت بين الإحماء والسباق	**٠,٥٤٨
١٠	٤٣	من السهل السيطرة على اضطراباتى الزائدة قبل بداية السباق	٠,٠٣٨

يتبين من جدول ١٣ إن جميع عبارات المحور الثانى " ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية " ذات دلالة إحصائية ما عدا العبارة (٤٣) ، سوف يتم استبعادها من الصورة النهائية للمقياس نظراً لعدم توافر صدقها.

## جدول (١٤)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثالث بالدرجة الكلية لهذا المحور  
(ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت)

(ن = ٣٠)

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	معامل الارتباط
١	٥	تواجهنى صعوبات للإنتظام فى التدريب الصباحى والمسائى	**٠,٥٠٥
٢	١٣	أستطيع التوفيق بين تدريب النادى والتدريب الخاص Private	**٠,٥٥٠
٣	١٩	أجد صعوبة فى التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسى	**٠,٦٨٦
٤	٢٤	إنتظامى فى التدريب يجعلنى أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية	**٠,٥٤٥
٥	٢٩	أتغيب عن التدريب لكى أقوم بواجباتى المدرسية	*٠,٣٨٣
٦	٣٤	تواجهنى ضغوط مختلفة وصعوبات بسبب مواعيد التدريب	*٠,٤١٨
٧	٣٩	تدريب السباحة يأخذ كل وقتى	٠,٣٣١
٨	٤٤	تتراكم على الواجبات المدرسية نتيجة إنتظامى فى التدريب	**٠,٥٧٢

يتبين من جدول ١٤ إن جميع عبارات المحور الثالث " ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت" ذات دلالة إحصائية ما عدا العبارة رقم (٣٩) سوف يتم إستبعادها من الصورة النهائية للمقياس نظراً لعدم توافر صدقها.

## جدول (١٥)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الرابع بالدرجة الكلية لهذا المحور  
(ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب)

(ن = ٣٠)

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	معامل الارتباط
١	٦	ينتقدنى المدرّب أكثر من أن يثنى على	**٠,٤٤٤
٢	٧	أشعر بتجيز المدرّب لبعض السباحين الآخرين	**٠,٤٧٧
٣	١٤	يراعى المدرّب ظروفى الخاصة (إمتحانات - إصابة - ظروف عائلية)	٠,٢٤٣
٤	١٥	يعنفنى المدرّب أمام زملائى عندما أخطأ فى التدريب أو المنافسة	**٠,٦٨١
٥	٢٠	يستمتع المدرّب إلى بدون تركيز	**٠,٤٨٩
٦	٢٥	يهتم المدرّب بالفوز وتحطيم الأرقام أكثر من إهتمامه بالسباحين	٠,٢٥٦
٧	٣٠	أستطيع أن أحدث المدرّب عن مشاكلى	**٠,٥١٣
٨	٣٥	يستمتع المدرّب إلى آرائى ومقترحاتى	**٠,٤٩٨
٩	٤٠	يطلب منى المدرّب تحقيق أرقام تفوق قدراتى	**٠,٥٨٣
١٠	٤٥	يكثّر المدرّب من استخدام التهديد والعقاب	٠,١٨٣
١١	٤٨	أرى أن المدرّب لا يستطيع التقدم بمستواى فى السباحة	٠,١٨١

يتبين من جدول ١٥ إن جميع عبارات المحور الرابع " ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب" ذات دلالة إحصائية ما عدا العبارات (١٤ ، ٢٥ ، ٤٥ ، ٤٨) سوف يتم إستبعادهم من الصورة النهائية للمقياس نظراً لعدم توافر صدقهم.

### جدول رقم (١٦)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الخامس بالدرجة الكلية لهذا المحور (ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة)

(ن = ٣٠)

م	رقم العبارة بالمقياس	العبارات	معامل الارتباط
١	٨	يعتقد والداى أن تدريب السباحة سوق يضيع وقتى ويسبب فشلى فى الدراسة	٠,١٩٤
٢	١٦	أمارس السباحة إرضاءً لوالدى	*٠,٣٩٤
٣	٢١	أواجه نقداً أو تعنيفاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل فى البطولة	**٠,٦٦٦
٤	٢٦	يضغط والدى على لىكى أتدرب أكثر من زملائى رغم تعبى الشديد	**٠,٥٢١
٥	٢١	يتدخل والدى كثيراً فى أمور التدريب	**٠,٦٢٠
٦	٢٦	يوجد تقدير من الأسرة على مجهودى فى التدريب	٠,٣٢٩
٧	٤١	يستطيع والدى تقديم المساعدات اللازمة لإستمرارى فى السباحة	٠,١٨١
٨	٤٦	أخشى حضور أحد أفراد الأسرة فى القياسات	**٠,٤٦٧
٩	٤٩	يقدم لى والدى التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	**٠,٥١٧

يتبين من جدول ١٦ إن جميع عبارات المحور الخامس "ضغوط نفسيه مرتبطة بالأسرة" ذات دلالة إحصائية ما عدا العبارات (٨ ، ٣٦ ، ٤١) سوف يتم إستبعادهم من الصورة النهائية للمقياس نظراً لعدم توافر صدقهم.

حساب الاتساق الداخلى بين درجات محاور المقياس والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للسباحين.

تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين والدرجة الكلية لهذا المقياس وذلك على عينه التقنين كما فى

جدول ١٧ :-

## جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح	٠,٨١٢**
٢	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٠,٧٢٥**
٣	ضغوط نفسيه مرتبطة بإدارة الوقت	٠,٤٢٥*
٤	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب	٠,٦٠٢**
٥	ضغوط نفسيه مرتبطة بالأسرة	٠,٦٢١**

يتبين من جدول ١٧ إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً مما يدل على أن هناك إتساق داخلى بين درجات المحاور المقترحة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للسباحين.

## ٤. الصدق التلازمى

قام الباحث باستخدام قائمة الضغوط الشخصية Personal Stress Inventory للصورة المختصرة (مرفق رقم ٨) إعداد وليام برونتيس William Prentice تعريب أسامة كامل راتب (٢٠ : ١٥٥)

والقائمة ذات درجة صدق عالية وهى تتكون من ٢٠ عبارة جميعها إيجابيه تؤيد وتدعم اتجاه الضغوط النفسية وفق ميزان تقدير خماسى (ابداً = ١ ، نادراً = ٢ ، أحياناً = ٣ ، غالباً = ٤ ، دائماً = ٥) وتتراوح الدرجة الكلية للقائمة ما بين ١٠٠ درجة كحد أقصى ، ٢٠ درجة كحد أدنى وتهدف القائمه إلى قياس الاستجابات البدنية والسلوكية والمعرفية (التفكير) و الإنفعالية (المشاعر) للضغوط.

وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات مقياس الضغوط النفسية للسباحين وقائمة الضغوط الشخصية (المحك) لتحديد درجة الصدق التلازمى لمقياس الضغوط النفسية للسباحين وذلك على عينه استطلاعية قوامها ٣٠ سباح و جدول ١٨ يوضح ذلك.

## جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للسباحين والدرجة الكلية لقائمة الضغوط الشخصية

(ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح	*٠,٣٧١
٢	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية	**٠,٥٧٥
٣	ضغوط نفسيه مرتبطة بإدارة الوقت	٠,٠٧٤
٤	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب	٠,٢٥٧
٥	ضغوط نفسيه مرتبطة بالأسرة	**٠,٤٧٧
	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسيه للسباحين	**٠,٥٦٠

يتبين من الجدول ١٨ إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين والدرجة الكلية لقائمة الضغوط الشخصية دالة إحصائياً ما عدا المحور الثالث والرابع ومعامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل من مقياس الضغوط النفسية للسباحين وقائمة الضغوط الشخصية دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على أن هناك صدق تلازمي لمقياس الضغوط النفسية للسباحين.

ومن خلال حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية للسباحين ومن خلال النتائج الإحصائية للصدق تم استبعاد العبارات التي لم يكن لها دلالة إحصائية عالية وقد بلغ عدد هذه العبارات (١٣ عبارة) كما يوضحها جدول ١٩

## جدول (١٩)

العبارات التي تم إستبعادها من المقياس نتيجة حساب الصدق

المحاور	عدد العبارات قبل حساب الصدق	عدد العبارات بعد حساب الصدق	رقم العبارة التي تم إستبعادها من المقياس
ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقمى للسباح	١١	٧	٤٧، ٢٢، ٩، ٢
ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية	١٠	٩	٤٣
ضغوط نفسيه مرتبطة بإدارة الوقت	٨	٧	٢٩
ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب	١١	٧	٤٨، ٤٥، ٢٥، ١٤
ضغوط نفسيه مرتبطة بالأسرة	٩	٦	٤١، ٣٦، ٨
المجموع	٤٩	٣٦	عدد ١٣ عبارة

يتبين من جدول ١٩ أن عدد عبارات مقياس الضغوط النفسية للسباحين بعد حساب الصدق قد بلغ ٣٦ عبارة.

## ثانياً : ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهم :-

١- معامل ثبات ألفا كرونباخ (Alpha)

٢- التجزئة النصفية

## ١- معامل ثبات ألفا كرونباخ

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Reliability Coefficients (Alpha) على عينه التقنين وقوامها ٣٠ سباح والسابق الإشارة إليها ، ومعامل ثبات ألفا ينظر للمقياس بعباراته ولا ينظر لإستجابات اللاعبين ولذا يعد من أهم الطرق لحساب الثبات.

## جدول (٢٠)

ثبات محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين باستخدام معامل ألفا كرونباخ

(ن = ٣٠)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا
١	ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح	٧	٠,٦٨٣
٢	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٩	٠,٦٨٦
٣	ضغوط نفسيه مرتبطة بإدارة الوقت	٧	٠,٥٩٦
٤	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب	٧	٠,٦٦٧
٥	ضغوط نفسيه مرتبطة بالأسرة	٦	٠,٥٢٩
	الدرجة الكلية للمقياس	٣٦	٠,٨٠٧

يتبين من جدول ٢٠ إن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ بلغت ٠,٨٠٧ ، كما تراوحت قيم معامل الثبات لمحاور المقياس ما بين ٠,٥٢٩ ، ٠,٦٨٦ ، مما يدل على إن المقياس بصفة عامة ومحاوره الفرعية يتميز بدرجة كبيرة من الإستقرار والثبات.

## ٢- الثبات بالتجزئة النصفية

تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية Split - Half عن

طريق تجزئة عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

## جدول (٢١)

ثبات محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين باستخدام التجزئة النصفية

(ن = ٣٠)

معامل الارتباط	عدد العبارات	التجزئة الصفيه	المحاور
٠,٧٧٧*	٤	الجزء الأول	ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقوى للسباح
	٣	الجزء الثاني	
٠,٦٥٥*	٥	الجزء الأول	ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية
	٤	الجزء الثاني	
٠,٤٣٤*	٤	الجزء الأول	ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.
	٣	الجزء الثاني	
٠,٧١٩*	٤	الجزء الأول	ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب
	٣	الجزء الثاني	
٠,٧٥٢*	٣	الجزء الأول	ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.
	٣	الجزء الثاني	
٠,٧٧٤*	١٨	الجزء الأول	مقياس الضغوط النفسية
	١٨	الجزء الثاني	

يتبين من جدول ٢١ إن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث تراوحت بين ٠,٤٣٤ ، ٠,٧٧٧ ، مما يدل على ثبات محاور المقياس وإن قيمه معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية للمقياس ككل بلغ ٠,٧٧٤ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على أن مقياس الضغوط النفسية للسباحين يتميز بدرجة كبيرة من الإستقرار والثبات.

هذا ويوضح جدول ٢٢ مقياس الضغوط النفسية للسباحين فى صورته

النهائية والمكونة من خمسة محاور ٣٦ عبارة مرفق رقم (٩).

## جدول (٢٢)

مقياس الضغوط النفسية للسباحين في صورته النهائية

المحور	الرقم الأصلي للعبارة قبل حساب الصدق والثبات	العبارة ورقمها في الصورة النهائية للمقياس	
		العبارات	رقم العبارة
مستوى التدريب ومستوى الإنجاز الرقمي للسباح طبيعية	١	المستوى الرقمي الذي أحققه في التدريب أفضل من البطولة	١
	١٠	حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه	٦
	١٧	أشعر بالملل في التدريب عند تكرار سباحة بعض المسافات	١١
	٢٧	يدور في ذهني عما إذا كانت السباحة مناسبة لي	١٦
	٢٢	أحس بالتشاؤم إذا أُلغيت عدة أيام	٢١
	٣٧	عدد ساعات نومي قليلة ولا أشعر فيه بالاستغراق	٢٦
	٤٢	أشعر بالأحباط بسبب عدم إقترابي من أرقامى الشخصية في التدريب	٢١
	٣	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على تحقيق الرقم المطلوب مني في البطولة	٢
المنافسة الرياضية	٤	عندما أفشل في أول سباق يصعب على العودة لحايتي الطبيعية واستكمال سباقاتي بدون توتر	٧
	١١	أرقامى في التتابعات أفضل من أرقامى في السباقات الفردية	١٢
	١٢	ترتيب الحارات يؤثر على معنوياتي أثناء السباق.	١٧
	١٨	أحب أن أتمرن دون الإشتراك في البطولات	٢٢
	٢٣	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسى الذي أبذله	٢٧
	٢٨	عند تأهيلي للنهائيات ينتابني الشعور بالقلق عند تساوى رقمي مع بعض المنافسين	٢٢
	٣٣	أشعر بالخوف والتوتر عند التفكير في نتيجة البطولة	٣٥
	٣٨	يصعب على الاحتفاظ بطاقتي البدنية والنفسية كلما طال الوقت بين الاحماء والسباق	٣٦
إدارة الوقت	٥	تواجهني صعوبات للانتظام في التدريب الصباحي والمسائي	٣
	١٣	أستطيع التوفيق بين تدريب النادي والتدريب الخاص Private	٨
	١٩	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي	١٢
	٢٤	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية	١٨
	٢٩	أنغيب عن التدريب لكي أقوم بواجباتي المدرسية	٢٣
	٢٤	تواجهني ضغوط مختلفة وصعوبات بسبب مواعيد التدريب	٢٨
	٤٤	تتراكم على واجباتي المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب	٢٣
المدرّب	٦	ينتقدني المدرّب أكثر من أن يثنى على	٤
	٧	أشعر بتجيز المدرّب لبعض السباحين الآخرين	٩
	١٥	يعنفني المدرّب أمام زملائي عندما أخطأ في المنافسة	١٤
	٢٠	يستمع المدرّب إلي بدون تركيز	١٩
	٣٠	أستطيع أن أتحدث مع المدرّب عن مشاكلي	٢٤
	٣٥	يستمع المدرّب إلى آرائي ومقترحاتي	٢٩
	٤٠	يطلب مني المدرّب تحقيق أرقام تفوق قدراتي	٣٤
الأسرة	١٦	أمارس السباحة إرضاءً لوالدي	٥
	٢١	أواجه نقداً وتعنيفاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في البطولة	١٠
	٢٦	يضغط والدي على لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبى الشديد	١٥
	٣١	يتدخل والدي كثيراً في أمور التدريب	٢٠
	٤٦	أخشى حضور أحد أفراد الأسرة في القياسات	٢٥
	٤٩	يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط	٣٠

يبين جدول ٢٢ الأرقام الجديدة لعبارات المقياس فى الصورة النهائية بعد حذف بعض العبارات نتيجة إجراء المعاملات الإحصائية للمقياس ، ويبين الجدول أيضاً إتجاه تصحيح العبارات حيث أن جميع العبارات إتجاهها إيجابى ما عدا ثلاث عبارات اتجاهها سلبى وأرقامهم (٨ ، ٢٤ ، ٢٩) كما يوضح جدول ٢٣ الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور فى الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية للسباحين.

### جدول (٢٣)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور فى الصورة النهائية  
لمقياس الضغوط النفسية للسباحين

الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة	عدد العبارات	المحور
٧	٢٨	٧	ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح
٩	٣٦	٩	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية
٧	٢٨	٧	ضغوط نفسيه مرتبطة بإدارة الوقت
٧	٢٨	٧	ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب
٦	٢٤	٦	ضغوط نفسيه مرتبطة بالأسرة
٣٦	١٤٤	٣٦	المجموع

ويبين جدول ٢٣ أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين ١٤٤ درجة كحد أقصى ، ٣٦ كحد أدنى ، وأن الدرجات من ١٢٦ درجة فأعلى تمثل ضغوط عالية والدرجات من ٩٠ درجة حتى ١٢٥ درجة تمثل ضغوط متوسطة ، أما الدرجات من ٥٤ درجة وحتى ٨٩ درجة تمثل ضغوط قليلة ، بينما الدرجات أقل من ٥٤ درجة لا تمثل ضغوط.

وهذا ويوضح الجدول رقم ٢٤ مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية للسباحين فى صورته النهائية.

## جدول (٢٤)

## مفتاح تصحيح مقياس الضغوط النفسية للسباحين

رقم العبارة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
٢٥	٤	٣	٢	١
٢٦	٤	٣	٢	١
٢٧	٤	٣	٢	١
٢٨	٤	٣	٢	١
*٢٩	١	٢	٣	٤
٣٠	٤	٣	٢	١
٣١	٤	٣	٢	١
٣٢	٤	٣	٢	١
٣٣	٤	٣	٢	١
٣٤	٤	٣	٢	١
٣٥	٤	٣	٢	١
٣٦	٤	٣	٢	١

رقم العبارة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	غير موافق
١	٤	٣	٢	١
٢	٤	٣	٢	١
٣	٤	٣	٢	١
٤	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٦	٤	٣	٢	١
٧	٤	٣	٢	١
*٨	١	٢	٣	٤
٩	٤	٣	٢	١
١٠	٤	٣	٢	١
١١	٤	٣	٢	١
١٢	٤	٣	٢	١
١٣	٤	٣	٢	١
١٤	٤	٣	٢	١
١٥	٤	٣	٢	١
١٦	٤	٣	٢	١
١٧	٤	٣	٢	١
١٨	٤	٣	٢	١
١٩	٤	٣	٢	١
٢٠	٤	٣	٢	١
٢١	٤	٣	٢	١
٢٢	٤	٣	٢	١
٢٣	٤	٣	٢	١
*٢٤	١	٢	٣	٤

\* العبارات السالبة ٢ عبارات

خامساً : مقياس دافعية الإنجاز :-

من أعداد ليلى عبد العزيز زهران ، أسامة كامل راتب ، منى مختار المرسي

١٩٩٩م (٦٣) مرفق رقم (١٠).

يضم المقياس تسعة أبعاد ، ٢٧ عبارة وهي العبارات التي تشبعت بتشبعات عالية

على العوامل التسعة والتي تمثل الأبعاد التي بنى عليها المقياس وهي :-

### البعد الأول: الرغبة في التفوق الرياضي. Sport mastery desire.

مقدرة الرياضي علي توظيف قدراته وإمكاناته لتحقيق أعلى مستوى ممكن بكفاءة وفاعلية من خلال رغبته في تحقيق التفوق والإستعداد للكفاح والتغلب علي العقبات ومواجهة الصعاب.

### البعد الثاني: الثقة في النفس بالأداء الرياضي. Self-confidence.

مدي إدراك الرياضي لقدراته الحقيقية وشعوره بأن أداءه سيكون جيد بصرف النظر عن النتائج وتوقع النجاح من خلال التخطيط لأهداف واقعية وتميزه بالتفكير الإيجابي والثقة في الأداء.

### البعد الثالث: الإلتزام نحو إنجاز الهدف Commitment

عملية سيكولوجية لها أبعاد نفسية وإجتماعية تتمثل في إقناع الرياضي بأهمية التدريب والعمل دون التأثر بالضغوط الخارجية وتنفيذ واجباته ومتطلباته بدقة مع مراعاة القانون والقيم والتقاليد الرياضية ومن ثم غهو الشعور بتحمل المسؤولية نحو إنجاز الهدف.

### البعد الرابع: التنافس بكفاية. Competitiveness

إستعداد الرياضي وتحفيزه للنضال من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن بكفاية مستخدماً أقصى طاقاته من خلال الإشتراك في الأنشطة التنافسية.

### البعد الخامس: التقدير الاجتماعي. Social approval.

دافع يواجهه الرياضي باستمرار لممارسة النشاط الذي يرغب فيه بغرض الحصول علي قبول وإرضاء الآخرين ممن يمثلون أهمية وقيمة بالنسبة له ومن ثم يقدم المزيد من بذل الجهد.

### البعد السادس: المثابرة في الأداء. Persistence.

إدراك الرياضي لمتطلبات النشاط الذي يمارسه والممثل في قدرته علي تحمل المسؤولية وعدم شعوره بالملل مهما طال فترة التدريب والصبر وعدم الاستسلام حتى يحقق الأهداف المرجوة.

### البعد السابع : الإستقلالية في إتخاذ القرار. autonomy.

قدرة الرياضي علي تحديد الهدف وإتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والتخطيط الذاتي بما يتناسب مع قدراته كما يتسم سلوكه بالمرونة ولا يعتمد علي المساندة الخارجية ويسارع لمساعدة الآخرين.

### البعد الثامن : مستوى الطموح وواقعية الأهداف. Level of aspiration.

المستوي أو المعيار الذي يضعه الفرد الرياضي لنفسه ، ويتطلع للوصول إليه وفقاً لمستوي قدراته ومهاراته وميله للأنشطة التي تتطلب بعض المخاطر المحسوبة.

### البعد التاسع : الدافع الذاتي للإنجاز. achievement self-motive.

دافع يوجه الرياضي لإختيار نشاط يستطيع تحقيق إنجاز فيه وذلك من منطلق رغبته فيه وتحقيق كثير من الحاجات النفسية المتمثلة في الشعور بالرضاء والمتعة وبالإحساس بالأمان والانتماء والحب والتقدير والقبول (٦٣ : ١٠١ : ١٠٥).

ولإستخلاص المؤشرات الأولية عن صدق وثبات المقياس ، قامت منى مختار المرسي ١٩٩٩ (٦٣) بتطبيق المقياس على عينه قوامها ٤٠٠ ناشئ رياضي من لاعبي المنتخب القومية. وقد حصل المقياس على معاملات صدق وثبات مرتفعة ، حيث تم إيجاد صدق المحكمين ، وحساب صدق الإتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت ما بين (٠,٥٠ ، ٠,٧٦). كما قام كل من محمد إبراهيم محمد ٢٠٠١م (٤٥) ، أسامة سيد عبد الظاهر ٢٠٠٤م (١٠) بحساب معامل صدق الإتساق الداخلي لعبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور والتي تراوحت ما بين (٠,٣٠٩ ، ٠,٩١١) بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين محاور المقياس والدرجة الكلية ما بين (٠,٣١٦ ، ٠,٨١٥) ، كما تراوحت معاملات الثبات في دراسة منى مختار المرسي ١٩٩٩م (٦٣) باستخدام إعادة التطبيق ما بين (٠,٦٦ ، ٠,٩٣) ، كما قام محمد إبراهيم محمد ٢٠٠١م (٤٥) بحساب معامل ألف كرونباخ وقد بلغ ٠,٨٩١ للدرجة الكلية للمقياس ، كما بلغ ٠,٨٠٥ في دراسة أسامة سيد عبد الظاهر ٢٠٠٤م (١٠).

### طريقة تصحيح المقياس

للمقياس درجة إستجابته وفق ميزان تقدير ثلاثي ( أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بدرجة منخفضة) حيث يعبر ذلك عن درجات ٣ ،

٢ ، ١ للعبارات الإيجابية ، ١ ، ٢ ، ٣ للعبارات السلبية وعددها خمس عبارات سلبية أرقامها ٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٢ وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ٨١ كحد أقصى ، ٢٧ كحد أدنى وتفسر هذه الدرجات كالتالى :-

الدرجات من ٦٨ درجة فاعلى تمثل دافعية إنجاز عالية.

الدرجات من ٤١ درجة حتى ٦٧ درجة تمثل دافعية إنجاز متوسطة.

الدرجات أقل من ٤١ درجة تمثل دافعية إنجاز منخفضة.

#### سادساً : المعاملات العلمية لمقياس دافعية الانجاز

قام الباحث بإجراء بعض المعاملات العلمية لمزيد من الإطمئنان والتحقق

من صلاحية المقياس فى الدراسة الحالية وإشتملت على :-

#### أولاً : حساب صدق مقياس دافعية الإنجاز

تم حساب الصدق عن طريق معاملات الارتباط (الإتساق الداخلى) للتحقق من مدى

تمثيل عبارات المقياس لدافعية الانجاز ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور

التابع له العبارة ، ومدى إرتباط درجات محاور المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وذلك على

عينه إستطاعه قوامها ٣٠ سباح جدولى (٢٥) ، (٢٦).

#### أ- حساب الإتساق الداخلى لعبارات المقياس ومحاوره

تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة بكل محور على حدة والدرجة

الكلية لهذا المحور (المقياس الفرعى) وذلك بتطبيق المقياس خلال الفترة من ٢٩/٧/٢٠٠٤م

إلى ٢٠/١٠/٢٠٠٤م وذلك على عينه التقنين والسابق الإشارة إليها ، كما فى جدول ٢٥

## جدول (٢٥)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحاور بالدرجة الكلية لكل محور

(ن = ٣٠)

م	المحاور	رقم العبارة بالمحور	العبارات	معامل الارتباط
١	الأول	١	أحرص على توظيف قدراتي وإمكاناتي	٠,٦٧٧**
٢		١٠	أشعر بثقه في الأداء أثناء المباراة	٠,٧٦٨**
٣		١٩	أحرص على حضور التدريب بانتظام	٠,٧٨٤**
٤	الثاني	٢	أفضل الأشتراك في الأنشطة التنافسيه عن الأنشطة الترويحيه	٠,٦٥١**
٥		١١	أنتظر تشجيع المدرب عندما يكون أدائي جيد	٠,٧١٩**
٦		٢٠	لا أستطيع مواصلة جهودي في المواقف الصعبة	٠,٨٤٠**
٧	الثالث	٣	أستطيع مواجهة المواقف الرياضية الصعبة	٠,٧٥٦**
٨		١٢	أشعر باحترامي لذاتي عند الوصول للمستوى الذي أضعه لنفسى	٠,٨٢٨**
٩		٢١	أشعر بالانتماء للمجموعة أثناء التدريب	٠,٦٥٠**
١٠	الرابع	٤	أبذل أقصى ما فى قدراتي لتحقيق إنجازات خلال الموسم التدريبي	٠,٧٩٢**
١١		١٣	أعتقد أن المتفوقين رياضياً لديهم مواصفات لا تتوافر فى شخصى كرياضى	٠,٦٩٨**
١٢		٢٢	ألتزم بتعليمات مدربي لتحقيق أهدافى	٠,٦٨٢**
١٣	الخامس	٥	أتعامل مع أى ظروف تظهر أثناء المنافسة	٠,٧٨٦**
١٤		١٤	يتحسن مستوى أدائي بتشجيع الحاضرين	٠,٨٦٢**
١٥		٢٢	أحافظ على مستوى أدائي مهما طالت فترة التدريب	٠,٨١٤**
١٦	السادس	٦	اعتمد على توجيهات المدرب فى أى موقف يطرأ فى المباراة	٠,٧٣٤**
١٧		١٥	أرغب فى أداء التدريبات الصعبة والتي تتميز ببعض المخاطر	٠,٧٦١**
١٨		٢٤	أمارس الرياضة بدافع الرغبة والحب	٠,٨٥٢**
١٩	السابع	٧	أسعى دائماً لى أكون فى مركز متقدم فى المسابقات	٠,٧٩٨**
٢٠		١٦	أشعر بعدم القدرة على مواجه منافس يفوق قدراتي	٠,٣٦٧*
٢١		٢٥	يضايقنى عدم اهتمام زملاي بالتدريب	٠,٥٩٣**
٢٢	الثامن	٨	أشعر بزيادة التوتر عند إقتراب موعد المنافسة	٠,٣٨٤*
٢٣		١٧	يجفزنى تشجيع الجمهور لبذل أقصى جهد لتحقيق الفوز	٠,٨٣٤*
٢٤		٢٦	استمتع بالمهارات الصعبة التي تتطلب جهداً كبيراً	٠,٧١٩**
٢٥	التاسع	٩	أعتمد على نفسى فى تحقيق أهدافى	٠,٧٨٨**
٢٦		١٨	أحرص على زيادة جهودي لتحقيق مستوى أفضل فى المنافسة	٠,٥٦٨**
٢٧		٢٧	ممارستى للرياضة تعتبر قيمة فى حد ذاتها	٠,٧٨٧**

\* القيمة دالة عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

\*\* القيمة دالة عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٤٨٣

يتبين من جدول ٢٥ أن جميع قيم معامل الارتباط لجميع عبارات مقياس دفعيه الإنجاز داله إحصائياً مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى لعبارات المقياس.

ب- حساب الاتساق الداخلى لمحاور مقياس دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمقياس

تم حساب قيمه معاملات الارتباط بين درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس وذلك على عينه التقنين كما فى الجدول التالى :-

جدول (٢٦)

معاملات الارتباط بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الرغبة فى التفوق الرياضى	٠,٧٩٥**
٢	الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى	٠,٨٤٦**
٣	الإلتزام نحو الإنجاز	٠,٨٠٥**
٤	التنافس بكفاية	٠,٨٧٠**
٥	التقدير الاجتماعى	٠,٥٩٦**
٦	المثابرة فى الأداء	٠,٧٤٩**
٧	الاستقلالية فى إتخاذ القرار	٠,٧٣١**
٨	مستوى الطموح وواقعية الأهداف	٠,٨٤٦**
٩	الدافع الذاتى للإنجاز	٠,٨١١**

يتبين من جدول ٢٦ إن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات المحاور والدرجة الكلية للمقياس داله إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على أن هناك إتساق داخلى بين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس دافعية الانجاز .

ثانياً : حساب ثبات مقياس دافعية الانجاز

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين للتأكد من ثبات المقياس وهم :-

أ- معامل ثبات ألفا كرونباخ (ALPHA)

ب- التجزئة النصفية

أ- معامل ثبات ألفا كرونباخ

تم حساب المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ Reliability coefficients

(ALPHA) على عينه التقنين قوامها ٣٠ سباح والسابق الإشارة إليها كما فى جدول ٢٧

## جدول (٢٧)

ثبات محاور مقياس دافعية الإنجاز باستخدام معامل ألفا كرونباخ

(ن = ٣٠)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا
١	الرغبة في التفوق الرياضى	٣	٠,٥٩٧
٢	الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى	٣	٠,٥٨٨
٣	الإلتزام نحو الإنجاز	٣	٠,٦٠٣
٤	التنافس بكفاية	٣	٠,٥٣٦
٥	التقدير الاجتماعى	٣	٠,٧٥٦
٦	الثابرة فى الأداء	٣	٠,٦٨٥
٧	الاستقلالية فى إتخاذ القرار	٣	٠,٠٤٥
٨	مستوى الطموح وواقعية الأهداف	٣	٠,٥١٧
٩	الدافع الذاتى للإنجاز	٣	٠,٥٢٤
	الدرجة الكلية للمقياس	٢٧	٠,٩١٩

يتبين من جدول ٢٧ أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس باستخدام ألفا كرونباخ بلغت ٠,٩١٩ كما تراوحت قيم معامل الثبات لمحاور المقياس ما بين ٠,٥١٧ ، ٠,٧٥٦ وهى دالة إحصائياً ما عدا المحور السابع " الإستقلالية فى إتخاذ القرار" فقد بلغ ٠,٠٤٥ وذلك يرجع إلى عدم ثبات العبارة رقم ١٦ " أعتد على توجيهات المدرب فى أى موقف يطرأ فى المباراة حيث أن العبارة لا تتفق مع عينه البحث من السباحين لطبيعة مسابقات السباحة القصيرة وعدم وجود مواقف طارئة فيها تسلترم تدخل المدرب وإعطاء توجيهات ، وبصفة عامة فإن المقياس ومحاوره الفرعية يتميزون بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

## بد الثبات بالتجزئة النصفية

تم حساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية Split - Half عن طريق تجزئة عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

## جدول (٢٨)

ثبات محاور مقياس دافعية الانجاز باستخدام التجزئة النصفية

(ن = ٣٠)

معامل الارتباط	عدد العبارات	التجزئة النصفية	المحور
*٠,٦١٨	٢	الجزء الأول	الرغبة في التفوق الرياضى
	١	الجزء الثانى	
*٠,٧٠٠	٢	الجزء الأول	الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى
	١	الجزء الثانى	
*٠,٥٢٢	٢	الجزء الأول	الإلتزام نحو الإنجاز
	١	الجزء الثانى	
*٠,٤٠٣	٢	الجزء الأول	التنافس بكافية
	١	الجزء الثانى	
*٠,٧٤٩	٢	الجزء الأول	التقدير الاجتماعى
	١	الجزء الثانى	
*٠,٧٩٠	٢	الجزء الأول	المثابرة فى الأداء
	١	الجزء الثانى	
*٠,٠٦٢	٢	الجزء الأول	الاستقلالية فى إتخاذ القرار
	١	الجزء الثانى	
*٠,٥١٧	٢	الجزء الأول	مستوى الطموح وواقعية الأهداف
	١	الجزء الثانى	
*٠,٦٥٠	٢	الجزء الأول	الدافع الذاتى للإنجاز
	١	الجزء الثانى	
*٠,٩١٨	١٤	الجزء الأول	مقياس دافعية الانجاز
	١٣	الجزء الثانى	

يتبين من جدول ٢٨ إن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية للمقياس ككل بلغت ٠,٩١٨ ، كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس ما بين ٠,٤٠٣ ، ٠,٧٩٠ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ما عدا المحور السابع فقد بلغ ٠,٠٦٢ وذلك لنفس السبب المذكور بجدول ٢٧ السابق وبصفة عامة فإن المقياس ومحاوره الفرعية يتميزون بدرجة كبيرة من الإستقرار والثبات.

## سابعاً : الدراسة الأساسية

بعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للسباحين (إعداد الباحث) ، ومقياس دافعية الإنجاز إعداد ليلي عبد العزيز زهران ، أسامة كامل راتب ، منى مختار المرسى ١٩٩٩ (٦٣) على عينه البحث (ن = ٢٥١) وذلك وفق الشروط الموضوعية لإختيار العينة فى الفترة من ٢٠٠٥/١/٢٩ حتى ٢٠٠٥/٤/١١ م مع مراعاة الأتى :-

- تطبيق أدوات البحث بصورة فردية أو جماعية فى وجود الباحث.
- إقناع أفراد العينة بأهمية إستجاباتهم والاستفادة من ذلك فى تطوير الأداء فى السباحة.
- تراوحت جلسات التطبيق من ١٥-٢٠ ق بعد قراءة التعليمات على أفراد العينة مع مراعاة توفير عدد كاف من الأقلام والإستمارات.
- ضرورة التأكد من الإجابات على جميع العبارات وعدم إختيار أكثر من إجابة للعبارة الواحدة.

- ثم قام الباحث بتصحيح المقاييس كل وفق مفتاح التصحيح الخاص به ورصد وجدوله الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية.

## ثامناً : الإسلوب الإحصائى المستخدم فى البحث .

فى ضوء أهداف البحث وحجم عينه البحث وفى ضوء ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة تم تحديد الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات على النحو التالى :-

١- حساب النسب المئوية لكل من :-

- العبارات التى تم الحصول عليها نتيجة السؤال المفتوح للتعرف على مصادر الضغوط النفسية للسباحين.

- آراء المحكمين فى محاور وعبارات مقياس الضغوط النفسية للسباحين.

٢- حساب معاملات الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأداتى البحث :

- صدق الاتساق الداخلى.

- معامل ثبات ألفا كرونباخ.

- التجزئة النصفية.

٣- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الإختلاف لمحاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين (ن = ٢٥١) وذلك للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز لدى لاعبي السباحة.

٤- تحليل التباين أحادى الإتجاه One - way ANOVA ، إختبار ت T Test

وذلك لتحديد :-

- الفروق بين لاعبي السباحة فى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز وفقاً لمستوى الإنجاز الرياضى العالى والمتوسط والأقل.

- الفروق بين لاعبي السباحة فى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز وفقاً لسنوات الخبرة (أقل من ثمان سنوات تدريبية، ثمان سنوات تدريبية فأكثر).

- الفروق بين لاعبي ولاعبات السباحة فى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز.

- الفروق بين لاعبي السباحة فى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز وفقاً لنوع السباحة التخصصى (فراشة - ظهر - صدر - حرة).

٥- إختبار دلالة الفروق L.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥

٦- معامل الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية

ودافعية الإنجاز لدى لاعبي السباحة.

تمت المعالجة الإحصائية بإستخدام الحاسب الآلى على حزم البرامج الإحصائية "SPSS" الإصدار ١١,٠٠ (Ver 11.00) وهو من الإصدارات الحديثة لهذه الحزم الإحصائية العالمية والتي تستخدم فى هذا المجال وذلك بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية بجامعة القاهرة مرفق (١١).