

الفصل الثالث

٠/٣ خطة واجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينه البحث

٣/٣ أدوات البحث

٤/٣ تطبيق أدوات البحث

٥/٣ المعالجات الإحصائية للبحث

٣ / ٠ خطة وإجراءات البحث:

٣ / ١ منهج البحث :

نظرا لنوعية البحث ولتحقيق أهدافه والتحقق من فروضه استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث يعتبر مناسباً للبحث لإظهار ما هو موجود لدى عينة البحث من القلق كسمة وكحالة (المدرّبين واللاعبين) وكذلك العلاقة بينهما .

٣ / ٢ عينة البحث :

اختار الباحث بالطريقة العشوائية عدد ١٩ مدرّبا ، ١١١ لاعبا خلال الموسم الرياضى ١٩٩٥/٩٤ والجدول رقم (١) يوضح عدد المدرّبين واللاعبين تبعاً لنوع النشاط الممارس .

جدول رقم (١)

عدد اللاعبين والمدرّبين تبعاً لنوع النشاط الممارس

مسلسل	نوع النشاط الممارس	عدد المدرّبين	عدد اللاعبين
١	كرة القدم	١٠	٤٠
٢	الكرة الطائرة	٤	٣٦
٣	كرة اليد	٥	٣٥
	الإجمالي	١٩	١١١

كما يوضح جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث بأندية الدورى الممتاز لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد وأعدادهم .

جدول (٢)

التوزيع الجغرافى للاعبين والمدربين تبعاً لنوع

النشاط الممارس بأندية الدورى الممتاز

نوع النشاط	اسم النادى	عدد المدربين	عدد اللاعبين	الإجمالى
كرة القدم	الأهلى	١	٤	٥
	الزمالك	١	٤	٥
	الاسماعيلى	١	٤	٥
	الاتحاد	١	٤	٥
	بلدية المحلة	١	٤	٥
	جمهورية شبين	١	٤	٥
	المصرى	١	٤	٥
	المحله	١	٤	٥
	أسوان	١	٤	٥
	اتحاد عثمان	١	٤	٥
إجمالى عدد المدربين واللاعبين		١٠	٤٠	٥٠
الكرة الطائرة	الأهلى	١	٩	١٠
	الزمالك	١	٩	١٠
	الترسانه	١	٩	١٠
	هليوبوليس	١	٩	١٠
إجمالى عدد المدربين واللاعبين		٤	٣٦	٤٠
كرة اليد	الأهلى	١	٧	٨
	الزمالك	١	٧	٨
	الأوليمبى	١	٧	٨
	سبورتنج	١	٧	٨
	منتخب الشباب	١	٧	٨
إجمالى عدد المدربين واللاعبين		٥	٣٥	٤٠

وقد تم اختيار العينة وفقا لتجانسهم فى كل لعبة على حدة وهو ما توضحه الجداول من

جدول (٣) حتى جدول (١٠)

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى لاعبي كرة القدم

ن = ٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
سمة	٢٤,٦٣٣	٥,٠٧٥	٠,٣١٦
حالة	٤٣,٩٦٧	٦,٤٩٥	٠,٢١٢-

يوضح جدول رقم (٣) التوصيف الاحصائى لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة

القدم ولا توجد دلالة إحصائية فى معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ مما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى لاعبي كرة الطائرة

ن = ٣٦

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
سمة	٤١,٦١٥	٦,١٥٢	٠,٢٠٣
حالة	٤١,٤٢٣	٧,٠٨٩	٠,٣٥٢-

يوضح جدول رقم (٤) التوصيف الاحصائى لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى

لاعبي الكرة الطائرة ولا توجد دلالة إحصائية فى معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ مما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى لاعبي كرة اليد

ن = ٣٥

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠,٠١١	٦,١٩٧	٤١,٦٤٠	سمة
٠,٢٢٥-	٧,٠٠٠	٤١,٠٠٠	حالة

يوضح جدول رقم (٥) التوصيف الاحصائي لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة اليد ولا توجد دلالة إحصائية في معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ مما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى مدربي كرة القدم

ن = ١٠

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
٠,٠٠٧-	٣,٣٦٤	٣٩,٨٠٠	سمة
٠,٢٢٨	٤,٨٢٣	٤٠,٤٠٠	حالة

يوضح جدول رقم (٦) التوصيف الاحصائي لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى مدربي كرة القدم ولا توجد دلالة إحصائية في معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ مما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى مدربي الكرة الطائرة

ن = ٤

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المتغيرات
٠,٣٩٦	٦,١١٢	٤١,٠٦٧	سمة
٠,١٤٠-	٨,٣٨٥	٤٠,٨٠٠	حالة

يوضح جدول رقم (٧) التوصيف الاحصائي لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى مدربي الكرة الطائرة ولا توجد دلالة إحصائية في معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± 3 مما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى مدربي كرة اليد

ن = ٥

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المتغيرات
٠,٨٠٥	٤,٧٠٩	٤٠,٢٠٠	سمة
٠,٠٩٥-	٤,٨٣٢	٤٠,٩٣٣	حالة

يوضح جدول رقم (٨) التوصيف الاحصائي لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى مدربي كرة اليد ولا توجد دلالة إحصائية في معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± 3 ما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى العينة الكلية للاعبين

ن = ١١١

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المتغيرات
٠,١١٦	٥,٧٣٨	٤٢,٠٠٠	سمة
٠,٢٨٨-	٦,٨٨٤	٤٢,١٩٨	حالة

يوضح جدول رقم (٩) التوصيف الاحصائى لمقياس القلق كسمة وكحالة العينة الكلية للاعبين ولا توجد دلالة إحصائية في معامل الالتواء حيث إنحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ مما يدل على تجانس تلك العينة .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمقياس القلق لدى العينة الكلية للمدربين

ن = ١٩

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	المتغيرات
٠,٦٤٦	٤,٧٧٨	٤٠,٣٥٦	سمة
٠,٠٧٥	٦,١٠٤	٤٠,٧١١	حالة

يوضح جدول رقم (١٠) التوصيف الاحصائى لمقياس القلق كسمة وكحالة لدى العينة الكلية للمدربين ولا توجد دلالة إحصائية في معامل الالتواء حيث انحصرت القيم الالتوائية بين ± ٣ مما يدل على تجانس تلك العينة .

٣/٣ أدوات البحث :

استخدم الباحث الادوات التالية :

١- قائمة قلق السمة لسبيبلر جر . Trait Anxiety

٢- قائمة قلق الحالة لسبيبلر جر . State Anxiety

٣/٣/١ وصف المقياس

وضع هذا الاختبار تشارلز سبيبلر جر Spielberger ، وريتشارد جورسوش Gorsuch ، وروبرت لوشن Lushene بعنوان State Trait Anxiety Inventory (STAI) وقام بإعداد صورته العربية محمد حسن علاوى (١٢) وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتى لقياس مفهومين مختلفين للقلق :

أ- قلق الحالة (A. State) State Anxiety

ب- قلق السمة (A. Trait) Trait Anxiety

وبالرغم من أن هذا الاختبار قد صمم أصلاً كأداة بحث للكشف عن ظاهرة القلق لدى الكبار العاديين (غير المضطربين نفسياً) فقد وجد أنه يصلح أيضاً لقياس القلق لدى التلاميذ فى المرحلتين الاعدادية والثانوية ، وطلاب المرحلة الجامعية ، ولدى المرضى ببعض الأمراض العصبية أو الطبية أو الجراحية .

ويتكون مقياس القلق كسمة من (٢٠) عبارة ، وفيها يطلب من المفحوص أن يصف كيف يشعر بصفة عامة .

ومقياس القلق كحالة يتكون أيضاً من (٢٠) عبارة ، ولكن التعليمات تتضمن وصف الفرد لشعوره فى لحظة معينة من الوقت .

ومقياس القلق كسمة يمكن استخدامه كأداة بحث للتعرف على الأفراد الذين يختلفون فى استعداداتهم للاستجابة للعناء النفسى Psychological Stress بمستويات مختلفة من شدة حالة القلق . ويمكن ان يستخدم الباحثون مقياس القلق كحالة لتحديد المستويات الحقيقية لشدة حالة القلق الناجمة عن الاجراءات التجريبية التى تتميز بالشدة ، العناء ، الضغوط أو كمؤشر ودليل لمستوى الحافز (D) طبقاً لمفهوم هل Hull (١٩٤٣) وسبنس Spence (١٩٥٨) .

وقد اتضح ان الدرجات على مقياس القلق كحالة تزداد عند الاستجابة لأنواع متعددة من العناء او الضغوط وتقل كنتيجة لحالة الاسترخاء .

كما يمكن استخدامه ايضا لقياس المتغيرات فى شدة حالة القلق التى تحدث فى مثل هذه الحالات . والصفات الاساسيه التى يتم تقييمها بمقياس القلق كحالة تتضمن مشاعر التوتر والعصبية والانزعاج وانشغال البال وتوقع الشر .

٢/٣/٣ تطبيق المقياس :

يمكن تطبيق مقياس القلق كحالة وكسمة بصورة فردية أو جماعية والتعليمات الكاملة للاختبار مطبوعة فى اعلى كل مقياس من المقياسين . وليس للاختبار وقت محدد للاجابة وعادة يستغرق تلاميذ المرحلة الثانوية من ٦ : ٨ دقائق للاجابة على كل مقياس ، واقل من ١٥ دقيقة للاجابة عن المقياسين معاً . والافراد الاقل تعليماً او المضطربون انفعالياً قد يحتاجون من ١٠ : ١٢ دقيقة للاجابة على كل مقياس والى حوالى ٢٠ دقيقة للاجابة عن المقياسين معاً . وتكرار تطبيق مقياس قلق الحالة بنفس صورته يتطلب ٥ دقائق او أقل .

وصدق مقياس القلق كحالة وكسمة يتأسس على التسليم بمبدأ ان المفحوص يفهم جيداً تعليمات كل مقياس ، وفى مقياس قلق الحالة ينبغى ان يكون لدى المفحوص فهم واضح للفترة الزمنية التى يتطلب منه ان يسجل كيفية شعوره فى أثنائها . وفى مقياس قلق السمة ينبغى أن يفهم المفحوص أن المطلوب منه هو الإشارة إلى كيفية شعوره بصفة عامة .

ويجب تنبيه المفحوص إلى حقيقة وجود اختلاف فى تعليمات كل مقياس عن الآخر ، وأن تعليمات كل مقياس على حدة ينبغى أن تقرأ بعنايه ، ومن المفيد عادة أن يقرأ المفحوص تعليمات المقياس قراءة صامتة ، ويقوم الباحث بالقراءة بصوت عال . وأن يعطى المفحوص الفرصة لتوجيه الاسئلة وينبغى مراعاة اجابة الباحث على الاسئلة بصورة حيادية .

يجب التنبيه على ضرورة الاجابة على كل الاسئلة المطروحة على المفحوص وألا يترك أى عبارة دون الاجابة عليها .

وعند تقنين مقياس القلق كحالة وكسمة ، يتم تطبيق القلق كحالة أولاً ، ثم تطبيقه كسمة ثانياً . ويفضل هذا الاجراء عند تطبيق المقياسين معاً نظراً لأن مقياس القلق كحالة يعتبر مقياساً حساساً يتأثر بالظروف التي يطبق فيها الاختبار ، إذ يمكن أن تتأثر الدرجات على مقياس القلق كحالة بالجو الانفعالي الذي يمكن أن يحدث في حالة تطبيق مقياس قلق السمة أولاً . وعلى العكس من ذلك ظهر أن مقياس قلق السمة لا يتأثر نسبياً بالظروف التي يطبق فيها .

٣/٣/٣ تصحيح قوائم المقياس :

١/٣/٣/٣ طريقة تصحيح قائمة قلق السمة :

يتراوح مدى الدرجات ما بين (٢٠) كحد أدنى إلى (٨٠) كحد أقصى ، ويجب المفحوص لكل عبارة بتقييم نفسه على مقياس مدرج من أربعة تدرجات هي (١ نادراً) ، (٢ أحياناً) ، (٣ غالباً) ، (٤ دائماً) . وتأخذ كل عبارة إجابة واحدة من الأربعة السابقة.

وتم صياغة بعض العبارات بطريقة تشير إلى مستوى عالٍ من القلق عند تقديرها برقم (٤) ، في حين أن بعض العبارات الأخرى قد تمت صياغتها بصورة تشير إلى قلق منخفض بنفس رقم (٤) .

وتوجد بالمقياس سبع عبارات معكوسة أرقام ١ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ويوضع المفتاح الخاص بالمقياس على ورقة الإجابة ، وبذلك يمكن جمع الدرجات .

٢/٣/٣/٣ طريقة تصحيح قائمة قلق الحالة :

يتراوح مدى الدرجات ما بين (٢٠) كحد أدنى إلى (٨٠) كحد أقصى ويجب المفحوص لك لعلامة بتقييم نفسه على مقياس مدرج من أربع تدرجات هي (١ أبداً) ، (٢ أحياناً) ، (٣ بدرجة متوسطة) ، (٤ بدرجة كبيرة) وتأخذ إجابة واحدة من الأربعة السابقة .

وقد تم إيجاد التعادل فى عبارات قائمة قلق الحالة ، إذ توجد به عشر عبارات تقيم بنفس الدرجات ، وعشر درجات يتم تقييمها بصورة معكوسة ، والعبارات المعكوسة أرقام ١ ، ٢ ، ٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٠ ويوضع المفتاح الخاص بالمقياس على ورقة الإجابة ، وبذلك يمكن جمع الدرجات .

٤/٣/٣ المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة فى البحث :

١/٤/٣/٣ ثبات قائمة قلق السمة

أثبتت الدراسات والأبحاث التى أجريت باستخدام اختبار قلق السمة لسيبلر جر ثبات هذا الاختبار فى البيئة المصرية والاجنبية وقد استخدم فى الكثير من الدراسات والبحوث على الرياضيين منها دراسة نجاح التهامى (١٩٧٩) (٢٠) ، بيرتون (١٩٧١) (٢١) ، وكلافورا (١٩٧٥) (٢٨) ، ومحمد إبراهيم أحمد (١٩٨٨) (٩) ، وقد تراوح ثبات الاختبار فى هذه البحوث ما بين (٠,٨٤ ، ٠,٨٨) تقريبا .

٢/٤/٣/٣ صدق قائمة قلق السمة

أثبتت الدراسات والأبحاث التى أجريت باستخدام اختبار قلق السمة لسيبلر جر صدق هذا الاختبار فى البيئة المصرية والاجنبية ، وقد استخدم فى الكثير من الدراسات والبحوث على الرياضيين منها دراسة كاوس دافيد (١٩٧٧) (٢٧) ودراسة كريمة أحمد فتوح (١٩٨٣) (٧) ، وتوماس جريفز (١٩٨٠) (٢٤) .

وقد اكتفى الباحث بصدق وثبات الاختبار فى العديد من الدراسات السابقة .

٣/٤/٣ ثبات قائمة قلق الحالة

أثبتت الدراسات والابحاث التي أجريت باستخدام اختبار قلق الحالة لسيلبرجر ثبات هذا الاختبار فى البيئة المصرية والاجنبية وقد استخدم فى العديد من الدراسات على الرياضيين منها دراسة كلافورا (١٩٧٥) (٢٨) ، ودراسة غانم محمد مرسى (١٩٨٤) (٥) ، ودراسة كاوس دافيد (١٩٧٧) (٢٧) وتراوح ثبات الاختبار فى هذه البحوث ما بين (٠,٨٦ ، ٠,٩٠) تقريبا .

٣/٤/٤ صدق قائمة قلق الحالة

أثبتت الدراسات والابحاث التي أجريت باستخدام اختبار قلق الحالة لسيلبرجر صدق هذا الاختبار فى البيئة المصرية والاجنبية . وقد استخدم فى العديد من الدراسات والبحوث على الرياضيين منها دراسة نجاح التهامى (١٩٧٩) (٢٠) ، ودراسة توماس جريفز (١٩٨٠) (٢٤) ، ودراسة كريمه أحمد فتوح (١٩٨٣) (٧) .

وقد اكتفى الباحث بصدق وثبات الاختبار فى العديد من الدراسات السابقة .

٤/٣ تطبيق أدوات البحث

١/٤/٣ الاجراءات الادارية :

قام الباحث بالاجراءات الاتيه لتسهيل تنفيذ الدراسة الاستطلاعيه وأجراء الاختبارات :

- ١- الاتصال بمسئولى الأنديه المختارة كعينة للبحث وذلك للاتفاق على كيفية إجراء الاختبارات على المدربين واللاعبين وشرح الهدف من البحث وتحديد الأماكن المناسبه التى سيطبق فيها المقاييس المستخدمة فى البحث .

٢- إرسال خطابات من كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة الى مديرى الاندية

عينة البحث .

٣- الاتفاق على مواعيد إجراء القياسات المختلفة مع المسؤولين عن تلك الاندية .

٣/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لكرة القدم بتاريخ ١٩٩٤/١١/٢٧ وللكرة الطائرة بتاريخ ١٩٩٥/١/١٣ ولكرة اليد بتاريخ ١٩٩٥/١/٢٣ م وذلك للتأكد من تحقيق الاهداف التالية:

١- تنظيم سير العمل .

٢- العمل على أستكمال ما قد يكون ناقصا .

وقد أظهرت الدراسة الاستطلاعية النتائج التالية :

١- دقة تسجيل استمارات القياس النفسى .

٢- استقر الباحث على نظام تطبيق الاختبارات النفسيه على المدربين واللاعبين قبل المباريات .

٣/٤/٣ الدراسة الاساسية :

١- طبق الباحث قائمة قلق الحالة لسيبلبرجر وذلك قبيل إقامة مباريات الأندية (عينة البحث) فى الدورى الممتاز لكرة القدم والدورة المجمعـة للكرة الطائرة والدورة المجمعـة الثالثة لكرة اليد خلال الفترة من ١٩٩٥/٣/٦م حتى ١٩٩٥/٤/١٣م ، حيث تم القياس لقلق الحالة للاعبى ومدربى كرة القدم على ملاعب استاد القاهرة والمقاولون العرب فى الفترة من ١٩٩٥/٣/١٥م حتى ١٩٩٥/٤/٤م ، وتم القياس لقلق الحالة للاعبى ومدربى الكرة الطائرة على صالة القوات المسلحة فى الفترة من ١٩٩٥/٣/٢٧ الى ١٩٩٥/٤/٣م وتم القياس

لقلق الحالة للاعبى ومدربى كرة اليد فى الفترة من ١٩٩٥/٣/٦ حتى ١٩٩٥/٣/١٠ فى صالة استاد القاهرة .

وقد تم توزيع الاستمارة قبل بدء المباريات بـ ١٥ دقيقة على اللاعبين والمدربين .

٢- طبق الباحث قائمة قلق السمة لسييلبرجر وذلك خلال شهر يونيو ١٩٩٥ م على عينة البحث من لاعبى ومدربى (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد) وذلك نظرا لانتهاى الموسم الرياضى وعدم تأثير قلق المباريات على قلق السمة للاعبين والمدربين .

٥/٣ المعالجات الاحصائية للبحث :

قام الباحث بعد جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها الاحصائية بواسطة الحاسب الالى وقد استخدم المعالجات الاحصائية الآتية التى تخدم هدف وفروض البحث وهى :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- الالتواء .
- اختبار (ت) .
- تحليل التباين .
- الارتباط .