

## الفصل الثالث

### خطة وإجراءات البحث

- ١ - منهج البحث
- ٢ - عينة البحث
- ٣ - مجال البحث
- ٤ - أدوات البحث
- ٥ - تطبيق أدوات البحث
- ٦ - المعاملات الإحصائية المستخدمة للبحث

## الفصل الثالث خطة وإجراءات البحث

### ١ - منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، لمناسبته لطبيعة نظرات الدراسة

### ٢ - عينة البحث :

عينة عمدية من مدربي و مدربات الجمباز الفني المقيدون في الاتحاد المصري للجمباز تمثل مناطق القاهرة ، الجيزة ، المنصورة ، أسيوط الشرقية ، الدقهلية ، إسكندرية ، بلغت عددهم الكلي للمدربين (٨٥) مقسمة إلى ( ٦٣ ) مدربا ( ٢٢ ) مدربة بعد عدم وصول عشرة استمارات من المدربين وخمسة من المدربات .

جدول ( ١ )  
توزيع أفراد عينة البحث

المحافظات	مجتمع البحث		حجم العينة	%
	مدربين	مدربات		
القاهرة	١٥	٦	١٦	٧٦
المنصورة	١٠	٥	١٣	٨٦
أسيوط	٧	٢	٩	١٠٠
الشرقية	١٠	٣	١٢	٩٢
الدقهلية	٧	٢	٨	٨٨
إسكندرية	١٢	٤	١٣	٨١
الجيزة	١٢	٥	١٤	٨٢
المجموع	٧٣	٢٧	٨٥	% ٨٥

### ٣ - مجال البحث :

-المجال البشري

مدربي ومدربات رياضة الجمباز الفني المقيدون بالاتحاد المصري للجمباز للعام الدراسي ٢٠٠٠/٢٠٠١.

### -المجال الزمني

تم تنفيذ البرنامج في المدة من ٢٧/١/٢٠٠١ إلى ٢٤/٦/٢٠٠١ .  
المجال الجغرافي :  
سبعة مناطق من جمهورية مصر العربية تابعة للاتحاد المصري للجماز.

### ٤ - أدوات البحث :

#### أولاً : مقياس الاحتراق النفسي

استخدمت الباحثة المقياس الذي صممه "محمد علاوى" ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد ويتضمن كل بعد ستة عبارات تقيس العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق، خصائص المدرب وشخصيته ، الإدارة العليا للاعبين أو الفريق ، وسائل الإعلام الجمهور ، المشجعين ( ٢٤ : ٤٥ ) مرفق ( ١ )

#### المعاملات العلمية لمقياس الاحتراق النفسي

صدق المقياس : قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس وذلك بالاستعانة بطريقة الاتساق الداخلي Internal consistency بإيجاد الصدق التكويني للاختبارات .

## جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي للاحتراق النفسي

ارتباط العبارة بالبعد		العبارات	الأبعاد
المعنوية	القيمة		
•••••	٦٦٦٤ و	١- عدم احترام اللاعب للمدرب بصورة كافية .	أسباب أو عوامل مرتبطة باللاعبين أو الفريق لرياضي
•••••	٦٠٩٤ و	٦- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب للارتقاء بمستوياتهم .	
•••••	٦٧٦٦ و	١١- وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين .	
•••••	٥٧١٣ و	١٦- تحقيق اللاعبين (أو الفريق) لنتائج متواضعة أو كثرة الهزائم	
•••••	٥٨٧٢ و	٢١- محاولة بعض اللاعبين التكتل ضد المدرب .	
•••••	٧٠٢٩ و	٢٦- عدم التزام اللاعبين بتعليمات المدرب في المنافسة الرياضية	
•••••	٦٩٦٦ و	٢- الشعور الداخلي للمدرب بعدم الأمان أو الاستقرار في عمله .	الأسباب أو العوامل المرتبطة بخصائص المدرب الرياضي وشخصيته
•••••	٥٩٣٤ و	٧- حساسية المدرب الزائدة للنقد الذي يوجه إليه من الآخرين .	
•••••	٥٨٨٤ و	١٢- إحساس المدرب بعدم قدرته على تحقيق المزيد من الانجازات للاعبين أو الفريق .	
•••••	٤٧٠٩ و	١٧- شعور المدرب بعدم قدرته على تحفيز ودفع اللاعبين نحو الارتقاء بمستوياتهم .	
•••••	٢٤٧١ و	٢٢- توافر بعض الصفات المعنية لدى المدرب كالعصبية أو الانطوائية أو الديكتاتورية .	
•••••	٦٠٣٢ و	٢٧- تراكم بعض المشكلات المختلفة (أسرية - شخصية - أو مرتبطة باللاعبين) وعدم قدرة المدرب على معالجتها .	
•••••	٥٧١١ و	٣- إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق غير مقتنعة بكفاءته .	أسباب أو عوامل مرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق
•••••	٥٠٨٤ و	٨- إحساس المدرب بأن الإدارة العليا للفريق لا تقدر ماديًا بصورة كافية .	
•••••	٦٩٥ و	١٣- تدخل بعض الإداريين في صميم العمل الفني للمدرب .	
•••••	٤٦١٦ و	١٨- رفض الإدارة العليا للفريق الاستجابة لبعض الطلبات الضرورية للمدرب .	
•••••	٧٩٣٣ و	٢٣- شعور المدرب بأنه مهدد من الإدارة العليا للفريق بالاستغناء عنه .	
•••••	٧١٦٨ و	٢٨- عدم منح الإدارة العليا للفريق اختصاصات ومستويات كافية للمدرب	
•••••	٥٨١٩ و	٤- النقد من بعض وسائل الإعلام بصورة يعتبرها المدرب قاسية	وسائل الإعلام
•••••	٦٨٩٧ و	٩- شعور المدرب بأن بعض وسائل الإعلام تعمل على تضخيم أخطائه .	
•••••	٥٦٩٣٥ و	١٤- إحساس المدرب بتحيز بعض وسائل الإعلام ضده أو ضد لاعبيه .	
•••••	٨٩٣ و	١٩- تجاهل بعض وسائل الإعلام للمدرب .	
•••••	٦١١٥ و	٢٤- عدم اهتمام بعض وسائل الإعلام بوجهة نظر المدرب .	
•••••	٦٢٣٧ و	٢٩- محاولة بعض وسائل الإعلام إلقاء مسؤولية هزائم الفريق أو اللاعبين على المدرب بمفرده .	

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين العبارات وبين الأبعاد ( الأسباب أو العوامل المرتبطة باللاعبين أو الفريق الرياضي المرتبطة بالإدارة العليا للاعبين أو الفريق - المرتبطة بوسائل الإعلام) .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين العبارات ومقياس الاحتراق النفسي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يوضح صدق المقياس .

- ثبات المقياس :

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل بيرسون .  
أ - طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل بيرسون

جدول ( ٣ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين أبعاد المقياس

الأبعاد	م	ع	معاملات الارتباط	معامل الثبات
الأول	١٢,٢١	٢,٠٢	٠,٥٦	٠,٧٢
الثاني	١٣,٣٥	٢,٠٥	٠,٥٧	٠,٧٣
الثالث	١٢,٤٦	١,٩٧	٠,٦١	٠,٧٦
الرابع	١٢,٤٢	١,٥٧	٠,٦٠	٠,٧٥

يتضح من جدول ( ٣ ) مايلي :

أ - معاملات الارتباط تتراوح ما بين ( ٠,٥٦ ، ٠,٦١ ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً كما أن معامل الثبات يتراوح ما بين ( ٠,٧٢ ، ٠,٧٦ ) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات.

ثانياً : مقياس السمات الانفعالية :

استخدمت الباحثة مقياس السمات الانفعالية وقد وضعه في الأصل توماس تنكو ( ١٩٧٦ ) Thomes Tutko وأعد صورته العربية " محمد علاوي ومحمد العربي ( ١٩٧٨ ) ويتكون المقياس من ( ٤٢ ) عبارة تقيس سبع سمات منفصلة هي الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، التوتر ، الثقة بالنفس ، المسؤولية الشخصية ، الضبط الذاتي وتوجد ستة عبارات لكل سمة ثلاث منها إيجابية وثلاث سلبية (١٨:١٥) (٢٥:١٧).

## المعاملات العلمية لمقياس السمات الانفعالية

### استطلاع رأي السادة الخبراء :

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء لمقياس السمات الانفعالية وذلك لتعديل عبارات المقياس بما يتناسب والمدرسين وقد حددت الباحثة شرط موافقة ٦٥% من السادة الخبراء على المحاور والعبارات وفي حالة تساوي أحد هذه الآراء في التكرارات أو عدم قبول الخبراء لمحور أو لعبارة يتم الرجوع إليهم للاستفسار ليستقر الرأي على الحذف أو التعديل مرفق (٢).

### - صدق المقياس :

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس وذلك بالاستعانة بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency بإيجاد الصدق التكويني للاختبارات .

جدول (٤)  
صدق الاتساق الداخلي لمقياس السمات الانفعالية

ارتباط العبارة بالبعد		العبارات	الأبعاد
المعنوية	القيمة		
•• و •••	١٢٢٢	١- لا أعتبر التدريب ذا قيمة ما لم يقترب من تحقيق أهدافه. ١٥- أريد أن أكون أحسن مدرب في الملعب . ٢٩- لا أشعر بالميل للتدريب إلا في حالة وجود التحدي . ٨- أمارس التدريب أساسا بدافع حبي للعبة . ٢٢- أفضل الابتسامه مع المدربين الذين لا يجلون من البطولة صراعا . ٣٦- استمتع بالتدريب على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء	الرغبة
•• و •••	٤٧٨١		
•• و •••	٤٨٨٥		
•• و •••	٧٨٤٤		
•• و •••	١٧٤١		
•• و •••	٦٨٤١		
•• و •••	٧٦٩٣	٢- يملكني الخوف في المنافسة القوية . ١٦- أفضل الابتسامه في مواجهة غضب اللاعبين حرصا على عدم تماديهم في ذلك نما يظهر الغضب على اللاعبين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم . ٩- أبدي رأيي بصراحة إذا كانت لي بعض الملاحظات على أداء اللاعبين. ٢٣- أتحمّل المسؤولية كاملة عن نتائج تدريبي . ٣٧- أتصف بالإصرار في التدريب .	الإصرار
•• و •••	٣٥٦٣		
•• و •••	٣٧٨٧		
•• و •••	٢٦٥٩		
•• و •••	٥٨١٥		
•• و •••	٧٧٧٩		
•• و •••	٤٢٥٢	٣- المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المنافسة . ١٧- تتأثر بأراء الآخرين في مستوى تدريبي . ٣١- أي تعليق خارجي يمكن أن يؤثر على أدائي في التدريب . ١٠- تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المنافسة . ٢٤- يملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المنافسة . ٣٨- أثناء البطولة أحاول عزل تفكيري عن ما يدور حولي .	الحساسية
•• و •••	٥٢١٠		
•• و •••	٧٠٨٢		
•• و •••	١٩١٣		
•• و •••	٥٢٣٥		
•• و •••	١٦١٦		
•• و •••	٧٨٦٩	٤- احتفظ بتفكيري هادئا أثناء المنافسة . ١٨- أستطيع أن أتحمك في أعصابي أثناء المنافسة . ٢٢- استمتع بالوقت الحرج في البطولة لأني أحسن التصرف فيه . ١١- اضطراب في أثناء الوقت الحرج في المنافسة . ٢٥- عصبيتي نرفزتي تؤثر على قراراتي في المنافسة . ٣٩- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل المنافسة قبل حدوثها بوقت طويل .	التوتر
•• و •••	٧٩٦٧		
•• و •••	٤٠٨٣		
•• و •••	١٥٠٢		
•• و •••	٤١٢٧		
•• و •••	٣٥٨٩		
•• و •••	١٧٢٤	٥- أنا واثق كل الثقة في قراراتي على التدريب الجيد . ١٩- أتوقع أن يفوز فريقنا قبل البطولة . ٣٣- أميل إلى تحدي الظروف الضاغطة في المنافسة . ١٢- أفتقر إلى الثقة في قراراتي أثناء المنافسة . ٢٦- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة . ٤٠- يضايقني أن مدرب آخر سوف يهزمني .	الثقة
•• و •••	٧٥٦٧		
•• و •••	٦٧٩٦		
•• و •••	٦١٥٧		
•• و •••	٧٩٠٤		
•• و •••	٧٧٣١		
•• و •••	٧٧٦٦	٦- ينتابني الضيق حينما أكون غير موفق في التدريب . ٢٠- أخطائي في التدريب تجعلني في حالة سيئة لمدة أيام . ٣٤- أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح ١٣- لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء . ٢٧- أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المدربين الآخرين. ٤١- أحاول أن أتجنب التفكير وبما وقعت فيه من أخطاء .	المسئولية الشخصية
•• و •••	٤٥٤٥		
•• و •••	٧٦٨٦		
•• و •••	٧٩١٠		
•• و •••	٧٢١٩		
•• و •••	١٥٩١		
•• و •••	١٢٢٤	٧- أفكر في خطة اللعب قبل المنافسة . ٢١- ألتزم بنظام تدريب سواء في التدريب أو في المنافسات . ٣٥- أحاول البحث عن طرق ممتدة لكي أكون أكثر كفاءة في تدريبي . ١٤- أقوم بالتدريب دون أن يكون في ذهني خطة . ٢٨- أنتقل بسرعة من طريقة إلى أخرى وأكون في عجلة من أمري في محاولة تطوير مستمر لأداء اللاعبين دون التأنى المطلوب .	الضبط الذاتي
•• و •••	٣٦٥٦		
•• و •••	٥٦٢٨ و ٦٨٩٩		
•• و •••	و		
•• و •••	٤٢٠٣		
•• و •••	٤٢٠٣		

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين العبارات وبين الأبعاد ( الرغبة - الإصرار - الحساسية - التوتر - الثقة - المسئولية الشخصية - الضبط الذاتي ) .
- وجود فروق دالة إحصائية بين العبارات ومقياس السمات الانفعالية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يوضح صدق المقياس .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين العبارة رقم ( ٩ ) في بعد الإصرار والدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس :

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس وذلك بالاستعانة بمعادلة بيرسون .

أ - طريقة التجزئة النصفية بإستخدام معامل بيرسون

جدول ( ٥ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين أبعاد المقياس

الأبعاد	م	ع	معاملات الارتباط	معامل الثبات
الأول	١٤,٧٣	١,٢٧	٠,٥٧	٠,٧٤
الثاني	١٥,٧٠	٢,٠٢	٠,٥٥	٠,٧٥
الثالث	١٣,٨٤	١,١٢	٠,٥٤	٠,٧٢
الرابع	١٤,٠٤	١,٢٥	٠,٥٦	٠,٧٠
الخامس	١٣,٤٤	١,١٧	٠,٦٠	٠,٧١
السادس	١٤,٤٠	١,١٤	٠,٥٩	٠,٧٣
السابع	١٣,٥٣	٢,١٣	٠,٥٦	٠,٦٩

يتضح من جدول ( ٥ ) ما يلي :

- أ - معاملات الارتباط تتراوح ما بين ( ٠,٥٣ ، ٠,٦٠ ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية كما أن معامل الثبات يتراوح ما بين ( ٠,٦٩ ، ٠,٧٥ ) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

## ٥ - تطبيق أدوات البحث :

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث لمقياسي ( الاحتراق النفسي ، السمات الانفعالية ) وذلك على عينة البحث ( مدربين ومدربات ) رياضة الجمباز الفني وذلك في المدة ما بين ٢٠٠١/١/٢٧ إلى ٢٠٠١/٦/٢٤ وقد أستغرقت الإجابة على استمارة الاحتراق النفسي من ( ٧ : ١٠ ) دقيقة بينما أستغرقت الإجابة على استمارة السمات الانفعالية من ( ١٠ : ١٥ ) دقيقة وقد تم حصر أعداد المدربين والمدربات المسجلين بالاتحاد المصري للجمباز الفني وقامت الباحثة بإجراء الدراسة على عينة عمدية قوامها ( ٨٥ ) مدربا ومدربة تم التطبيق في المدة من ( ٢٠٠١/١/٢٧ ) وحتى ( ٢٠٠١/٦/٢٤ ) مرفق ( ٣ ) .

## ٦ - المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة ما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- تحليل التباين .
- طريقة أقل فرق معنوي .