# المحاضرة الرابعة: الإستبيان وكيفية تصميمه وبناءه.

## . تمهيـــــد:

في رحلة البحث العلمي الشيّقة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يُمثل الإستبيان أداة محوريةً ونافذةً قيمةً يستطيع الباحث من خلالها استكشاف عوالم الآراء، والاتّجاهات، ومختلف السلوكيات التي تحكم تفاعلات الأفراد مع النشاط البدني والرياضي.

هذه الأداة، بتصميمها المُتقن وأسئلتها المدروسة، تمنحنا القدرة على الغوص في أعماق دوافع الرياضيين والمُمارسين لألوان الأنشطة البدنية والرياضية، وتقييم رضاهم عن البرامج التدريبية أو التعليميّة، واستشراف اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

حيث أنّ فهم كيفية بناء وتطبيق الإستبيان بكفاءة يفتح آفاقًا واسعةً للوصول إلى بيانات غنيّةٍ ومتنوعّةٍ، تُعدّ أساسًا متينًا لبناء معرفة علمية راسخة في هذا المجال الحيويّ.

وفي هذه المحاضرة، سنتعمق في تفصيل فنّ وعِلم تصميم وبناء الإستبيانات، مُستعرضين أنواع الأسئلة، وخطوات التصميم المنهجي، ومزايا وعيوب هذه الأداة القوية، وُصولًا إلى أمثلة عملية تجسد تطبيقاتها المتنوعة في خدمة البحث العلمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية..

## 1. تعريف الإستبيان:

الإستبيان هو أداة بحثية تتكون من مجموعة من الأسئلة المكتوبة والمُصمّمة لجمع معلومات أو آراء أو اتّجاهات أو حقائق من مجموعة من الأفراد (المستجيبين) حول موضوع معين، يتميز الإستبيان بقدرته على الوصول إلى عينة كبيرة من المشاركين بكفاءة نسبية من حيث التكلفة والوقت والجهد، مما يجعله أداة أساسية في الترسانة البحثية في مختلف المجالات العلمية، بما في ذلك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

## 2. أهمية الإستبيان في البحوث الرياضية:

يكتسي الإستبيان أهميّةً خاصّةً لقدرته على استكشاف جوانب متعددة تتعلق بالمشاركين في الأنشطة البدنية والرياضية، سواء كانوا رياضيين، مدربين، طلاب أو تلاميذ ممارسين للتربية البدنية والرياضية، أو حتى الجمهور العام.

**ويُمكن للإستبيانات أن توفر رؤًى قيّمةً حول الجوانب التالية:**

1. **الدوافع والميول:** فهم الأسباب الكامنة وراء مشاركة الأفراد في الأنشطة الرياضية وأنواع الأنشطة التي يفضلونها.
2. **الإتجاهات والقيم:** استكشاف وجهات نظر الأفراد ومعتقداتهم حول أهمية النشاط البدني، التشريعات الرياضية، أو دور الرياضة في المجتمع.
3. **الرضا والتقييم:** قياس مدى رضا الأفراد عن برامج تدريبية، مرافق رياضية، أو استراتيجيات رياضية معينة.
4. **السلوكيات والممارسات:** جمع معلومات حول أنماط ممارسة النشاط البدني والرياضي، عادات التدريب، أو تبني سلوكيات صحية مرتبطة بالانشطة الرياضيّة.
5. **المعرفة والفهم:** تقييم مستوى معرفة الأفراد بمفاهيم رياضية أو صحية معينة.
6. **التجارب والمشاعر:** استكشاف تجارب الأفراد في المواقف الرياضية ومشاعرهم المتعلقة بالأداء، المنافسة، أو الإصابة.
7. **الخصائص الديموغرافية:** جمع معلومات أساسية عن المشاركين لتحديد تأثيرها على المتغيرات البحثية.

### 3. أنواع أسئلـة الإستبيـان:

باعتباره أداةً مرنةً وقابلةً للتكيف، يُمكن تصميم وبناء الإستبيان ليناسب مجموعة واسعة من الموضوعات البحثية في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مما يجعله عنصراً حيوياً في عملية جمع البيانات وتحقيق أهداف البحث.

ويَعتمد تصميم الإستبيان الفعّال على استخدام أنواع مختلفة من الأسئلة للحصول على البيانات المطلوبة بكفاءة، وسنذكر بإيجاز هذه الأنواع من الأسئلة مع التركيز على تطبيقاتها في المجال البدني والرياضي، وهي كما يلي:

**1. الأسئلة المغلقة:** (Closed-ended Questions)

حيث تُوِّفر خيارات محدّدة للإجابة، مما يُسهِّل عملية التحليل الكمّي للبيانات.

**2. أسئلة الإختيار المتعددة:** تُستخدم لاستطلاع الخيارات المفضلة أو الأسباب الرئيسية.

. مثال: ما هو نوع التدريب الذي تفضله؟

(أ) تدريب القوة، (ب) التدريب الهوائي، (ج) التدريب المتقطع، (د) تدريب المرونة.

**3. أسئلة ثنائية الإجابة:**

وتُستخدم لتحديد وجود أو عدم وجود سمة معينة.

. مثال: هل سبق لك أن تعرضت لإصابة رياضية؟ (أ): نعم، (ب): لا.

**4. أسئلة مقياس ليكرت:**

تُستخدم لقياس الإتّجاهات أو الآراء على مقياس متدرج.

. مثال: إلى أيّ مدى تتفق مع العبارة التالية: "التدريب المُنتظم يُحسِّن من أدائي الرياضي."

(1): غير موافق بشدة.

(2): غير موافق.

(3): موافق.

(4): موافق بشدة.

### 5. أسئلة الترتيب:

تُستخدم أسئلة الترتيب لتحديد الأولويات أو التفضيلات.

. مثال: رتب العوامل التالية حسب أهميتها لتحقيق النجاح الرياضي:

(1) الموهبة، (2) التدريب، (3) التغذية، (4) الدعم النفسي.

### 6. الأسئلة المفتوحة: (Open-ended Questions)

تَسمح للمُستجيب بتقديم إجابات تفصيلية بكلماته الخاصة، مما يوفر بيانات نوعية غنية.

. مثال:

ما هي أبرز التحديات التي تواجه فريقك خلال فترة الإعداد للموسم الرياضي؟.

### 7. الأسئلة شبه المغلقة: (Semi-closed Questions)

تجمع بين الخيارات المغلقة وإمكانية تقديم إجابة أخرى.

.مثال: ما هي المصادر الرئيسية لمعلوماتك حول التغذية الرياضية؟.

(أ): المدرب.

(ب): أخصائي التغذية.

(ج): الإنترنت.

(د): الكتب والمجلات.

(هـ): مصادر أخرى "يُرجَى تحديدها": .....

إذن، يعتمد اختيار أنواع الأسئلة على طبيعة المعلومات المطلوبة وأهداف البحث، وغالبًا ما يجمع الإستبيان الفعال بين أنواع مختلفة من الأسئلة للحصول على رؤية شاملة لموضوع البحث قيد الدّراسة.

## 4. خطـوات تصميـم وبنـاء الإستبيـان الجيـد:

إنّ تصميم وبناء استبيانٍ فعّالٍ يتطلب اتّباع عملية منهجية لضمان الحصول على بيانات دقيقة وموثوقة وقابلة للتحليل.

**وتتضـمن الخطوات الرئيسـية لتصـميم وبناء الإسـتبيان ما يلـي:**

### 1.4. تحديد أهداف الإستبيان بوضوح:

حيث يجب أن تنبثق أهداف الإستبيان مباشرةً من تساؤلات البحث وفرضياته، ويجب تحديد بدقة ما الذي يسعى الباحث إلى قياسه أو فهمه من خلال الإستبيان، على سبيل المثال، إذا كان البحث يهدف إلى تقييم تأثير برنامج تدريبي جديد على دافعية اللاعبين، يجب أن تركز أسئلة الإستبيان على قياس جوانب مختلفة من الدافعية قبل وبعد البرنامج.

### 2.4. تحديد محتوى الأسئلة:

بناءً على الأهداف المحددة، يتمّ تحديد الموضوعات والجوانب التي سيشملها الإستبيان، إذ يجب التأكد من أنّ الأسئلة ذاتَ صلةٍ مباشرةٍ بأهداف البحث وتُغطّي جميع المُتغيرات أو المفاهيم الرئيسية قيد الدراسة.

**3.4.** صياغة الأسئلة بوضوح ودقة: تعتبر صياغة الأسئلة فنًا وعلمًا في آن واحد.

**كما يجب الإلتزام بالمبادئ التالية:**

- **الوضوح والإيجاز:** يجب استخدام لغة بسيطة ومباشرة وتجنب الجمل الطويلة والمعقدة أو المصطلحات التقنية غير المألوفة للمستجيبين.
- **التحديد:** يجب أن يُركّز كل سؤال على فكرة واحدة لتجنب الإجابات الغامضة أو المُربكة.
- **الحيادية:** أن تكون الأسئلة محايدة وغير موجهة، ولا تُوجّه المستجيب إلى اختيار إجابة معينة.
- **الملاءمة:** يجب أن تكون الأسئلة مناسبة للخلفية الثقافية والتعليمية والخبرة الرياضية للمستجيبين.
- **تجنب التحيز:** يجب أن تكون الأسئلة خالية من أيّ تحيز قد يؤثر على إجابات المستجيبين.
- **تجنب الأسئلة المزدوجة والسلبية المزدوجة:** بأن لا يُجمع بين فكرتين أو قضيتين مختلفتين في سؤال واحد فقط. مما يجعل من الصعب على المستجيب أن يقدم إجابة دقيقة وواضحة.
- **إستخدام لغة إيجابية قدر الإمكان:** غالبًا ما يكون فهم الأسئلة ذات الصياغة الإيجابية أسهل.

### 4.4. ترتيب الأسئلة:

يلعب ترتيب الأسئلة دورًا هامًا في الحفاظ على اهتمام المستجيبين وزيادة معدل الإجابات ويُقترح اتباع الترتيب التالي:

- **أسئلة تمهيدية:** أسئلة عامة وسهلة ومُثيرة للاهتمام في بداية الإستبيان لتهيئة المُستجيب.
- **أسئلة أساسية:** وهي الأسئلة الرئيسية التي تتناول متغيرات البحث وأهدافه، يمكن تجميع الأسئلة المتعلقة بموضوع معين معًا.
- **أسئلة ديموغرافية:** أسئلة حول الخصائص الأساسية للمستجيبين (العمر، الجنس، المستوى التعليمي، الخبرة الرياضية) وتوضع غالبًا في بداية الإستبيان.
- **استخدام عبارات انتقالية:** وهي عبارات قصيرة تربط بين مجموعات الأسئلة المختلفة.

### 5.4. الإختبار الأولي للإستبيان: (Pilot Testing)

قبل توزيع الإستبيان على عينة الدراسة الرئيسية، من الضروري إجراء اختبار أولي على مجموعة صغيرة من الأفراد الذين يمثلون خصائص العينة المستهدفة. ويساعد ذلك في:

- تحديد وضوح الأسئلة والتأكد من أن المستجيبين يفهمون الأسئلة كما هو مقصود.
- تقدير الوقت اللازم للإجابة والتأكد من أنّ طول الاستبيان مناسب.
- الكشف عن أي صعوبات أو إرباك في ترتيب الأسئلة أو التعليمات.
- الحصول على اقتراحات لتحسين الإستبيان.
- اختبار فعالية خيارات الإجابة.

### 6.4. إعداد الشكل النهائي للإستبيان:

بعد إجراء التعديلات اللازمة بناءً على نتائج الإختبار الأولي، يتمّ إعداد الشّكل النهائي للإستبيان، حيث يجب أن تكون "استمارة الإستبيان" في شكل جذاب وسهل القراءة، مع تعليمات واضحة وتنسيق جيّد.

## 5. مزايـــا وعيـــوب الإستبيـــان:

| المزايـــا | العيـــوب |
|---|---|
| **الفعالية من حيث التكلفة والوقت:** يمكن جمع البيانات من عدد كبير من المشاركين في وقت واحد وبتكلفة أقل مقارنة بالمقابلات أو الملاحظات المباشرة. | **محدودية العمق في الإجابات:** غالباً ما توفر الأسئلة المغلقة بيانات سطحية وقد لا تسمح للمستجيبين بالتعبير عن آرائهم بالتفصيل. |
| **إمكانية الوصول إلى عينات كبيرة ومتنوعة:** يمكن توزيع الإستبيانات على نطاق واسع جغرافياً عبر الإنترنت أو البريد. | **إحتمالية التحيز في الإجابات:** قد يتأثر المستجيبون برغبتهم في تقديم صورة إيجابية عن أنفسهم (تحيز الاستحسان الاجتماعي) أو قد يُسيئون فهم الأسئلة. |
| **سهولة التوحيد والمقارنة:** توفر الأسئلة المغلقة بيانات موحدة يسهل تحليلها كمياً ومقارنتها بين المجموعات المختلفة. | **صعوبة التحقق من صدق الإجابات:** قد لا يكون الباحث متأكداً من أن المستجيبين قد فهموا الأسئلة بشكل صحيح أو أجابوا بصدق. |
| **الحفاظ على سرية وهوية المشاركين:** يُمكن إجراء الاستبيانات بشكل مجهول، مما يشجع المشاركين على تقديم إجابات أكثر صراحة. | **إنخفاض معدل الإستجابة:** قد يكون معدل الردّ على الاستبيانات منخفضاً، مما قد يؤثر على تمثيلية العينة. |
| **سهولة التحليل الإحصائي:** البيانات التي يتمّ جمعها من خلال الأسئلة المغلقة تكون قابلة للتحليل الإحصائي باستخدام برامج متخصصة. | **صعوبة استكشاف قضايا معقدة أو حساسة بعمق:** قد لا تكون الإستبيانات هي الأداة الأنسب لاستكشاف موضوعات تتطلب فهماً دقيقاً لسياق معين أو تجارب شخصية معقدة. |
| **المرونة في تصميم الأسئلة:** يمكن تضمين أنواع مختلفة من الأسئلة (مغلقة، مفتوحة، مقاييس) للحصول على أنواع مختلفة من البيانات. | **تأثر الإجابات بصياغة الأسئلة وترتيبها:** يمكن أن تؤثر طريقة صياغة الأسئلة وترتيبها على كيفية إجابة المستجيبين. |
| **توفير الوقت للباحث في جمع البيانات:** بمجرد تصميم الإستبيان وتوزيعه، يمكن جمع كميات كبيرة من البيانات بسرعة نسبية. | **عدم القدرة على طرح أسئلة متابعة أو توضيحية:** على عكس المقابلات، لا يملك الباحث فرصة لطرح أسئلة إضافية لتوضيح إجابات المستجيبين أو استكشاف جوانب أخرى من الموضوع. |

## 6. أمثلة لاستخدام الإستبيان في بحوث علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية:

في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تُستخدم الإستبيانات على نطاق واسع لدراسة مجموعة متنوعة من الموضوعات. إليك بعض الأمثلة:

### 1. قياس الدافعية:

يُمكن استخدام استبيانات مثل مقياس الدافعية الرياضية (Sport Motivation Scale - SMS) لفهم الدوافع الداخلية والخارجية التي تدفع الرياضيين للمشاركة في الأنشطة الرياضية، ويمكن استخدامه لدراسة تأثير عوامل مختلفة (مثل: نوع الرياضة، مستوى المنافسة، أسلوب التدريب ...) على دافعية الرياضيين.

### 2. الرضا عن برنامج تدريبي مقترح:

يُمكن تصميم استبيان لتقييم مدى رضا المشاركين عن برنامج تدريبي مقترح، يُمكن أن تتضمن الأسئلة جوانب مثل جودة التدريبات، مستوى المدرب، التنظيم، الفوائد المتوقعة والمحققة، والمقارنة مع برامج تدريبية سابقة، ويُمكن أن يُساعد ذلك في تحسين وتطوير البرامج التدريبية.

### 3. الإتّجاهات نحو النشاط البدني الرياضي:

يُمكن استخدام الإستبيانات لقياس اتّجاهات الأفراد (طلاب المدارس، الجمهور العام) نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، حيث يُمكن أن تتضمن مثلاً: معتقداتهم حول فوائد النشاط البدني والرياضي، الحواجز التي تحول دون ممارسته، ومستوى اهتمامهم بالمشاركة في أنواع مختلفة من الأنشطة. حيث تُساعد هذه البيانات في تصميم حملات توعية، والتشجيع على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضيّة.

### 4. تقييم جودة الحياة المرتبطة بالنشاط البدني:

يمكن استخدام استبيانات مثل "مقياس جودة الحياة" المتعلقة بالصحة (SF-36) أو مقاييس أخرى معدلة خصيصًا للسياق الرياضي لتقييم تأثير المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية على جوانب مختلفة من جودة حياة الأفراد.

### 5. دراسة السلوكيات الصحية للرياضيين:

يُمكن استخدام الإستبيانات لجمع معلومات حول عادات النوم، التغذية، استخدام المكملات الغذائية، والتعامل مع الإجهاد لدى الرياضيين، وفهم العلاقة بين هذه السلوكيات والأداء الرياضي أو خطر الإصابة.

### 6. تقييم بيئة المناخ الرياضي:

يُمكن تصميم استبيانات لتقييم تصورات الرياضيين حول المناخ الاجتماعي والنفسي داخل فرقهم الرياضية، بما في ذلك مستوى الدعم، الثقة، الصراع، والتعاون ....الخ.

هذه مجرد أمثلة قليلة تُوضّح مدى تنوع استخدام "أداة الإستبيان" في بحوث علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث يُمكن تكييف تصميم الإستبيان ومحتواه ليناسب الاحتياجات المحددة لكل دراسة.

**بالإضافة إلى هذه الأمثلة، يمكن استخدام الاستبيانات في بحوث علوم الرياضة لدراسة مواضيع أخرى مثل:**

1. تقييم جودة الحياة المرتبطة بالصحة والنشاط البدني والرياضي.
2. فهم السلوكيات الصحيّة والغذائيّة للرياضيين.
3. دراسة تأثير العوامل النفسية (مثل الثقة بالنفس والقلق) على الأداء الرياضي.
4. تقييم المناخ الاجتماعي والنفسي في الفرق الرياضية.
5. استطلاع آراء المدربين حول استراتيجيات التدريب وتطوير اللاعبين.
6. فهم تصورات الجمهور حول الأحداث الرياضية والرياضيين.

إذن، يُعتبر الإستبيان أداة قوية ومرنة لجمع البيانات في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ويمكن تصميمها وبناءها وتكييفها لتناسب مجموعة واسعة من الأسئلة والأهداف البحثية.

## خلاصـــــة:

في ختام هذه المحاضرة، ندرك فعلاً الأهمية البالغة التي يحتلها الإستبيان كأحد الركائز الأساسية في عملية جمع البيانات في بحوث علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ولقد استعرضنا كيف يمكن لهذه الأداة الفعالة أن تُوفّر للباحثين رُؤًى قيمةً حول دوافع الأفراد، وآرائهم، واتجاهاتهم، وسلوكياتهم المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي.

كما تعرفنا على أنواع الأسئلة المختلفة التي يُمكن تضمينها في أداة الإستبيان، بدءًا من الأسئلة المغلقة التي تُسهِّل التحليل الكميّ، وُصولًا إلى الأسئلة المفتوحة التي تُتيح استكشافًا أعمقَ لوجهات النظر المختلفة.

وقد أكّدنا على أهمية اتّباع الخطوات المنهجية في تصميم وبناء الإستبيان وذلك لضمان الحصول على بيانات علميّةٍ دقيقةٍ وموثوقةٍ، مع الأخذ بعين الإعتبار مزايا وعيوب هذه الأداة في سياق البحوث الميدانيّة في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إنّ الأمثلة العملية التي تمّ تناولها تُجسّد التنوع الكبير في تطبيقات الإستبيانات في دراسة قضايا مهمة مثل الدافعية، والرضا عن البرامج التدريبية، والاتّجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وغيرها من البحوث.

لذا فإنّ إتقان فنّ تصميم وبناء وتطبيق " أداة الإستبيان" يُمثل مهارةً أساسيةً لكل باحث يسعى إلى المساهمة بفعالية في إثراء المعرفة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.