

الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى بعض رؤساء الأندية الرياضية العراقية

م.د محمد فاضل مصلح

أ.م.د كامل عبود حسين

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

mohamedfathel@yahoo.com

kamil_abood@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2014/10/14

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية، اتخاذ القرار، الأندية الرياضية

ملخص البحث

تضمن البحث خمسة أبواب، إذ احتوى الباب الأول على التعريف بالبحث الذي يتضمن مقدمة البحث وأهميته و ثم التطرق فيها إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بالإدارة الرياضية لدى رؤساء الأندية الرياضية في العراق . وكذلك إلى مشكلة البحث. أما الباب الثاني فتم التطرق إلى الدراسات النظرية والمشابهة إذ تم التطرق إلى مفهوم الضغوط النفسية وكذلك إلى الإدارة الرياضية واتخاذ القرار وأنواع الإدارة. أما الباب الثالث فتضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته في حل مشكلة البحث. وكان مجتمع قد تضمن (123) نادياً يمثلون مجتمع البحث بأكمله أما عينة البحث فكانت (70) فرداً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث الكلي وهم رؤساء الأندية الرياضية في العراق. وتضمن الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث وقد عزز الباب الرابع بالجدول وتم مناقشة أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان. أما الباب الخامس فتضمن الاستنتاجات والتوصيات إذ استنتج الباحثان بأن هناك ارتباط معنوي بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار أي ان الضغوط النفسية كان تأثيرها معنوياً على اتخاذ القرار لدى رؤساء الأندية الرياضية في العراق. وقد أوصى الباحثان بضرورة مراعاة الجانب النفسي للإداريين والاستعانة بذوي الخبرة والاختصاص للعمل في الهيئات الإدارية للأندية الرياضية.

The Psychological Pressures in Making Decision by the Presidents of Some Athletic Iraqi clubs

Dr.Mohammed Fadhil Mosleh

Dr.kamil abod hussin

Abstract

The research includes five chapters :the first chapter includes the introduction which states the importance of research , the psychological pressures and its relation to the athletic administration of presidents' clubs in Iraq and the problem of research .The second chapter states the survey of similar theoretical studies, the concepts of psychological pressures ,athletic administrations , making the decision and the types of administrations . while the third chapter shows the methods of research (The researchers use the descriptive methods as its suitable in solving the problem . The society of research includes 123clubs ,while the sample of research is 70 persons who present (57%) of the total research society . The four chapter displays argument ,the analysis, tables . The final chapter includes the results and recommendations

1- المقدمة:

منذ أن وطئت قدم الانسان على هذه الارض ، كانت حياته تتميز بالبساطة بحسب طبيعة مقدراته اليومية وحجمها التي تتطلب منه العمل للحصول على قوت يومه الذي يضمن له العيش دون اي ضغوط أخرى. وما ان تقدمت الحياة وزادة تعقيدها على الفرد من خلال ارتباطه الاسري او الوظيفي او القبلي والاجتماعي بالإضافة الى متطلبات الحياة العصرية، اوجب على الانسان مواجهة كل هذه العوامل حتى يستطيع من خلالها مواكبة الحياة ، والتي تنعكس هذه الاعباء على تصرفات الانسان وهي تختلف من شخص الى اخر بحسب وضعه الثقافي والاجتماعي والمالي والوظيفي وخبرته فهي تزداد وتقل بحسب تلك المعطيات وقد اطلق العلماء على هذه الاعباء مصطلح الضغوط النفسية وذلك لارتباطها الوثيق بالجانب النفسي والذي يؤثر سلباً او ايجاباً حسب نوع المؤثر.

والضغط النفسي هو عامل سيكولوجي يؤثر على الانسان من الناحيتين الجسمية والنفسية والذي ينعكس على تصرفاته بحسب نوع المؤثر وشدته على القيام بواجباته على اتم وجه.

كذلك يؤدي الضغط النفسي الى الانعزالية عن الحياة والبعد عن الواقع ، بل يذهب الى ابعاد من ذلك فيجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل ، كذلك تؤثر الضغوط النفسية على صاحب القرار ليس على مستوى الاسرة او العلاقات الاجتماعية بل يزداد تأثيرها لدى اصحاب الدرجات الوظيفية، لذا نجد ان العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها على اتخاذ القرارات هي علاقة طردية تزداد كلما زادت علاقته الوظيفية والاجتماعية فهي تؤثر على عالية عند اتخاذه للقرار . ولكن هذه العلاقة يتحدد حجمها وتأثيرها حسب نوع وشدة المؤثر من الناحية النفسية من جهة ودرجة ثقافة وخبرة صاحب القرار من جهة اخرى. لذا نرى اصحاب القرارات التي لا يمتلك اصحابها خلفية علمية وثقافية واجتماعية تؤهله على اصدار القرار تكون قراراته غير دقيقة ويزداد هذا التأثير كلما زادت الضغوط النفسية على اصحاب الدرجات الوظيفية العليا، في حين نجد ان هذا التأثير متفاوت نوعا ما لدى اصحاب القرار الذين لديهم خلفية علمية وثقافية وخاصة لدى اصحاب الدرجات الخاصة الذين تم اختيارهم وفق اسس علمية. ومن هنا تكمن اهمية البحث.

وتعد الضغوط النفسية واحدة من اهم العوامل الرئيسية التي تؤثر في العمل الاداري، وينعكس هذا التأثير على عملية اتخاذ القرار ويختلف هذا التأثير من شخص الى اخر حسب الخبر في العمل الاداري ودرجة ونوع الوظيفة التي يمارسها هذا من جهة ومن جهة اخرى ظهور قيادات فنية ليس لها باع طويل في العمل الاداري، ونتيجة طبيعية لهذه العوامل ظهرت العديد من هذه الافرازات في العمل الاداري التي تنعكس على اصحاب القرار في المؤسسات الرياضية وهي واحدة من المؤسسات التي افرزت هذه الظاهرة ، ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة لاحظ ان مشكلة البحث قد تبلورت في نوع العلاقة بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى بعض رؤساء الاندية الذين لا يمتلكون الخبرة الكافية في العمل الاداري الرياضي. ومن هنا جاءت مشكلة البحث في وضع الحلول المناسبة لها واطهار مدى علاقة الارتباط بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى رؤساء الاندية الرياضية.

وهدف البحث تعرف الضغوط النفسية لبعض رؤساء الاندية الرياضية العراقية، وكذلك علاقتها باتخاذ.

وتعرف الضغوط النفسية بانها عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة أما القرار فهو الذي يتخذه فرد ما يشغل وظيفة ادارية في مستوى اداري يستمد منه سلطة اتخاذ القرارات في نطاق ممارسة العملية الادارية في احدى المنظمات. (شحاته:1994: 17).

2- إجراءات البحث:

2-1: منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المراد بحثها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية بخطواته، إذ يهدف البحث الوصفي إلى وصف ما هو كائن، وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع. ويهتم أيضاً بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة وتعرف المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور (جابر: 1994: 17).

2-2 المجتمع وعينة البحث:

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة المختارة. لذا فإن اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها والجدول (1) يبين حجم العينات المستخدمة في البحث، ويمثل المجتمع الأصلي برؤساء بعض الأندية الرياضية العراقية والبالغ عددهم (123) رئيس نادي. أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريق العشوائية بطريقة القرعة من مجتمع البحث إذ بلغت (82) رئيس نادي موزعين على عدد من المحافظات العراقية التي تمثل المنطقة الشمالية والمنطقة الوسطى والمنطقة الجنوبية بحسب الجدول (1):

جدول (1) يبين النسبة المئوية لمجتمع الاصل وعين البحث والتجربة الرئيسية والاستطلاعية

ت	مجتمع البحث والقيمة المستخدمة بالبحث	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع الاصل رؤساء الأندية الرياضية العراقية	123	100%
2	عينة البحث بعض رؤساء الأندية الرياضية العراقية	82	66.6%
3	التجربة الاستطلاعية	10	12%
4	التجربة الرئيسية	72	57%

ينتضح من الجدول (1) إن مجتمع الاصل (123) رئيس نادي، إما عينة البحث هي (82) رئيساً للأندية. أما التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (10) رؤساء أندية لتصبح التجربة الرئيسية هي (72) رئيس نادي موزعين على عدد من الأندية الرياضية العراقية.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

اعتمد الباحثان في الحصول على البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الوسائل، وهي أدوات الباحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق

أهداف البحث. وقد اعتمد الباحثان على مجموعة من الأدوات والوسائل والأجهزة للحصول على البيانات وهي :

المقابلات الشخصية، المصادر العربية والأجنبية، الزيارات الميدانية، استمارة لجمع البيانات، تحليل المراجع و الدراسات السابقة، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، مقياس الضغوط النفسية، مقياس اتخاذ القرار، حاسبة نوع (DELL).

2-4 خطوات إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحثان بإجراء مسح ميداني على الدراسات السابقة والكتب والمراجع العلمية في الجامعات العراقية وشملت كذلك المكاتب والبحوث العلمية التي لها علاقة بنوع الدراسة الحالية في الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار. وهذا ما ساعد الباحثان على الاستعانة بمقياس الضغوط النفسية ومقياس اتخاذ القرار. وقد أجرى الباحثان معاملات الصدق والثبات للمقياس من أجل الحصول على الاسس العلمية للمقياس . وكما يأتي :

2-4-1 مقياس الضغوط النفسية:

أستخدم الباحثان مقياس الضغوط النفسية الذي قامت ببنائه (محمد : 2004) على اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية. الذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي ملحق (1) وقد تم تحديد مائة هذا المقياس للدراسة الحالية. وقد تضمن المقياس استبيان يتكون من (30) سؤال تتعلق بالضغوط النفسية لدى الفرد ملحق (3) وتضمن المقياس على بدائل الاجابة وهي (دائماً _ احياناً _ ابدأ). وتمثل مفتاح المقياس بإعطاء القيم (3 ، 2 ، 1) للبدائل في حالة الايجابية والقيم (1_2_3) في حالة السلبية وكانت اعلى درجة يحصل عليها المجيب هي (90) درجة واطل درجة يحصل عليها المجيب (30) وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس دلت على ارتفاع الضغوط النفسية للفرد.

2-4-2 مقياس اتخاذ القرار :

قام الباحثان باستخدام مقياس اتخاذ القرار الذي قام ببنائه (احمد:2003) على الاتحادات الرياضية المصرية وقد جرى له صدق وثبات وقاما بعرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال علم الإدارة والاختبار والمقياس ملحق (2) ويتكون المقياس من استمارة استبيان تتكون من (32) سؤالاً تتعلق باتخاذ القرار ملحق (4). وكان مفتاح الاجابة ثلاثي هو (دائماً _ احياناً _ ابدأ) وكان تعطي للفقرات الايجابية (3 ، 2 ، 1) اما قيم الفقرات السلبية (1 ، 2 ، 3) وكانت اعلى درجة يحصل عليها المجيب هي (96) واطل درجة يحصل

عليها هي (32) وكلما ارتفعت الدرجة على المقياس دلت على ارتفاع اتخاذ القرار . وكان عدد الفقرات الايجابية هي (17) فقرة وعدد الفقرات السلبية (15) فقرة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 13 / 2 / 2014 على عينة مكونة من (10) رؤساء اندية من عينة البحث وضمن مجتمع البحث. وكان الهدف منها هو :

1- التأكد من وقت اجابة المفحوص والخاص بفقرات المقياسين.

2- التحقق من استيعاب المدرء لفقرات المقياس.

3- التأكد من المعلومات التي قد ترافق اجراء البحث.

2-6 صدق المقياسين:

يعكس هذا الصدق مدى انسجام فقرات المقياس مع موضوعه ومفاهيمه، أي مدى قياس الاستبيان لما وضع من اجله ويشير (ايبيل Abel) الى ان عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها تعد افضل طريقة في استخراج الصدق (Elbe:1972 : 556). ويعد الاختبار صادقاً اذا تم عرضه على عدد من المختصين او الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكمه بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة (الزويد وعليان :1992: 184) .

وقد تم عرض الاستبانة على عدد من المختصين بعلم النفس الرياضي والإدارة الرياضية بصيغته الاصلية والمعدلة. وطلب منهم ابداء ارائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية الفقرات له. بالإضافة او التعديل ما يروونه مناسباً وقد ابدى الخبراء ملاحظاتهم وأرائهم والتي اسفرت عن ملاحظات قيمة اقتضت الضرورة الى تعديل بعض الفقرات وحذف البعض الاخر. وقد اخذ الباحثان نسبة اتفاق الخبراء على 75% من نسبة التعديل والحذف. اذ يشير (بلوم) على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) من اراء المحكمين في قياس صدق الاختبار (بلوم: 1986: 126). لذا اصبح المقياس من الضغوط النفسية يتكون من (30) فقرة بصيغته النهائية . اما مقياس اتخاذ القرار فأصبح يتكون من (32) فقرة بصيغته النهائية ايضاً.

2-6-1 ثبات المقياسين:

يعرف معامل ثبات الاختبار بأنه عبارة عن وجود معامل ارتباط بين نتائج الاختبار اذا ما اعيد اكثر من مرة على العينة نفسها. او انه الاتساق في النتائج او الاستقرار في الاجابة عن المقياس (الزويعي: 1981: 30) . لذا تم الحصول على معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية. ومن ثم اجراء معاملة سبيرمان براون التصحيحية للتحقق من الثبات ككل وكانت قيمة الثبات (0.85) وهي نسبة ثبات عالية يمكن الاستعانة بها.

2-7 التجربة الرئيسية:

اجريت التجربة بتاريخ 15 / 2 / ولغاية 15 / 3 / 2014 وتم توزيع استمارات المقياسين على عينة البحث والبالغة (72) رئيساً للاندية. اما عدد الاستمارات التي تم توزيعها فبلغت (144) استمارة ضغوط النفسية واستمارة اتخاذ القرار بالتساوي ، اما عدد الاستمارات التي اهملت والتي لم ترد فكانت (4) استمارات من المقياسين بالتساوي. لتصبح عدد الاستمارات الواردة (140) استمارة من المقياسين بالتساوي وكانت الاستمارات مكتملة الاجابة.

2-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) في تحليل البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث :

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	معامل الأوساط المتغيرات
5.493	64.00	64.694	الضغوط النفسية
5.478	79.00	77.755	اتخاذ القرار

يبين الجدول (2) ان الوسط الحسابي للضغوط بلغ (64,694) في حين بلغ الوسط الحسابي لاتخاذ القرار (77,755) ، اما الوسيط للضغوط النفسية فبلغ (64,00) في حين كان الوسيط لاتخاذ القرار (79,00) وبلغ الانحراف المعياري للضغوط النفسية (5,493) في حين بلغ الانحراف المعياري لاتخاذ القرار (5,468) . من الجدول السابق يتبين ان الوسط الحسابي لاتخاذ القرار كان اعلى من الضغوط النفسية وهذا يدل على ورؤساء الاندية عند اتخاذ القرار كان تأثير الضغوط النفسية عليهم بدرجة جيدة .

جدول رقم (3) يبين معامل الالتواء والتفطح والخطأ المعياري

الخطأ المعياري	التفطح	معامل الالتواء	المعالجات المتغيرات
0,785	1,062	0,298	الضغوط النفسية
0,781	0,686	0,405	اتخاذ القرار

من خلال النظر الى الجدول اعلاه وعرض المتغيرات والمعالجات الاحصائية تبين ان معامل الالتواء للضغوط النفسية واتخاذ القرار تراوحت بين (+1،-1) اذ نلاحظ ان اختبار

الضغوط النفسية قد كان معامل الالتواء (0,298) . وهو ما يدل على ملائمته للعينة . كذلك الحال بالنسبة لاتخاذ القرار اذ بلغت معاملات الالتواء له (0,405) . اما التقلح للضغوط النفسية فبلغ (1,062) واتخاذ القرار بلغ (0,686) . في حين بلغ الخطأ المعياري للضغوط النفسية (0,785) اما الخطأ المعياري لاتخاذ القرار فبلغ (0,781) .

جدول (4) يبين معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى أفراد عينة البحث

الارتباط	نسبة الخطأ	قيمة ر - الجدولية	قيمة ر-المتحسنة	معامل الارتباط المتغيرات
معنوي	04,0	0,288	0,76	الضغوط النفسية
				اتخاذ القرار

يبين الجدول (4) ومن خلال معالجة الباحثين للبيانات عن طريقة استخدام قانون معامل الارتباط (بيرسون) . اذ تبين لنا ان معامل الارتباط بين المتغيرين الضغوط النفسية واتخاذ القرار بلغ (0,76) وهو اكبر من قيمة - ر - الجدولية البالغة (0,288) تحت درجة حرية (70 - 2) وعند مستوى دلالة (0,05) وبنسبة خطأ (04,0) مما يدل على معنوي الاختبار .

2-3 المناقشة :

يعزو الباحثان هذا الارتباط الى ان رؤساء الاندية عند اتخاذ القرار كان تأثير الضغوط النفسية ايجابيا و كان الوسط الحسابي لاتخاذ القرار اكبر من الوسط الحسابي للضغوط النفسية . وهذا ان دل على شيء يدل على ان اصحاب اتخاذ القرار في الهيئة الادارية للأندية ذو خبرة سابقة وان اصحاب اتخاذ القرار لديهم سعة صدر لسماع جميع الآراء من قبل اعضاء الهيئات الادارية الاخرى باعتبار الضغوط النفسية والأزمات النفسية من الموضوعات المؤثرة في كل المجتمعات التي يعيش بها الانسان وحالات الضغط النفسي التي يعيشها الفرد اصبحت من الكلمات المألوفة والشائعة في حياتنا نظراً لما يتعرف له الفرد من الضغوط الحياة المختلفة والممارسات التي تؤثر على كل فرد بصدق مختلفة سواء كان داخلياً في معاملاته مع الاخرين او سلوكه اليومي لدى نرى ان الاداريين الذين يمتلكون قدرة على اتخاذ القرار سوف يكون لديهم دافع في سلوكهم العملي وبالتالي سوف تزداد قابليتهم على الاداء الامثل عند اداءهم للعمل المكلف به سواء كان ادارياً او غير ذلك . وفي هذا الجانب يشير (غازي صالح محمود واحمد عريبي عودة) لابد ان يتعامل الاداري مع الضغوط النفسية وإشكالاتها المختلفة بكل جدية واستطلاع الاساليب السلوكية العامة والمعرفية التي تأخذ جانباً معيناً من التوافق النسبي بين عملية اتخاذ القرار والضغوط . اذ تظهر هنا الوسائل المهمة التي لابد ان تتوافر للشخص في المواجهة والتحدي في عمليات اتخاذ القرار وبشكل تتصف بالعقلانية والهدوء من اجل تحديد

الاجراءات المناسبة في اتخاذ القرار المناسب اذ يسايرون مجموعة الضغوط المختلفة بأسلوب استراتيجية في الحل المعتمد للمشكلة (محمود وعودة: 2012: 294) . فالإداري أو رئيس النادي كلما كان هادئاً تمكن من اتخاذ القرار الصحيح في اثناء العمل والتصرف الصائب بعيداً عن الضغوط النفسية اذ لا بد ان تكون الاحكام والقوانين والقرارات المتخذة والمتبعة في المجتمعات الرياضية خالية من كل اساليب الانحياز والارتجال وخاصة في المؤسسات الرياضية والأندية حتى تصل الى الكادر المساعد لكي تساعد على تنفيذها بكل فناعة وثقة بالنفس والآخرين. وهذه محطة يجب ان يتوقف عندها كل العاملين في المجال الرياضي .

وتتأثر القرارات التي يتخذها القائد الاداري في اغلب الاحيان بالسمات السلوكية والشخصية له خاصة عند تحديد المشكلة واتخاذ قرار بشأنها. فالأشخاص الذين لا يتمتعون بقدر عالي من المرونة في اختيار البدائل الواجب اتباعها سوف يجدون صعوبة في البحث عن المشكلة حتى ولو كانوا يتمتعون بدرجة عالية من التعليم والخبرة ولديهم نظام جيد للمعلومات. وبما ان النتائج السابقة للبدائل تتعلق بالمستقبل فلا بد ان يستعين متخذ القرار بقدراته على التصور والتخيل وذلك لتعويض ما قد يكون من نقص في خبرته ، وهذا التصور مع الخبرة السابقة يمكننا متخذ القرار من الوصول الى افضل النتائج(شحاته: 2000 : 56) .

4-الخاتمة:

في ضوء محتوى مناقشة النتائج خلصت الدراسة الى استنتاجات بوجود علاقة ارتباط معنوي بين متغير الضغوط النفسية وعمليات اتخاذ القرار لدى بعض رؤساء الاندية الرياضية العراقية، وان معظم رؤساء الاندية يمتلكون انخفاضاً في مستوى الضغوط النفسية كونهم يمتلكون الخبرة في العمل الاداري، كذلك لديهم القدرة على اتخاذ القرار دون التأثير بالضغوط النفسية التي يتعرضون لها، من هذا علينا مراعاة جانب الاعداد النفسي للإداريين ورؤساء الاندية لما له من اثر في عملية اتخاذ القرار ووضع استراتيجية للعمل الاداري المنظم، و الاستعانة بذوي الخبرة والاختصاص للعمل في الهيئات الادارية للأندية الرياضية كون لديهم الخبرة في العمل الاداري، كذلك اجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى عينات مختلفة، وضرورة عند اعداد القادة الاداريين للأندية مراعاة التدريب على الجانب النفسي.

المصادر والمراجع:

- إبراهيم، محمد محمد ، الإدارة الأسس والأصول العلمية ، مكتبة عين شمس ، القاهرة ، 2000م .
- احمد، عز الدين محمد ؛ قياس الاداء لدى القادة الاداريين في اتخاذ القرار بالاتحادات الرياضية (اطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان (2003.)
- بلوم، بنامين (وآخرون) ؛ تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة ، محمد امين وآخرون ؛ مطابع المصري الحديث ، القاهرة ، 1986 .
- جابر، عبد الحميد جابر وأحمد خيرى كاظم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، د.ت .
- الزويجي، عبد الجليل إبراهيم وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية ؛ مطبعة جامعة الموصل، الموصل ، 1981 .
- الزويد، نادر وهشام عليان؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية الرياضية ؛ ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1992 .
- شحاته، جمال محمد محمد ، استخدام النظم في تحليل العوامل المؤثرة على كفاءة التغيير الاستراتيجية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية التجارة - جامعة الأزهر ، القاهرة .
- شحاته، محمد ، الميول والاتجاهات الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العريق ، 1994م .
- محمد، هدى جلال ؛ بناء مقياس الضغوط النفسية للألعاب الفرقية في العراق (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004 .
- محمود، غازي صالح وأحمد عريبي عودة ، اتجاهات في علم النفس الرياضي، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 2012.
- Elbe , R j . Essentials of Educational Measurement. nd engwood Cliffs. Prentice hall . New Jersey.1972.

مقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	دائما	احيانا	ابدا
1	هل تشعر بالصداع او الالام الظهر ؟			
2	عندما تجلس على الكرسي وتحدث لشخص ما ، هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح؟			
3	هل تجد صعوبة في النوم العميق ليلاً؟			
4	هل تغضب بسرعة او تشعر بالإحباط عندما تواجه مشكلة يصعب حلها؟			
5	هل تظهر تعبيرات وجهك انك مهموم دائما ؟			
6	هل تقوم بهز رجليك او طرقة اصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتك ؟			
7	هل تجد صعوبة في التركيز في الموضوع معين؟			
8	هل تجد صعوبة في الاسترخاء وقتما ترد ذلك ؟			
9	هل ترغب ف ان تتفوق على الاخرين؟			
10	هل تشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق النجاح؟			
11	هل انت مشغول جدا لدرجة ان وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني؟			
12	هل تخجل من نفسك عندما ترتكب خطأ؟			
13	هل حالتك المزاجية سيئة في بعض الاوقات؟			
14	هل تلجا الى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر؟			
15	هل تستخدم الادوية المهدئة في حالات الانزعاج؟			
16	هل تشعر ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر؟			
17	هل تخشى من عدم رضا الاخرين عن ادائك؟			
18	هل تشعر بتقليص في معدتك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
19	هل تشعر ان قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوتر عصبيا؟			
20	هل تشعر ان جسمك مشدود عند تعرضك لموقف صعب؟			
21	هل تشعر بعدم الاستطاعة من الاداء الجيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي؟			
22	هل تكبت مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
23	هل تلجا الى النوم عند تعرضك للضغط النفسي؟			

			هل تلجا للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر؟	24
			هل تلوم غيرك على المشكلة التي تتعرض لها؟	25
			هل تبكي فقط عند التعرض للضغط النفسي؟	26
			هل تستسلم للخيال في معالجة المشكلة؟	27
			هل تتحدث مع الاهل والأصدقاء عن المشكلة؟	28
			هل تشعر بالعصبية عند التعرض الى موقف ما؟	29
			هل تلجا الى الدعاء والصلاة من اجل ان تهتدي الى الحل الصحيح؟	30



مقياس اتخاذ القرار

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أجد نفسي مضطراً لاتخاذ قرارات غير مدروسة عندما اتعرض لضغوط دون ان يهمني مردودها			
2	الصبر وضبط النفس من اهم الصفات الشخصية اللازمة لدعم قدرتي على اتخاذ القرارات			
3	لا افقد القدرة على تركيز الانتباه عند اتخاذي للقرار			
4	لا أتأثر بالضغوط الداخلية والخارجية المحيطة بي في أثناء اتخاذ القرار			
5	عند اتخاذي لأي قرار اعمل على إرضاء أفراد على حساب أفراد آخرين			
6	تؤثر العلاقات الاجتماعية بيني وبين المرؤوسين على أدائي في اتخاذ القرار			
7	الخلافات والصراعات بين أعضاء مجلس الإدارة تؤدي إلى تشتيت انتباهي أثناء اتخاذ القرار			
8	عدم انتظام العمل الإداري داخل الاتحاد وتغيب العاملين يجعلني متوتراً عند اتخاذ القرار			
9	اتجنب تحمل مسؤولية اتخاذ قرارات قد تؤدي الى الجدل			
10	اميل الى الفردية عند اتخاذي القرارات			
11	الضغوط الخارجية تؤثر عند اتخاذي للقرار			
12	احدد المشكلة بدقة قبل اتخاذي للقرار			
13	نجاح القرار يمنحني درجة كبيرة من الرضا عن عملي			
14	استند لقانون الهيئات الرياضية واللوائح المنظمة له في أثناء عملية اتخاذ القرار			
15	اتخذ قرارات محددة وواضحة			
16	أتابع تنفيذ القرار			
17	اصدر قراراتي بصورة لا تعطي للمرؤوسين او الزملاء فرصة للمناقشة			
18	اشعر بالارتباك عند قيامي بعملية المفاصلة بين البدائل المطروحة لاتخاذ القرار			
19	اختيار البديل الأقل زمنياً في التنفيذ عند اتخاذ القرار			
20	اسمح للمرؤوسين بالمشاركة في اتخاذ القرار			
21	أميل للدكتاتورية عند اتخاذي للقرار			
22	يقاس أدائي في اتخاذ القرار بناء على مدى تحقيقي للأهداف الموجودة في			

			خطة الاتحاد	
23			يقاس أدائي في اتخاذ القرار بناء على رأي المرؤوسين في قراراتي .	
24			استعين بالخبراء للمساعدة في اتخاذ القرار بصرف النظر عن تكاليف استخدامهم .	
25			اعتمد على مؤهلاتي العلمية وثقافتي الشخصية في اتخاذ القرار .	
26			أراعي رضا المرؤوسين او من يمسه القرار عند اتخاذي لأي قرار .	
27			أراعي تكاليف التنفيذ عند اتخاذي للقرار	
28			شعوري بالحزن عند فشل القرارات يفوق شعوري بالفرح عند نجاحها	
29			اتخذ قراراتي بعيدا عن التعصب والتحيز والانفعالات النفسية.	
30			قدرتي على تحمل المسؤولية تؤثر على قدرتي في اتخاذ القرار السليم.	
31			كلما زادت أهمية القرار وحساسيته تشتت تفكيري.	
32			لا أتأثر بالظروف السياسية المحيطة بي عند اتخاذي للقرار.	