

أثر برنامج نفسى باستخدام الإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة

* د/ إسلام أحمد فؤاد شرف

** د/ أحمد عيسى عبد الله عيسى

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تصميم وبناء برنامج نفسى من مهارات (الإتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس) للعاملين بوزارة الشباب والرياضة، وأيضا التعرف على أثر الإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة، التعرف على نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي، قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من وزارة الشباب والرياضة وعددهم (٨٠) فرداً، وهم وكلاء الوزارة وعددهم (٣) أفراد، ومديرين بقطاع الرياضة وعددهم (٣) أفراد، ومديرين عموم وعددهم (١٣) فرداً، ومديرى الإدارات وعددهم (١٨) فرداً، العاملين وعددهم (٤٣) فرداً، وقد تم تقسيم إلى عدد (٣٠) فرداً كعينة إستطلاعية، (٥٠) فرداً كعينة أساسية، إستخدم الباحثان الأدوات التالية (مقياس الإتزان الإنفعالى- مقياس الثقة بالنفس- مقياس القدرة على إتخاذ القرار- البرنامج النفسى المقترح) من تصميمهم، وكانت أهم النتائج: يؤثر البرنامج النفسى المقترح باستخدام الإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس تأثيراً إيجابياً على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القدرة على إتخاذ القرار بين القياسين القبلى والبعدى لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة لصالح القياس البعدى، وأيضا البرنامج النفسى المقترح للإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس قد أحدث تغيير فى نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث (الإتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة لصالح القياس البعدى.

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى- كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر.

** أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى- كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر.

Abstract

The research aims to design and build a psychological program of skills (emotional balance - self-confidence) for employees of the Ministry of Youth and Sports, and also to identify the impact of emotional balance and self-confidence on the ability to make decisions among employees of the Ministry of Youth and Sports, to identify the rates of improvement in the variables under research, The researchers used the experimental method. The researchers deliberately selected the research sample from the Ministry of Youth and Sports, numbering (80) individuals. They are undersecretaries of the Ministry, numbering (3) individuals, managers in the sports sector, numbering (3) individuals, general managers, numbering (13) individuals, and department directors. They number (18) individuals, and the number of workers is (43) individuals. They were divided into (30) individuals as a survey sample, (50) individuals as a basic sample, The researchers used the following tools (emotional stability scale - self-confidence scale - decision-making ability scale - the proposed psychological program) of their design, and the most important results were: The proposed psychological program using emotional balance and self-confidence has a positive impact on the decision-making ability of employees at the Ministry of Youth. And sports. There are also statistically significant differences in the ability to make decisions between the pre- and post-measurements among employees of the Ministry of Youth and Sports in favor of the post-measurement. Also, the proposed psychological program for emotional balance and self-confidence has brought about a change in the rates of improvement in the variables under study (emotional balance - self-confidence). - Decision-making ability among employees of the Ministry of Youth and Sports in favor of dimensional measurement.

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد علم النفس الرياضى قفزة نوعية كبيرة جعلته فى مقدمة العلوم التى إستحوذت على إهتمام علماء النفس لذا بدأوا فى الآونة الأخيرة الإهتمام بالناحية النفسية لكل العاملين فى المجال الرياضى من خلال تركيزهم على المهارات العقلية والفكرية والنفسية فى مجمل المجالات الرياضية وكذلك السمات الشخصية لهم كالثقة بالنفس إذ انصب الإهتمام هنا على الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس والتى بموجبها تساهم فى القدرة على إتخاذ القرارات الفعالة والحاسمة.

وتشير "وسمية الشمعان" (٢٠٢١م) إلى أن الإلتزان الإنفعالى يعد من الموضوعات المهمة فى مجال علم النفس الإيجابى الذى يحظى بإهتمام الباحثين والمتخصصين وهو مطلب أساس لمحافظة الفرد على ثباته وإتزانه إنفعاليا ليتمتع بقدر كاف من التكيف النفسى مع ذاته والآخرين وبالتالي يكون الفرد بعيدا عن المؤثرات السلبية التى تؤدى إلى الإصابة بالضغوط النفسية التى تؤثر على منظومته الشخصية والنفسية (٤٤:٢٢٢).

وأشارت "هيفاء الهلال" (٢٠٢١م) إلى بعض سمات الشخص الذى يتمتع بالإلتزان الإنفعالى فى النقاط التالية :

- قدرة الفرد على التحكم فى انفعالاته وضبط نفسه فى المواقف التى تثير الإنفعال وقدرته على الصمود والإحتفاظ بهدوء أعصابه وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
 - أن تكون حياته الإنفعالية ثابتة ورصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات بسيطة.
 - ألا يميل إلى العدوان، وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية، والقيام بالعمل والإستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
 - توازن جميع إنفعالات الفرد فى تكامل نفسى يربط بين جوانب المواقف ودوافع الشخص وخبراته.
 - قدرة الفرد على العيش فى وفد إجتماعى وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية فى نشاطها بما يضيف عليه شعورا بالرضا والسعادة (٤٣:٤٥).
- وتعرف "رانيا حجازى، إحسان عطيه" (٢٠١٩م) الإلتزان الإنفعالى بأنه: سمة من سمات الشخصية تمكن الفرد من الإستجابة الإنفعالية السوية والمناسبة للمواقف التى تستدعى هذه الإنفعالات والتعامل مع المواقف الإنفعالية بمرونة وتروى، والقدرة على التحكم والسيطرة على الإنفعالات (١٧:١٠٣-١٠٤).

ويرى "إبراهيم الأسم" (٢٠٢٠م) أن مفهوم الإلتزان الإنفعالى إستطاع أن يوجه إهتمام الباحثين نحوه، وقد تطرقت العلوم الإنسانية إلى مفهوم الإلتزان الإنفعالى كعلوم الأدب

والفلسفة، كما وضعت نظريات علم النفس مفهوم الإلتزان الإنفعالي من ضمن أهدافها لما له من أثر بالغ في دوام وإستمرار الحياة والتطور إلى الأفضل، كما لا تزال الأبحاث والإهتمامات بالإلتزان الإنفعالي مستمرة وجارية المعرفة بمفهومه والخصائص والعوامل ومدى تأثيره على حياة وشخصية الفرد (٢٩:١).

وتذكر "وفاء محمد السيد" (٢٠٢٠م) أن الإلتزان الإنفعالي مظهر من مظاهر الصحة النفسية ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم بإنفعالاته في مواقف معينة، وتقديره لذاته، والتعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها، وبالتالي فهو يحتوى على ثلاثة أبعاد هي :

- تقدير الذات يقصد بها قدرة الفرد على تقييم نفسه وتكوين إتجاهات سليمة نحو الذات، وأن يكون الفرد متقبلاً لجميع خصائصه الذاتية عن طريق التقارير اللفظية والسلوك الظاهر للآخرين.

- المرونة في الإستجابة وهو أن يكون لدى الفرد قدرة في التعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها وتكون إستجاباته الإنفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات.

- التحكم والسيطرة وقدرة الفرد على ضبط إنفعالاته المختلفة، في جميع المواقف وخاصة المواقف التي تهدد ذاته وحياته (٤٥:٤٦).

ويرى "يوسف كماش" (٢٠١١م) أن الإلتزان الإنفعالي يعتبر جزء من شخصية الفرد وكيونته، ويختلف كل فرد عن الآخر من حيث درجة الإلتزان الإنفعالي في المواقف التي يواجهها، فالشخص الذي تزداد درجته في الإلتزان الإنفعالي تسهل عليه عملية التذكر، والفرد الذى يستجيب في المواقف بإنفعال زائد يشعر بالقلق ويعجز عن إسترجاع المعلومات التى سبق وأن تم حفظها (٤٦:١٦٥).

وتشير "أمينة جبر عوض" (٢٠١٦م) إلى أن الإلتزان الإنفعالي يجعل الشخص متوافقاً مع ذاته ولا يعانى من صراعات سواء بينه وبين نفسه أو بينه وبين البيئة المحيطة به، فالدرجة العالية في الإلتزان الإنفعالي تشير إلى الصحة النفسية الجيدة (١٠:١٤١).

وذكرت "فاطمة موسى" (٢٠١٧م) أن أهمية الإلتزان الإنفعالي تكمن في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على تعبيراته الإنفعالية في المواقف التي تواجهه، وعدم إتخاذ قرارات قد تسبب له العديد من المشكلات فيما بعد، فالإلتزان مسؤول عن سلوكيات الفرد فالإنسان الذى يحفظ توازنه الإنفعالي يكون قد أحرز تقدماً في التربية النفسية، كما يمكنه من التخفيف من الهيجان الإنفعالي الداخلى (٢٦:١٩).

وترى "شيماء صفر" (٢٠١٤م) أن الإتيان الإنفعالي يساعد الفرد على السيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين وقيادة المواقف، فالشخص بقدر ما يكون متزناً من الناحية الإنفعالية أى مسيطراً على ذاته متحكماً فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين، وهو ضرورى من أجل التكامل النفسى كتكامل عمليات التفكير والشعور بطرق منظمة لتحقيق أهداف معقولة (٤:٢٠).

ويشير "فيصل الربيع، عطيه رمزي" (٢٠١٦م) إلى أن الإتيان الإنفعالي يمكن الشخص من القدرة على تحمل المسؤولية، فالشخص الذى يتمتع بإتيان إنفعالي لديه القدرة على تحمل المسؤولية وقدرة على التحكم بالذات، كما تزيد قدرته على السيطرة على سلوكياته، بحيث يكون قادراً على تحمل المسؤولية نحو مختلف المواقف التى يواجهها (١١١:٢٨).

ويرى "أسامه شاهين" (٢٠١٨م) أن الثقة بالنفس أحد أهم المتغيرات الشخصية التى تحظى بإهتمام الباحثين نظراً لأنها تمثل الحصانة فى مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، فإدراك الفرد لذاته وإعطائه حرية التعبير والمناقشة يجعله أكثر شعوراً بقيمته وأكثر قدرة على المواجهة، بينما إدراكه بعدم القبول يجعله يشعر بالتدنى وعدم الفاعلية. فالإحساس بالقيمة الذاتية والكفاية والقدرة على التغلب على الإحباط ومشكلات الحياة المختلفة يساعد الفرد على إستعادة توافقه وإستمراره فى مواجهة الضغوط (٣٣:٥).

ويشير "يحيى وعزيز" (٢٠٠٩م) أن إكتساب الثقة بالنفس يتطلب الكثير من الوقت والصبر وبذل المجهود فهى كبناء العضلات تبدأ بالأساس ثم يتم البناء، كما أنها تتطلب مستويات أعلى من الصحة والقوة، والثقة هى نظرة الإنسان إلى النفس إيجاباً أو سلباً أى أن مقدار ثقته بنفسه يدل على مقدار نظرته إلى نفسه بأنه إنسان ناجح ولديه القدرة على أن يحقق ما يريد، وبالتالي ثقته بنفسه تعنى ثقته فى التعامل مع الآخرين، ولا تعد ثقة الإنسان بما يفعل ضماناً لثقته بنفسه، كما تتبع ثقته بنفسه عندما يتطابق ما بداخله مع سلوكه الخارجى، وهى مهارة مكتسبة تتمى بالممارسة، ومن الواضح أن الإعتقادات الإيجابية حول النفس تكون أفضل من المعتقدات السلبية، فيجب على الإنسان أن يرفع من قيمة مشاعره نحو نفسه وأن ينظر لنفسه نظرة أفضل من خلال مواقف بسيطة يستطيع المرور بها بنجاح فيكون لديه خبرة أفضل عن نفسه ومن ثم تنمو لديه ثقته بنفسه بالتدرج (٢٥:٥٨).

ويرى "سيلجمان M.E. Seligman" (٢٠١١م) إلى أن الإيجابية والتفاؤل والتركيز على الأهداف والإنجازات الممكنة يمكن أن تساعد فى تعزيز الثقة بالنفس لدى المدمنين، ويمكن تحقيق ذلك من تعلم مهارات التحفيز الذاتى والتفكير الإيجابى والعمل على تحقيق الأهداف المحددة بطريقة منسقة (٨٨:٥٦).

وترى "هبة عبد الوهاب أبو هاشم" (٢٠١٣م) وجود خمسة مكونات للثقة بالنفس،

وهي :

- الإيمان بأن الذات قادرة على عمل الأشياء كالآخرين.
- الشعور بالإنتماء للآخرين والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.
- النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو والحياة.
- إمتلاك مصادر مناسبة من التعزيز، حيث إن الثقة بالنفس سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش الفرد فيها، فإذا كانت بيئة إيجابية مساندة ديمقراطية تعطي الفرد الحرية في التعبير عن آرائه، وإتخاذ القرارات وتعزز مواقفه وتقومها، فهذا يشعر الفرد بالأمن النفسى مع الكبار والأقران، فيؤمن الفرد بذاته، ومن ثم يستجيب إستجابات توافقيه تجاه المثيرات التي تواجهه (٣٢:٤١).

ويذكر "سالم أحمد المفرجى" (٢٠٠٨م) أن سمة الثقة بالنفس تعد إحدى الخصائص الإنفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا فى حياة الأفراد وفى تحقيق توافقهم النفسى، ويشير علماء النفس والباحثون إلى أن الثقة بالنفس تبدأ بالنمو منذ السنين الأولى فى حياة الفرد عن طريق علاقة الفرد بوالديه، وبالذات الأم التي قد تمنح الفرد الرعاية والإهتمام والإحساس بالأمان بمن حوله حيث يرى إريكسون أن إحساس الفرد الرضيع بالثقة بمن حوله يشكل أساس الشخصية السليمة، والتي بدورها تزيد بالشعور بالكفاية والقدرة على الإنجاز والتغلب على مشكلاته المستقبلية (٢٣:١٩).

وأشار "العربى شمعون" (٢٠١٧م) إلى أنه يمكن النظر إلى إتخاذ القرار على أنه عملية عقلية أو معرفية تؤدي إلى إختيار أداء أو إجراء أسلوب معين من بين مجموعة من الإختيارات، وكل عملية من عمليات إتخاذ القرار ينتج عنها إختيار نهائى. كما يمكن النظر إلى إتخاذ القرار على أنه عملية عدم التأكد أو الشك بالنسبة لمجموعة من الإختيارات لكى يسمح ذلك لإتخاذ إختيار واحد معقول من بينها، كما أن إتخاذ القرار يقصد به إختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو المحاولة لتغيير حالة، والحاجة لإتخاذ قرار ينبع من وجود بدائل الأمر الذى يتطلب عملية الإختيار من بينها. كما أن الأساس فى إتخاذ القرار هو إختيار سلوك أو تصرف أو إجراء معين بعد تفكير ودراسة، فكأن عملية إتخاذ القرار عملية رشيدة وعقلانية وليست عملية عاطفية أو إنفعالية فى بعض الأمور العاجلة قد يجد القائد نفسه مدفوعاً بضرورة سرعة إتخاذ القرار، أو سرعة تغيير القرار السابق إتخاذة فى ضوء المواقف الجديدة أو المتغيرة. فكأن القيادة فى جوهرها ما هى إلا سلسلة متصلة من

القرارات وكل قرار من هذه القرارات يمكن أن يؤثر إيجاباً أو سلباً على الجماعة أو الفريق أو المنظمة التي يعمل في إطارها (٤٢٧:٣٣).

ويرى "خالد يوسف وآخرون" (٢٠٠٦م) أن إتخاذ القرار يعد من أهم مراحل القرار وليس مرادفاً لصنع القرار، فمرحلة إتخاذ القرار هي خلاصة ما يتوصل إليه صانعو القرار من معلومات وأفكار حول المشكلة القائمة، كما يرى بأنه الإختيار القائم على أساس بعض المعايير البديل واحد من بين بديلين محتملين أو أكثر (٢١٣:١٦).

ويضيف "مصطفى حسين ومحمد متولى" (٢٠١٣م) أن وظيفة إتخاذ القرار تعتبر من أهم وظائف الإدارة لأنها تعد جوهر العملية الإدارية وهي بمثابة السلوك الديناميكي الذي يمارس في جميع الوظائف الإدارية، وكذلك يمكن إعتبار القدرة على إتخاذ القرار الفعال من أهم الإنجازات التي تحدد مستويات القادة وكذلك تشير إلى مدى كفاءتهم في العمل الإداري (٨١:٣٨).

ويشير "كاندان Candan" (٢٠١٢م) أن عملية إتخاذ القرارات تحتاج إلى جهد فكري وإبداعى وقدرة عالية من الحرية فى التصرف والإختيار الجيد بعيداً عن التفكير العملى الدقيق المترابط، إضافة إلى قدر الضغوط بمختلف أنواعها (١٣٤:٤٨).

ويشير "على إدريس" (٢٠٢١م) إلى أن عملية إتخاذ القرار هي المحور الرئيسى الذى تقف عليه المؤسسة، والمركز الذى تتبناه فى بلوغ أهدافها وإستمرارية بقائها، ومن ثم فهي تحتاج إلى نظام معلومات تستند إليه فى تدعيم قراراتها، فالمعلومات الدقيقة والنافعة فى الوقت المناسب تؤثر بشكل مباشر على القرارات التى يتم إتخاذها فى المؤسسة (١٨٣:٢٣).

ويرى "أحمد محمد المصرى" (٢٠٠٨م) أن عملية اتخاذ القرار تلعب دوراً أساسياً ومحورياً فى كفاءة وفعالية المنظمات وتكاد تكون حجر الزاوية فى كل شىء داخل المؤسسة كالأفراد والآلات والمعدات والمواد وكل ما يتعلق بها من مستجدات تحتاج إلى إتخاذ القرار كما هو الحال بالنسبة للعملية الإدارية فى وظائفها الأساسية (٣٩:٣).

ويشير "جمال محمد على" (٢٠١٥م) إلى أن إتخاذ القرار فى المجال الرياضى يعد هو قلب الإدارة الرياضية والعمود الفقرى لها، وتعد عملية إتخاذ القرار هي المحدد الأول لقدرة المدير على الإدارة والقيادة بإعتبار أن إتخاذ القرار هو العملية الأساسية التى يتولاها القادة والمديرون فة كافة أنواع المنظمات والهيئات الرياضية (١٢١:١٢).

ويؤكد "محمد الصيرفى" (٢٠٠٣م) أن عملية صنع القرارات وإتخاذها من أهم المقومات الأساسية للإدارة الناجحة، وهى مهمة لعمل القيادات الإدارية فى مختلف المستويات

الإدارية داخل المنظمة، ولهذا فإن مقدار النجاح الذي تحققه أى مؤسسة يتوقف بدرجة كبيرة على فعالية القرارات المتخذة وملائمتها للهدف المحدد داخل المؤسسة (١٠:٣١).
ويذكر "أسامة عبد الحليم" (٢٠١٦م) أن القرارات الإدارية قد تتأثر بعوامل عديدة قد تعيقها عن الصدور بالصورة الصحيحة أو قد تؤدي إلى التأخر في إصدارها أو تلقي الكثير من المعارضة سواء من المنفذين لتعارض القرارات مع مصالحهم أو من المتعاملين مع المنظمة لعدم تحقيقها لغايتهم ومصالحهم، فنجد أن المؤثرات منها تأثير البيئة الخارجية، البيئة الداخلية، تأثير متخذ القرار، مواقف إتخاذ القرار، أساليب إتخاذ القرارات الإدارية التقليدية أو النظرية (٦:٨٥٢).

وأشار "المجلس الأعلى للشباب والرياضة" (١٩٩١م) إلى أن وزارة الدولة لشئون الشباب والرياضة (أو ما يحل محلها في المسمى أو الوظيفة أو الصلاحية أو السلطة) تهتم بإنجاز الرياضى فى إطار السياسة العامة للدولة، وقد ظهر ذلك من خلال بعض المشروعات المتميزة التى تبنتها الوزارة ومنها مشروع التميز الرياضى. ومشروع البطل الأولمبى - على سبيل المثال لا الحصر، وكان ذلك بهدف الوصول بالموهوبين فى تحقيق إنجازات رياضيه متميزة على المستوى العالمى مثل تحقيق ميداليات أولمبية (٩:٥٦-٥٦).

وذكر "جمال محمد على" (٢٠٠١م) أن وزارة الشباب والرياضة بمصر تعد من أهم المؤسسات التى يقع على عاتقها إعداد المواطن المتكامل بدنياً وعقلياً ونفسياً وإجتماعياً وذلك عن طريق تنظيم الأنشطة المختلفة والإشراف فنياً وإدارياً وقانونياً ومالياً على أنشطة الهيئات الرياضية المختلفة بها (١١:٦).

ومن خلال هذا العمل البحثى للباحثان فى التعرف على الإلتزان الانفعالى والثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة، ولما يتميز به أدائهم من مرونة وسلاسة فى الأداء والعمل، إذ أن الإلتزان الإنفعالى للعاملين بوزارة الشباب والرياضة له دور كبير فى التأثير فى أدائهم أثناء العمل وكذلك تطوير قابلياتهم للعمل وذلك بالإعتماد على مبادئ علم النفس الرياضى وتحقيق التكامل الإجتماعى والمهنى والنفسى فى القيام بالمهام المكلفين بها من أجل الوصول الى أهداف موضوعية لديهم وكل ذلك ينصب فى مصلحة الوزارة بصفة عامة.

ومع التقدم السريع الذى طرأ على علم النفس فى العصور الحديثة أصبح علم النفس الرياضى يشغل مكانه مهمة بين فروع هذا العلم إذ أن العاملين بوزارة الشباب والرياضة يعتقدون أن الوصول للنجاح فى العمل يعتمد على النواحي العقلية والنفسية كالإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس وذلك من خلال قدرتهم على إتخاذ القرارات السليمة والمناسبة فى عملهم بطرق

مختلفة ومع التطور الحاصل فى مجال الرياضة بصفة عامة وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة أصبح من الواجب على العاملين بوزارة الشباب والرياضة عدم إغفال الجانب النفسى المتمثل فى تطوير مبادئ مختلفة ومنها السمات الدافعية وإتزانة الإنفعالى وضبط الذات وثقتهم بأنفسهم.

ومن خلال إطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية فى مجالات علم النفس الرياضى وجدت قلة الدراسات النفسية التى تناولت هذا الموضوع وكذلك من خلال المقابلات التى أجراها الباحثان مع العاملين بوزارة الشباب والرياضة وبعض الخبراء لاحظنا أن هناك قلة إهتمام من العاملين بالجوانب التى تهتم بالإعداد النفسى لهم، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث مما دفع الباحثان إلى القيام بهذه الدراسة " أثر برنامج نفسى بإستخدام الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة ".

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- يعتبر هذا البحث إمتداداً لبحوث بعض الباحثين السابقين الذين قاموا بدراسة متغيرات الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار والتعمق فيهم.
- ٢- يعد هذا البحث إثراء للمعرفة النظرية لمجموعة وعينة البحث فى الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار.
- ٣- إن بحث الإلتزان الانفعالى والثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار قد يلقي الضوء على الصعوبات والمشكلات التى يتعرض لها بعض العاملين بوزارة الشباب والرياضة دون الآخرين، بحيث تصبح وسيلة تشخيصية تنبؤية بما يمكن أن يكون عليه سلوك العاملين بالوزارة قبل وأثناء الدوام الرسمى.
- ٤- قد تفيد القيادات العليا بوزارة الشباب والرياضة لتجاوز العقبات التى تحول دون أداء عملهم على النحو الجيد المطلوب.
- ٥- يعد هذا البحث محاولة لإثراء الدراسات الرياضية عامة ودراسات علم النفس الرياضى بصفة خاصة وألقاء الضوء على "أثر برنامج نفسى بإستخدام الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة ".

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج نفسى بإستخدام الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة وذلك من خلال :
- ١- تصميم وبناء برنامج نفسى بإستخدام (الإلتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس) للعاملين بوزارة الشباب والرياضة.

- ٢- التعرف على أثر الإلتزان الإنفعالى على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة.
- ٣- التعرف على أثر الثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة.
- ٤- التعرف على نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث (الإلتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) للعاملين بوزارة الشباب والرياضة.

فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج النفسى بإستخدام الإلتزان الإنفعالى على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
- ٢- يؤثر البرنامج النفسى بإستخدام الثقة بالنفس على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا فى القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
- ٤- يوجد تفاوت فى نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الإلتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- الإلتزان الإنفعالى (Emotional Stability) :

عرفه "بينسون وجلوريا Benson & Gloria" (٢٠١٦م) أنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة، وأن تكون لديه المرونة فى التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التى تستدعى هذه الانفعالات (١١٧:٤٧).

كما يعرفه "عبد الله المناحى" (٢٠٢٠م) بأنه: مهارة الفرد فى قيادة انفعالاته ووجدانه تجاه المثيرات المختلفة مما يرفع درجة تمتعه بالمرونة فى مواجهة المشكلات الحياتية إيجابيا والتكيف لصالحه (٢٧٠:٢١).

- الثقة بالنفس (Self Confidence) :

عرفها "فرج عبد القادر طه" (٢٠٠٩م) بأنها: تقدير الشخص لذاته سواء كان داخليا فى نفسه أو علنا أمام الآخرين والذى يمكنه من النجاح فى تقديم سلوك ومهارات التى تحتاج

إلى قدرات وإمكانيات عالية تميزه عن غيره والثقة بالنفس مقياس على الصحة النفسية التي يمتلكها الفرد إذ كانت معتدلة أو منخفضة أو عالية (٤٣٦:٢٧).

- القدرة على إتخاذ القرار (Ability to Make Decision) :

يعرفه "محمد علاوى" (٢٠١٢م) بأنه: اختيار بين بدائل لإيجاد حل المشكلة أو لمواجهة موقف أو المحاولة لتغيير حالة، والحاجة لاتخاذ قرار ينبع من وجود بدائل، الأمر الذى يتطلب عملية الاختيار من بينها (٢٢٧:٣٤).

كما يعرفه "كمال درويش وآخرون" (١٩٩٣م) بأنه: عملية اختيار بعد دراسة وتفكير من بين أفضل البدائل المختلفة القائمة على مجهود متكامل من الآراء والأفكار والاتصالات لتحقيق هدف معين فى ضوء الظروف الداخلية فى وقت معين ومكان معين (٣١٨:٣٠).

الدراسات المرتبطة:

أ - الدراسات المرتبطة التى تناولت الإتزان الإنفعالى :

١- قام "عطاء الله طريف" (٢٠٢١م) (٢٢) بدراسة بعنوان "أثر الشخصية التواصلية للفائد

على الإتزان الإنفعالى (العقلى والحركى) لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية على فريقى إتحاد أفلو وحاسى الرمل بالقسم الثالث هواة بالأغواط". حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الأثر الذى تحدثه الشخصية التواصلية للفائد على الإتزان الإنفعالى العقلى لدى لاعبي كرة القدم بولاية الأغواط وهما فريقا إتحاد أفلو وإتحاد حاسى الرمل الذين ينشطان بالقسم الثالث هواة، إستخدم الباحث المنهج الوصفى، على عينة مكونة من (٤٥) لاعباً لكلا الفريقين، كانت أهم النتائج هى إثبات صحة الفرضية العامة التى تشير إلى وجود أثر للشخصية التواصلية للفائد على التوازن الإنفعالى (العقلى والحركى) لدى لاعبي كل من فريق إتحاد أفلو وإتحاد حاسى الرمل لكرة القدم التابعين لولاية الأغواط.

٢- أجرى "حسام محمد حكمت فرغلى" (٢٠٢١م) (١٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج إرشادى تربوى نفسى على تحسين مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة القدم"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة مكونة من (٢٠) حكم، كانت أهم النتائج أن البرنامج الإرشادى ذو فاعلية على تحسن مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة القدم.

٣- قامت "تجية محمد بشير الشيبانى" (٢٠٢٢م) (٤٠) بدراسة بعنوان "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بإتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بنى وليد فى ضوء بعض المتغيرات"، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإتزان الإنفعالى وإتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بنى وليد، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، على عينة مكونة من (١٢٠) طالب وطالبة، وتم إستخدام مقياس الإتزان الإنفعالى من (إعداد سيربرر ياكوف ١٩٨٨م)،

- كانت أهم النتائج لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الإلتزان الإنفعالي وإتخاذ القرار لدى أفراد العينة.
- ٤- أجرت "هيام سعدون عبود" (٢٠٢٣م) (٤٢) دراسة بعنوان "الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الإلتزان الإنفعالي لدى طالبات الدراسات العليا فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك التعرف على التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة مكونة من (٦٠) طالب وطالبة، كانت أهم النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الإلتزان الإنفعالي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٥- قام "أسامة محمد الكيلاني" (٢٠٢٣م) (٨) بدراسة بعنوان "الإستثارة الإنفعالية وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي أثناء المنافسة وأثرها على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة"، إستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة مكونة من (٣١) لاعبا، كانت أهم النتائج وجود إرتباط معنوى لدى لاعبي كرة السلة عينة قيد البحث فى عاملى الإستثارة الإنفعالية والإلتزان الإنفعالي، ظهور علاقة عكسية بين الإلتزان الإنفعالي والإستثارة الإنفعالية، ووجود علاقة طردية بين متغيرات الأداء المهارى (التمريرة الصدرية- المحاورة- التصويبة السلمية) وبين الإستثارة الإنفعالية والإلتزان الإنفعالي للاعبى كرة السلة قيد البحث.
- ٦- أجرى "كاظم عبد الحمزة كاظم عباس" (٢٠٢٤م) (٢٩) دراسة بعنوان "الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالأداء الهجومي لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم فى محافظة بابل بعمر ١٤ سنة"، إستخدم الباحثون المنهج الوصفي، على عينة مكونة من (٥٥) لاعبا، كانت أهم النتائج تمتع لاعبي أكاديميات كرة القدم فى محافظة بابل بإلتزان إنفعالي مرتفع ومستوى أداء جيد فى المهارات الهجومية بكرة القدم، وهناك علاقة إرتباط معنوية بين الإلتزان الإنفعالي وأداء المهارات الهجومية بكرة القدم.
- ٧- قام "بوجا Pooja" (٢٠١٦م) (٥٤) بدراسة هدفت إلى "معرفة مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته بمتغير الجنس والتحصيل الأكاديمي

وأساليب المعاملة الوالدية"، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، قام الباحث بتطوير مقياس للإتزان الإنفعالي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر إتزاناً إنفعالياً من الذكور، كما تبين أن الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع يمتازون بإتزان إنفعالي مقارنة بالطلبة ذوي التحصيل المنخفض، كما أشارت النتائج إلى أن العلاقة التي تمتاز بالدفء بين الآباء والأبناء هي الأكثر إتزاناً إنفعالياً.

٨- أجرى "مادهافان madhavan" (٢٠١٧م) (٥٢) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإتزان الإنفعالي والتوافق لدى أفراد العينة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وإستخدمت الدراسة مقياس التوافق ومقياس الإتزان الإنفعالي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق والإتزان الإنفعالي لدى عينة الدراسة من طلاب المدارس الريفية.

٩- قام "جونيس Janice" (٢٠١٩م) (٥٠) بدراسة بعنوان "الإتزان الإنفعالي وعلاقته بإتخاذ القرار" وهدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الإتزان الإنفعالي وإتخاذ القرار، وتكونت العينة من (١٥٦) لاعب ولاعبة، وإستخدم الباحث مقياس (الإتزان الإنفعالي، مقياس إتخاذ القرار) وتوصلت النتائج إلى أن اللاعبين الحاصلين على درجات عالية في الإتزان الإنفعالي أكثر قدرة على إتخاذ القرارات، أيضاً وجود فروق بين اللاعبين واللاعبات في القدرة على إتخاذ القرار.

١٠- أجرى "لارسون Larson" (٢٠٢٠م) (٥١) دراسة بعنوان "العلاقة بين تقدير الذات والإتزان الإنفعالي"، هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين تقدير الذات والإتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وإستخدم (مقياس كوبر سميت لإحترام الذات، مقياس للإتزان الإنفعالي)، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة ذوي الإحتياجات العالية في تقدير الذات أعلى في إتزانهم الإنفعالي عن طلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات.

ب - الدراسات المرتبطة التي تناولت الثقة بالنفس :

١- هدفت دراسة "حسام على القضاة وآخرون" (٢٠٢٠م) (١٣) إلى تحليل مستوى قلق ما قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب المضرب في الأردن، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ لاعب ولاعبة (٦٦ من الذكور، ٣٤ من الإناث) يمثلون المنتخبات الوطنية الأردنية لألعاب (الريشة الطائرة، كرة الطاولة، الإسكواش، التنس) وبعد جمع البيانات وتحليلها أظهرت النتائج أن لاعبي كرة الطاولة

والريشة الطائرة جاؤوا بالمرتبة الأولى حيث كانوا أقل قلقا وأكثر ثقة بالنفس بينما جاء لاعبو التنس في المرتبة الثانية ولاعبى الإسكواش في المرتبة الثالثة حيث كانوا أكثر قلقا وأقل ثقة بالنفس، كما أظهرت النتائج عدم وجود إختلاف بين الجنسين والفئات العمرية في مستوى قلق ما قبل المنافسة والثقة بالنفس، بينما أظهرت النتائج أن اللاعبين الأكثر خبرة أقل قلقا وأكثر ثقة بالنفس من اللاعبين الأقل خبرة.

٢- قام "حسين السعيد عبدالمجيد" (٢٠٢١م) (١٥) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم"، بهدف التعرف على فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم، وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (٤٠) حكما من المسجلين فى الإتحاد المصرى لكرة القدم، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك بواقع (١٦) وحدة إرشادية خلال (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة، ومن أهم النتائج التى توصل إليها البحث أن برنامج الإرشاد النفسى ذو فاعلية فى تحسين مستوى الثقة بالنفس لحكام كرة القدم، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدى، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقا لمتغير النوع (حكم ساحة- حكم مساعد)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة فى مستوى الثقة بالنفس وفقا لتخصص الحكم (درجة أولى- درجة ثانية- درجة ثالثة).

٣- أجرت "فاطمة سالم الشعاب" (٢٠٢٢م) (٢٥) دراسة بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى كرة الطاولة فى بطولة ليبيا للأكابر (٢٠٢١)", بهدف التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى كرة الطاولة فى بطولة ليبيا للأكابر (٢٠٢١)، وإعتمدت الباحثة على المنهج الوصفى، وإستخدمت عينة من لاعبي كرة الطاولة الأكابر المشاركين فى بطولة ليبيا (٢٠٢١) الذين تأهلوا للدور الثانى وبلغ عددهم (٨) لاعبين، وتوصلت نتائج البحث إلى أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية قوية ودالة، أن درجة مستوى الثقة بالنفس للاعبى كرة الطاولة كانت منخفضة ودرجة نتائج اللاعبين فى المباريات كانت مرتفعة.

٤- أجرى "عمر مصطفى النعاس، السيد مصطفى السنباطى" (٢٠٢٣م) (٢٤) دراسة بعنوان "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية الآداب"، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية

الآداب/ جامعة مصراتة للمرحلتين (الفصل الدراسي الأول والثامن)، بلغ عدد أفراد العينة (١١٩) طالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياة وأن مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع وكذلك مستوى التوجه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع، وتبين أيضاً عدم وجود فروق في الثقة بالنفس لدى طالبات الفصل الدراسي الأول والثامن ووجود فروق دالة في التوجه نحو الحياة لصالح طالبات الفصل الدراسي الثامن.

٥- قامت "فرحانه" (٢٠١٥م) (٤٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهارى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات فى جامعة بغداد/ المرحلة الثانية، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة من (٣٠) طالبة، وأظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهارى فى الكرة الطائرة، وأن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابى فى تحسين مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة.

٦- أجرى "مخماده Makhmada" (٢٠١٧م) (٥٣) دراسة هدفت للتعرف على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات، والتعرف إلى تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين فى الأردن، إستخدمت الدراسة المنهج الوصفى، على عينة من (٢١١) لاعباً، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين فى الأردن جاءت بدرجة مرتفعة، بإستثناء محور الخسارة.

ج - الدراسات المرتبطة التى تناولت القدرة على إتخاذ القرار :

١- قام "محمد عز العرب بركات وآخرون" (٢٠١٩م) (٣٥) بدراسة بهدف التعرف على قدرة إتخاذ القرار السليم، التعرف على الفروق بين مدربي كرة اليد للدورى المصرى للمحترفين فى إتخاذ القرار وفقاً لدرجة المدرب (C - D)، وقد إستخدم الباحثون المنهج الوصفى، تم تطبيق الدراسة على عينة من مدربي كرة اليد للدورى المصرى للمحترفين، وكانت أهم النتائج أنه لا توجد فروق بين المدربين الذين يعملون على تدريب المهنيين فى إتخاذ القرارات.

٢- هدفت دراسة "تبيه عبدالحميد العلقامى وآخرون" (٢٠٢٠م) (٣٩) بعنوان "إتخاذ القرار لدى الأفراد العاملين بقطاعات الإدارة المختلفة بوزارة الشباب والرياضة (دراسة مقارنة)" إلى التعرف على الفروق بين أبعاد مقياس إتخاذ القرار لدى الأفراد العاملين بقطاعات الإدارة المختلفة بوزارة الشباب والرياضة وفقاً للمتغيرات الآتية (نوع الجنس-

المؤهل العلمى - الدرجة الوظيفية)، وقد إستخدم الباحثون المنهج الوصفى، وقد تكونت عينة الدراسة من عينة قوامها (١٢٣) فرد هى التعداد الفعلى لجميع وكلاء الوزارة والمديرون العموم داخل أروقه وزاره الشباب والرياضة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة كل من الذكور والإناث فى تطوير عملية إتخاذ القرار فى المجال الرياضى لصالح عينة الذكور، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث وفقا لمتغير المؤهل العلمة على جميع أبعاد مقياس عمليه إتخاذ القرار فى المجال الرياضى.

٣- أجرى "أحمد محمد عبد المعز السنتريسى، محمد نبيل أحمد شوقى" (٢٠٢١م) (٤) دراسة بعنوان "إتخاذ القرار وعلاقته بالثقة بالنفس لدى القادة التنفيذيين بوزارة الشباب والرياضة"، بهدف التعرف على كيفية إتخاذ القرار بالثقة بالنفس لدى القادة التنفيذيين بوزارة الشباب والرياضة، وتضمن البحث الإطار المفاهيمى المتمثل فى إتخاذ القرار، والثقة بالنفس، والقادة التنفيذيين، وإستخدام الباحثان المنهج الوصفى، على عينة من القادة التنفيذيين والبالغ عددهم (٤٠) فرد، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياسى إتخاذ القرار والثقة بالنفس لدى القادة التنفيذيين بوزارة الشباب والرياضة.

٤- هدفت دراسة "زينة إبراهيم مهدى" (٢٠٢١م) (١٨) بعنوان "فاعلية إتخاذ القرارات الإدارية فى ظل الأزمات الرياضية لأصحاب القرار للإتحادات الرياضية فى العراق"، إلى تصميم مقياس فعالية إتخاذ القرارات الادارية فى ظل الأزمات الرياضية من وجهه نظر أعضاء الهيئات الإدارية والتعرف على أهم أساليب إتخاذ القرار فى إدارة الأزمات الرياضية من وجهة نظر رؤساء الهيئات الإدارية للأندية العراقية فى منطقة الفرات الأوسط، وتكونت العينة من (٣٧٣) وهم يمثلون أعضاء الهيئات الإدارية للإتحادات الرياضية فى العراق، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وكانت أهم النتائج أن أغلب الفعاليات المستخدمة من قبل أصحاب القرار فى إتخاذ القرار الإدارى جاءت بدرجة ضعيفة وأغلب أصحاب القرار يستخدمون فعاليات القرارات الإدارية الإجماع بالقرارات (الإبتعاد عن المشاكل، الطريقة المتبعة، الخبرة المتكررة) التجريب وأغلب الفعاليات الإدارية لإتخاذ القرارات هى كلاسيكية قديمة تحتاج الى تحديث.

٥- أجرى "محمد محى الدين عساف" (٢٠٢٤م) (٣٦) دراسة بعنوان "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بالقدرة على إتخاذ القرار لدى ضباط الإسعاف والطوارئ فى فلسطين"، هدفت

الدراسة للتعرف على مستوى الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالقدرة على إتخاذ القرار لدى ضباط الإسعاف والطوارئ في فلسطين، إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وإستخدم الباحث مقياسي (الإلتزان الإنفعالي، مقياس القدرة على إتخاذ القرار)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٠٩) تم إختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من ضباط الإسعاف والطوارئ في فلسطين (الضفة الغربية)، أظهرت النتائج وجود إرتباط إيجابي دال إحصائياً بين الإلتزان الإنفعالي والقدرة على إتخاذ القرار، وأن مستوى الإلتزان الإنفعالي كان بدرجة متوسطة، وأن مستوى القدرة على إتخاذ القرار لدى ضباط الإسعاف والطوارئ في فلسطين كان بدرجة كبيرة.

٦- قام "ويزاس إمام وآخرون Wizas, Imam" (٢٠١٩م) (٥٧) بدراسة بعنوان "صنع القرار كأداة للتطوير المؤسسي دراسة حالة على محكمة العدل العليا في مدينة برنو ماريغوى"، إستهدفت الدراسة التعرف على العمليات المتوفرة في المنظمة محل الدراسة وذلك لتحسين عملية إتخاذ القرارات، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراء الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (٥٠) موظفاً، وأسفرت الدراسة عن نتائج أهمها أن إتخاذ القرارات الفعالة يحسن من أداء المنظمات بصورة كبيرة، وأوصت الدراسة بأنه على القادة تقييم المشكلات لفهمها بشكل صحيح وإيجاد حلول مناسبة لتحسين عملية صنع القرار وزيادة فاعليته.

التعليق والإستفادة من الدراسات المرتبطة :

- أجريت هذه الدراسات في الفترة من عام (٢٠١٥م) إلى عام (٢٠٢٤م).
- اختلفت الدراسات المرتبطة من حيث المضمون، فمنها ما هو خاص بدراسات مرتبطة بالإلتزان الإنفعالي، البعض بالثقة بالنفس، والبعض الآخر بالقدرة على إتخاذ القرار.
- اختلف الباحثون في المنهج المستخدم وذلك حسب الهدف من كل دراسة فبعضها إستخدم المنهج التجريبي، والكثير منها إستخدم المنهج الوصفي.
- تراوحت العينات من (٨) أفراد إلى (٣٧٣) فرداً.
- تم تطبيق هذه الدراسات على عينات مختلفة ومتنوعة مثل (موظفين- ضباط- قادة تنفيذيين- إتحادات رياضية- مدربين- لاعبين ولاعبين- حكام- طلبة وطالبات- قضاة).
- ويرى الباحثان أن الدراسات المرتبطة ساعدت الباحث في تصميم وبناء البرنامج النفسى المقترح، كما يرى الباحثان أن هناك إختلاف في نتائج الدراسات التي إرتبطت بالإلتزان الإنفعالي والثقة بالنفس وذلك حسب الهدف من كل دراسة، ولكنها إتفقت من حيث الجوهر

رغم تنوع وسائل وأدوات القياس وإختلاف البيئة سواء عربية أو أجنبية، هذا يرجع إلى أهمية الإلتزان الإنفعالي والثقة بالنفس فى القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة.

كذلك يرى الباحثان أنه قد أسهمت هذه الدراسات فى مجملها فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة وهى : تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها، بناء فروض الدراسة الحالية وأهدافها، إختيار المنهج والعينة المناسبة، تحديد أبعاد ومحتوى البرنامج النفسى المقترح للإلتزان الإنفعالي والثقة بالنفس، تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة، إختيار الأدوات والوسائل التى تساعد فى جمع المعلومات، التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة، كيفية عرض النتائج ومناقشتها، كيفية التوصل إلى الإستنتاجات والتوصيات.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلى والبعدى.

مجتمع البحث :

أولاً: المؤسسات: حيث أجرى الباحثان الخطة البحثية بمؤسسة وزارة الشباب والرياضة.
ثانياً: الأفراد: (وكلاء الوزارة بالشباب والرياضة، المديرين بقطاع الرياضة بوزارة الشباب والرياضة، المديرين العموم بوزارة الشباب والرياضة، مديرى الإدارات بوزارة الشباب والرياضة، العاملين بوزارة الشباب والرياضة).

عينة البحث :

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من وزارة الشباب والرياضة، تم إختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث بالطريقة العمدية عددهم (٨٠) فرداً، وهم وكلاء الوزارة وعددهم (٣) أفراد، ومديرين بقطاع الرياضة بوزارة الشباب والرياضة وعددهم (٣) أفراد، ومديرين عموم وعددهم (١٣) فرداً، ومديرى الإدارات بالوزارة وعددهم (١٨) فرداً، العاملين بوزارة الشباب والرياضة وعددهم (٤٣) فرداً، وقد تم تقسيمهم إلى عدد (٣٠) فرداً كعينة لإجراء الدراسة الإستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية، (٥٠) فرداً كعينة أساسية لإجراء التطبيق النهائى للبرنامج النفسى.

جدول رقم (١)
تصنيف العينة الكلية للبحث (ن=٨٠)

المجموع الكلي	البيان				الفئة	م
	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	العينة الإستطلاعية		
٣	٤%	٢	٣.٣٣%	١	وكلاء الوزارة بالشباب والرياضة	١
٣	٤%	٢	٣.٣٣%	١	مديرين بقطاع الرياضة بوزارة الشباب والرياضة	٢
١٣	١٨%	٩	١٣.٤%	٤	مديرين عموم بوزارة الشباب والرياضة	٣
١٨	٢٤%	١٢	٢٠%	٦	مديري الإدارات بوزارة الشباب والرياضة	٤
٤٣	٥٠%	٢٥	٦٠%	١٨	العاملين بوزارة الشباب والرياضة	٥
٨٠	١٠٠%	٥٠	١٠٠%	٣٠	المجموع	

جدول (٢)
يوضح التوزيع الزمني للدراسة

إلى	من	التطبيق	المحتويات
٢٠٢٤ / ٤ / ١٨ م	٢٠٢٤ / ٤ / ١٦ م	التطبيق الأول	الدراسة الإستطلاعية
٢٠٢٤ / ٤ / ٣٠ م	٢٠٢٤ / ٤ / ٢٨ م	التطبيق الثاني	
٢٠٢٤ / ٥ / ٩ م	٢٠٢٤ / ٥ / ٧ م	القياس القبلي	الدراسة الأساسية
٢٠٢٤ / ٧ / ٣١ م	٢٠٢٤ / ٥ / ١٢ م	تطبيق البرنامج	
٢٠٢٤ / ٨ / ٦ م	٢٠٢٤ / ٨ / ٤ م	القياس البعدي	

أدوات جمع البيانات Data collection tools :

أ- مقياس الإلتزان الإنفعالي Emotional Stability Scale (إعداد الباحثان ٢٠٢٤ م) :
يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة وذلك من خلال التحكم والسيطرة على الإنفعالات والمرونة في الإستجابة الإنفعالية والإستقرار الإنفعالي النفسي، وقد أتبع الباحثان عدة خطوات لإعداد المقياس، حيث تم مراجعة الإطارات النظرية والدراسات المرتبطة بالإلتزان الإنفعالي، وكذلك الإطلاع على بعض مقاييس الإلتزان الإنفعالي ومنها: مقياس (المسعودي ٢٠٠٢ م) مقياس (محمد كمال حمدان ٢٠١٠ م)، (شادي محمد أبو مصطفى ٢٠١٥ م)، (Bhagat pooja 2016)، مقياس (عاشور ٢٠١٧ م)، مقياس (مروة محمد أبو شامة ٢٠١٨ م)، مقياس (وسمية المشعان ٢٠٢١ م)، مقياس (عبير المشهراوى، سمية المهدي ٢٠٢٢ م)، مقياس (لينا محمد موسى ٢٠٢٣ م)، مقياس (أسامة الكيلاني ٢٠٢٣ م)، مقياس (وعدود أحمد مهدي ٢٠٢٣ م)، مقياس (ساره العسيري ٢٠٢٤ م)، ويتضمن المقياس (٤٤) عبارة موزعة على (٣) محاور هي :

- ١- التحكم والسيطرة على الإنفعالات: ويعنى قدرة الإدارى على إدراك مشاعره وفهمها والتعبير عنها بطريقة مناسبة فى المواقف الإدارية المختلفة مع الحفاظ على هدوئه وإتخاذ قرارات رشيدة وعقلانية، ويتكون من ٢٠ عبارة.
- ٢- المرونة فى الإستجابة الإنفعالية: وتعنى قدرة الإدارى على تعديل وتكييف إستجاباته العاطفية بشكل مناسب وفعال وفقاً لمتطلبات موقف العمل وسياقه، وتتكون من ١٢ عبارة.
- ٣- الإستقرار الإنفعالى النفسى: ويعنى قدرة الإدارى على الحفاظ على توازنه العاطفى والنفسى بشكل مستمر فى بيئة العمل، ويتكون من ١٢ عبارة.
- تصحيح المقياس:

يقوم العاملین بالإجابة على العبارات طبقاً لمقياس " ليكرت Likert " خماسى التدرج بحيث يعكس درجة الإلتزان الإنفعالى لدى العاملین بوزارة الشباب والرياضة وذلك وفق القيم التالية: (دائماً (٥) درجات- غالباً (٤) درجات- أحياناً (٣) درجات- نادراً (٢) درجات- أبداً (١) درجة واحدة)، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (٢٢٠-٤٤) درجة، ولتحديد درجة الإلتزان الإنفعالى تم إعتداد الشكل المغلق (Closed Questionnaire) والذي يحدد من (٥-٣,٦٧) يمثل (درجة كبيرة)، ومن (٣,٦٦-٢,٤٩) يمثل (درجة متوسطة)، ومن (٢,٥٠-١) يمثل (درجة ضعيفة).

ب- مقياس الثقة بالنفس **Self Confidence Scale** (إعداد الباحثان ٢٠٢٤ م) :

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى العاملین بوزارة الشباب والرياضة، وأتبع الباحثان عدة خطوات لإعداد المقياس، حيث تم مراجعة الإطارات النظرية والدراسات المرتبطة بالثقة بالنفس العربية والأجنبية، والإطلاع على بعض مقاييس الثقة بالنفس ومنها مقياس (روبن فيلى ١٩٨١م تعريب وتقنين محمد حسن علاوى ١٩٩٨م)، مقياس (مروة محمد أبو شامة ٢٠١٨م)، مقياس (صبحى محمد سراج وآخرون ٢٠٢٠م)، ويتضمن المقياس (٣٠) عبارة.

تصحيح المقياس:

يقوم العاملین بالإجابة على العبارات طبقاً لمقياس ثلاثى التدرج بحيث يعكس درجة الثقة بالنفس لدى العاملین بوزارة الشباب والرياضة وذلك وفق القيم التالية : (دائماً (٣) درجات - أحياناً (٢) درجات - أبداً (١) درجة واحدة)، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (٩٠-٣٠) درجة.

ج- مقياس القدرة على إتخاذ القرار Ability to Make Decision Scale (إعداد الباحثان ٢٠٢٤م) :

يهدف المقياس إلى التعرف على قدرة العاملين بوزارة الشباب والرياضة على إتخاذ القرارات الإدارية وأهمية المشاركة فى صنع القرار الإدارى والمعوقات التى تواجه إتخاذ القرار الإدارى وفاعلية إتخاذ القرار الإدارى، وقد أتبع الباحثان عدة خطوات لإعداد المقياس، حيث تم مراجعة الإطارات النظرية والدراسات المرتبطة بالقدرة على إتخاذ القرار، وكذلك الإطلاع على بعض مقاييس القدرة على إتخاذ القرار ومنها: مقياس (محمد كمال حمدان ٢٠١٠م)، (كامل عبود، محمد فاضل ٢٠١٥م)، مقياس (إبتسام عبد الحميد عباس ٢٠٢١م)، ويتضمن المقياس (٤٥) عبارة موزعة على (٤) محاور هى :

- ١- دورى فى المشاركة فى صنع القرارات الإدارية: ويعنى قدرة الإدارى على المشاركة فى تبادل الأفكار والمعلومات والتعاون المستمر فى صنع القرار، الرضا عن العمل وتدعيم الإتجاهات والإلتزام نحو المؤسسة، ويتكون من ١٠ عبارة.
- ٢- قدرتى على إتخاذ القرار الإدارى: ويعنى قدرة الإدارى على إمتلاك الصفات والمهارات اللازمة لإصدار القرار ومتابعة تنفيذه، وتتكون من ١٢ عبارة.
- ٣- معوقات إتخاذ القرار الإدارى: ويعنى بها مجموعة المشكلات التى تؤثر على القرار سواء كانت نقص معلومات أو مهارات أو ثقافة صانع القرار أو تحديد المشكلة بشكل خاطئ أو التحيز وعدم الموضوعية أو الخوف وغيرها من المعوقات، ويتكون من ١٣ عبارة.
- ٤- فاعلية إتخاذ القرار الإدارى: ويعنى عملية إتخاذ القرار من خلال جمع المعلومات وتحليل القرارات البديلة لتحقيق النتائج المرجوة ويعبر عنها بمدى تحقيق الأهداف، ويتكون من ١٠ عبارة.

تصحيح المقياس:

يقوم العاملان بالإجابة على العبارات طبقاً لمقياس "ليكرت Likert" خماسى التدرج بحيث يعكس درجة الإلتزان الإنفعالى لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة وذلك وفق القيم التالية: (دائماً (٥) درجات- غالباً (٤) درجات- أحياناً (٣) درجات- نادراً (٢) درجات- أبداً (١) درجة واحدة)، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (٢٢٥-٤٥) درجة، ولتحديد درجة الإلتزان الإنفعالى تم إعتقاد الشكل المغلق (Closed Questionnaire) والذى يحدد من (٥-٣,٦٧) يمثل (درجة كبيرة)، ومن (٣,٦٦-٢,٤٩) يمثل (درجة متوسطة)، ومن (٢,٥٠-١) يمثل (درجة ضعيفة).

حساب المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

أولاً : الصدق Validity :

قام الباحثان بحساب معامل الصدق عن طريق إستخدام صدق الإتساق الداخلى كمؤشر على صدق المقاييس عن طريق إيجاد الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه.

جدول (٣)

معاملات الإرتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية مقياس الاتزان الانفعالى (ن = ٣٠)

م	معامل الإرتباط	م	معامل الإرتباط
١	*.٥٢١	١١	*.٤٠١
٢	*.٦١٧	١٢	*.٤٤٢
٣	*.٦٤٩	١٣	*.٤٧٧
٤	*.٥٥٦	١٤	*.٧٧٦
٥	*.٣٢٩	١٥	*.٤٥٠
٦	*.٥٨٠	١٦	*.٦٥٨
٧	*.٣٢٦	١٧	*.٨٦٦
٨	*.٤٤٧	١٨	*.٤٤٥
٩	*.٥٦١	١٩	*.٤٠٩
١٠	*.٥٠٢	٢٠	*.٣٩٩
٢١	*.٥٦١	٢٧	*.٤٣٦
٢٢	*.٦٢٢	٢٨	*.٤٦٧
٢٣	*.٣٥٩	٢٩	*.٥٤٨
٢٤	*.٤١٨	٣٠	*.٤٢٧
٢٥	*.٦٢٣	٣١	*.٣٩٩
٢٦	*.٥١٧	٣٢	*.٧٩٦
٣٣	*.٥٣٣	٣٩	*.٤٤٣
٣٤	*.٧٩٩	٤٠	*.٥٨٧
٣٥	*.٤٨١	٤١	*.٥٩٧
٣٦	*.٥٣٦	٤٢	*.٣٩٥
٣٧	*.٦٩٣	٤٣	*.٨٦٥
٣٨	*.٤٣٥	٤٤	*.٤٥٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس الإلتزان الإنفعالى جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس (ن=٣٠)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*.٥٢١	١٦	*.٤٠١
٢	*.٦١٧	١٧	*.٧٠٨
٣	*.٦٤٩	١٨	*.٤٧٧
٤	*.٥٥٦	١٩	*.٤٢٧
٥	*.٣٢٩	٢٠	*.٤٥٠
٦	*.٨٠٩	٢١	*.٧٨٨
٧	*.٣٢٦	٢٢	*.٧٥٨
٨	*.٤٤٧	٢٣	*.٤٤٥
٩	*.٦٨١	٢٤	*.٤٠٩
١٠	*.٥٩٩	٢٥	*.٧٩٨
١١	*.٥٦٨	٢٦	*.٧٢٨
١٢	*.٤٨٥	٢٧	*.٥٨٠
١٣	*.٤٦٢	٢٨	*.٤٤٢
١٤	*.٦٣٧	٢٩	*.٤٨٨
١٥	*.٤٣١	٣٠	*.٤٤٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس القدرة على إتخاذ القرار (ن=٣٠)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*.٥٠٨	١١	*.٦٨٧	٢٣	*.٤٣٩	٣٦	*.٦١٣
٢	*.٧٠٨	١٢	*.٦٥٨	٢٤	*.٦٨٣	٣٧	*.٥١٦
٣	*.٤٢٧	١٣	*.٤٩٨	٢٥	*.٥٠٦	٣٨	*.٥٥٨
٤	*.٥٩٣	١٤	*.٤٦٤	٢٦	*.٤٥٤	٣٩	*.٥٧٤
٥	*.٥٣٢	١٥	*.٦٢٣	٢٧	*.٤٨٠	٤٠	*.٥٠٦
٦	*.٤٢٤	١٦	*.٥٣٣	٢٨	*.٥٠٦	٤١	*.٥٥٧
٧	*.٧٦٢	١٧	*.٤٣٥	٢٩	*.٤٦٨	٤٢	*.٥٦٠
٨	*.٤٨٥	١٨	*.٥٢٠	٣٠	*.٤٧٤	٤٣	*.٥٧٤
٩	*.٦٦١	١٩	*.٥٦١	٣١	*.٦٨٧	٤٤	*.٦١٣
١٠	*.٥٩٣	٢٠	*.٦٢٢	٣٢	*.٤٨٨	٤٥	*.٥١٦
		٢١	*.٣٨٨	٣٣	*.٤٤٧		
		٢٢	*.٥٠٢	٣٤	*.٤٦٢		
				٣٥	*.٤٢٨		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

ثانياً : الثبات Relabelity :

قام الباحثان بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية للمقاييس وقيم معاملات ألفا كرونباخ.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقيم معاملات ألفا لمقياس الإلتزان الإنفعالي (ن=٣٠)

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزئين	معامل ارتباط براون	معامل ألفا كرونباخ
	م	ع	م	ع			
الإلتزان الإنفعالي	٢.٨٦٦	١.١٠٥	٢.٧١٣	١.٠٢١	٠.٨٣٥	٠.٩١٠	٠.٨٥٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% مما يعنى أن مقياس الإلتزان الإنفعالي على درجة عالية من الثبات.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقيم معاملات ألفا لمقياس الثقة بالنفس (ن=٣٠)

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزئين	معامل ألفا كرونباخ
	م	ع	م	ع		
الثقة بالنفس	٢.١٠٠	٠.٨٩١	٢.٧٠١	٠.٨٢٤	٠.٧٨١	٠.٧٣٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ثقة ٩٥% مما يعنى أن مقياس الثقة بالنفس على درجة عالية من الثبات.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وقيم معاملات ألفا لمقياس القدرة على اتخاذ القرار (ن=٣٠)

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل ارتباط الجزئين	معامل ألفا كرونباخ
	م	ع	م	ع		
القدرة على اتخاذ القرار	٢.٤٦١	١.٠٠٨	٢.١٥٣	١.٥٢٤	٠.٨٥٧	٠.٨٣٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ثقة ٩٥% مما يعنى أن مقياس القدرة على إتخاذ القرار على درجة عالية من الثبات.

خطوات إعداد البرنامج النفسى المقترح : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارات (الإتزان الإنفعالى، الثقة بالنفس) والوصول إلى أفضل مستوى ممكن، العمل على مساعدة العاملين بوزارة الشباب والرياضة على القدرة على إتخاذ القرارات الإدارية الصحيحة والسليمة بإستخدام تدريبات الإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس. حيث قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والقراءات النظرية والدراسات المرتبطة فى البرامج النفسية (الإتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) كدراسة (ناصر السيد إبراهيم ٢٠٠٤م)، دراسة (محمد بنى يونس ٢٠٠٥م)، دراسة (هدى شهاب بيداء ٢٠١٣م)، دراسة (عدى حاتم جاسم ٢٠١٤م)، دراسة (محمد خلف محمود زكى ٢٠١٥م)، دراسة (إبراهيم محمد إبراهيم ٢٠١٥م)، أيضا الرجوع إلى بعض البرامج التى تم إعدادها فى دراسات وبحوث سابقة التى أعتمد عليها الباحثان فى بناء البرنامج الخاص بهم وبعينه البحث، كدراسة (دعاء فاروق محمد ٢٠١٢م)، دراسة (حسن يوسف أبو زيد ٢٠١٧م)، ثم قام الباحثان بوضع محتوى البرنامج النفسى المقترح للعاملين بوزارة الشباب والرياضة، كما راعى الباحثان أن تخضع خطوات تصميم البرنامج النفسى المقترح للأسس العلمية المتبعة فى ذلك (٣٧).

المدة الزمنية للبرنامج :

بلغت مدة تطبيق البرنامج شهرين ونصف (١٠) أسابيع وذلك بواقع (٢) وحدة فى الأسبوع بمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة، بذلك يبلغ إجمالى عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج ككل (٢٠) وحدة، كما يبلغ عدد ساعات البرنامج ككل (٢٠) ساعة بإجمالى (١٢٠٠) دقيقة.

محتوى البرنامج :

الأبعاد الرئيسية للبرنامج :

المحور الأول : الإتزان الإنفعالى :

حيث يهدف الباحثان من خلاله إلى أن يتعرف أفراد عينة البحث على أهداف البرنامج وأهميته، وأن يتعرف العاملين على مفهوم الاتزان الانفعالى، وأن يتعرف العاملين على أبعاد الاتزان الانفعالى، أن يتعرف العاملين على فوائد التقييم الدقيق للذات فى إدراك أسباب الانفعالات، وتدريب العاملين على التحكم فى الانفعالات والسيطرة عليها، أن يتعرف العاملين

على قدرة الفرد في إدارة العلاقات بين الزملاء وحل النزاعات أو الصراع، أن يتعرف العاملين على الأسباب التي تولد الغضب، أن يتعرف العاملين على مفهوم المرونة الانفعالية، أن يتعرف العاملين على مفهوم التعاطف، التعرف على مفهوم المعرفة الانفعالية والوعي بالذات.

وقد إستمر هذا المحور (١٠) وحدات تدريبية بزمان قدره (٦٠٠) دقيقة بنسبة مساهمة قدرها (٥٠%) من البرنامج العام.

المحور الثاني : الثقة بالنفس :

حيث يهدف الباحثان من خلاله إلى أن يتعرف العاملين على مفهوم الثقة بالنفس، وأن يتعرف العاملين على أنواع الثقة بالنفس، وأن يتعرف العاملين على مفهوم التفاؤل، وأن يتعرف العاملين على نقاط القوة ونقاط الضعف داخلهم، وتدريب العاملين على التصرف بمهارة لمعالجة المواقف الإجتماعية الصعبة، وأن يتعرف العاملين على كيفية تحديد وضع أهدافهم، وتنمية الشعور بالثقة بالنفس في تحديد المشكلات وكيفية حلها، وأن يتعرف العاملين على أهمية التواصل مع الآخرين، وأن يتعرف العاملين على الوسائل التي تجعلهم أعضاء نافعين في المجتمع، ومساعدة العاملين على الإندماج في المجتمع.

واستمر هذا المحور (١٠) وحدات تدريبية بزمان قدره (٦٠٠) دقيقة بنسبة مساهمة قدرها (٥٠%) من البرنامج العام.

أسس وضع البرنامج النفسي المقترح :

يرتكز البرنامج النفسي لضبط الإنفعالات والثقة بالنفس لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة على مجموعة من الأسس أهمها :

- تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة من جلسات البرنامج للعينة التي يقدم لها البرنامج، ومراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة، ومراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج، وأن يكون للبرنامج أساس نظري مدعم بالبحوث التطبيقية، ومراعاة التدرج في المحتوى الخاص بجلسات الإتنان الإنفعالي والثقة بالنفس، والتخطيط الجيد للبرنامج، وملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات العاملين وإمكانية تنفيذه، وأن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون جلساته متتابعة وكل جلسة تساعد على التمهيد إلى الجلسة التي تليها، ومراعاة أسس ومبادئ البرامج النفسية الجماعية، وإثارة الدافعية لدى العاملين، والإهتمام بالتشجيع المادي والمعنوي لدوره الهام في نجاح البرنامج.

تنفيذ خطة البحث :**- القياسات القبليّة للمجموعة قيد البحث :**

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/٧ م إلى ٢٠٢٤/٥/٩ م، وتم القياس وفق الترتيب التالي (الإلتزان الإنفعالي، الثقة بالنفس، القدرة على إتخاذ القرار).

- تطبيق الدراسة المقترحة :

تم تطبيق البرنامج النفسى المقترح على المجموعة التجريبيّة، كانت مدة التطبيق شهرين ونصف (١٠ أسابيع) وذلك بواقع وحدتين أسبوعياً بمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة إبتداءً من يوم الأحد ٢٠٢٤/٥/١٢ م، حتى الأربعاء ٢٠٢٤/٧/٣١ م، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبيّة للبرنامج ككل (٢٠) وحدة، أيام الأحد، الأربعاء من كل أسبوع

- القياسات البعديّة للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات البعديّة بعد (١٠ أسابيع) من بدأ تطبيق الدراسة، ذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلى وتحت نفس الظروف وذلك فى الفترة من ٢٠٢٤/٨/٤ م إلى ٢٠٢٤/٨/٦ م، ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

أسلوب المعالجات الإحصائية المستخدمة :

إستخدم الباحثان فى معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائى **SPSS,10** وقد إستخدم المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الوزن الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- معامل الإلتواء.
- النسب المئوية.
- معامل إرتباط بيرسون.
- دلالة الفروق إختبار " T-Test " .
- ألفا كرونباخ.
- التطبيق وإعادة تطبيقه.

وقد إرتضى الباحث فى جميع المعالجات الإحصائية مستوى الدلالة عند (٠.٠٥).

عرض نتائج البحث :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الإتزان الإنفعالي لدى عينة البحث الأساسية ن= (٥٠)

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس
	ع	م	ع	م	
١٤.٣٣٩	٧.٩٣٧١٠	٨٩.٦٨٠٠	٢.٥٠٢٥٧	٧١.٦٨٠٠	الإتزان الإنفعالي

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١١٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد العينة ولصالح القياس البعدي على مقياس الاتزان الانفعالي، وبناء على ذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، مما يدل على فاعلية البرنامج النفسى باستخدام الإتزان الإنفعالي على تحسين القدرة على إتخاذ القرار لدى أفراد العينة.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لدى عينة البحث الأساسية ن= (٥٠)

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس
	ع	م	ع	م	
١٩.٤٩١	١.٦٤٤٢٩	٧٦.٥٢٠٠	٣.٥٦٣٧٦	٦٧.٤٤٠٠	الثقة بالنفس

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١١٠

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد العينة ولصالح القياس البعدي على مقياس الثقة بالنفس، وبناء على ذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، مما يدل على فاعلية البرنامج النفسى باستخدام الثقة بالنفس على تحسين القدرة على إتخاذ القرار لدى أفراد العينة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي على مقياس القدرة على إتخاذ القرار لدى عينة البحث الأساسية ن= (٥٠)

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس
	ع	م	ع	م	
١٢.٩٦٣	٩.٧١٠٤٢	٥٣.٤٤٠٠	١٢.٤٩٥٤٨	٤١.٨٤٠٠	القدرة على إتخاذ القرار

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١١٠

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة ولصالح القياس البعدي على مقياس القدرة على إتخاذ القرار، وبناء على ذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، مما يدل على فاعلية البرنامج النفسي لتحسين القدرة على إتخاذ القرار لدى افراد العينة.

جدول (١٢)

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لمتغيرات البحث (الإلتزان الإنفعالي - الثقة بالنفس - القدرة على إتخاذ القرار) لدى عينة البحث الأساسية ن= (٥٠)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن (%)
	ع	م	ع	م	
الإلتزان الإنفعالي	٢٠.٥٢٥٧	٧١.٦٨٠٠	٧.٩٣٧١٠	٨٩.٦٨٠٠	%٢٥.١٣
الثقة بالنفس	٣.٥٦٣٦٧	٦٧.٤٤٠٠	١.٦٤٤٢٩	٧٦.٥٢٠٠	%١٣.٥٠
القدرة على إتخاذ القرار	١٢.٤٩٥٤٨	٤١.٨٤٠٠	٩.٧١٠٤٢	٥٣.٤٤٠٠	%٢٧.٧٥

يتضح من جدول (١٢) إلى زيادة معدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية في جميع متغيرات البحث (الإلتزان الإنفعالي - الثقة بالنفس - القدرة على إتخاذ القرار).
تفسير ومناقشة نتائج البحث :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع النتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً إستطاع الباحثان تفسير النتائج ومناقشتها على النحو التالي :

- تفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه: يؤثر البرنامج النفسي بإستخدام الإلتزان الإنفعالي على إتخاذ القرار لدى العاملين للقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي :

تشير نتائج جدول (٩) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة ولصالح القياس البعدي على مقياس الإلتزان الإنفعالي، وبناء على ذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، مما يدل على فاعلية البرنامج النفسي بإستخدام الإلتزان الإنفعالي على تحسين القدرة على إتخاذ القرار لدى أفراد العينة.

ومن هنا يؤكد الباحثان أن نسب التحسن في القياس البعدي يرجع إلى تطبيق البرنامج النفسي المقترح من خلال تطبيق جلسات "الإلتزان الإنفعالي" وعددها (١٠) جلسات وجاءت على النحو التالي: (تعارف وتمهيد للإنفعالات- فهم ومعرفة الإنفعالات- المرونة النفسية- إدارة العلاقات- المعرفة الإنفعالية- إدارة الإنفعالات- التعاطف- إدارة الغضب- الذكاء الإنفعالي- التفريغ الإنفعالي) مما ساعد العاملين على القدرة على التحكم في الإنفعالات والتعامل معها أثناء المواقف المثيرة المختلفة، كما ساهم في مساعدة العاملين على التعبير عن مشاعرهم بصورة أفضل أثناء مواقف الغضب، وكذلك ساعد العاملين على معرفة الإنفعالات

الإيجابية والسلبية لديهم والقدرة على التخفيف من الآثار السلبية للإنفعالات على الجانب النفسى لديهم، يتفق هذا مع دراسة كلا من (حسن يوسف أبو زيد ٢٠١٧م)، (هدى شهاب ببداء ٢٠١٤م)، (عدى حاتم جاسم ٢٠١٤م)، (دعاء فاروق محمد ٢٠١٢م).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (العربى شمعون ١٩٩٦م) عند وضع إجراءات تنمية وتطوير الإنفعالات فى المجال الرياضى وهو أن التدريب على السيطرة على الإنفعالات أحد المميزات الهامة التى تفرق بين العاملين الناجحين والعاملين الآخرين وهو الإستجابة للفشل، فهو ينظر للخطأ كإستثناء ولا يسبب له إستثارة انفعالية ويستمر بعد ذلك بالأداء بصورة طبيعية، والعامل الآخر على الرغم من أنه يمتلك نفس الموهبة الفنية ونفس الشدة فى العمل ونفس النوعية من الأداء، ألا أنه عند حدوث الخطأ ينظر إليه بصفة إستثنائية، ولكن بصورة ثابتة وهنا يحدث العديد من الأخطاء، ويمتلك العامل اليأس الشديد ويبدأ فى التغيير بطريقة تؤدى إلى الخروج عن الشعور (٣٢).

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه (أحمد أمين فوزى ٢٠٠٦ م) إلى أن هناك نوعين من الإنفعالات : **الإنفعالات الميسرة** : وهى تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها إيجابية أو سلبية والتى تساعد العاملين على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب بمواجهة المواقف المختلفة وتحقيق الأهداف المنشودة، **الإنفعالات المعوقة** : وهى تلك الإنفعالات التى تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية للعاملين الأمر الذى يؤدى إلى إرتباك أدائهم وتقدهم القدرة على المواجهة الصحيحة للمواقف المختلفة (٢).

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من **الفرض الأول** والذى ينص على : يؤثر البرنامج النفسى بإستخدام الإلتزان الإنفعالى على إتخاذ القرار لدى العاملين لصالح القياس البعدى.

- **تفسير نتائج الفرض الثانى** والذى ينص على أنه : يؤثر البرنامج النفسى بإستخدام الثقة بالنفس على إتخاذ القرار لدى العاملين للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى :

تشير نتائج جدول (١٠) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد العينة ولصالح القياس البعدى على مقياس الثقة بالنفس، وبناء على ذلك نرفض الفرض الصفرى ونقبل الفرض البديل، مما يدل على فاعلية البرنامج النفسى بإستخدام الثقة بالنفس على تحسين القدرة على إتخاذ القرار لدى أفراد العينة.

ومن هنا يؤكد الباحثان أن نسب التحسن فى القياس البعدى يرجع إلى تطبيق البرنامج النفسى المقترح من خلال تطبيق جلسات "الثقة بالنفس" وعددها (١٠) جلسات وجاءت على النحو التالى: (مفهوم الثقة بالنفس- مفاتيح الثقة بالنفس- أنواع الثقة بالنفس- التفاؤل ومقاومة

الإحباط- التفكير بثقة- الشعور بالثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- تقييم الذات- الإتصال- تقييم البرنامج النفسى).

وهنا يرجع الباحثان نسبة التحسن إلى جلسات (تقييم الذات- الإتصال) والتي ساعدت العاملين على التقييم الدقيق للذات من خلال المعرفة الواقعية لإمكانيات كل عامل والقدرة على التفاعل مع الآخرين وتقبل النقد منهم، كما يرجع الباحثان نسبة التحسن إلى جلسات (التفاؤل ومقاومة الإحباط- التفكير بثقة- بناء وتنمية الثقة- الشعور بالثقة بالنفس- الدافعية الذاتية) والتي ساهمت فى مساعدة العاملين على التفكير بإيجابية أثناء المواقف الصعبة وتحفيز أنفسهم لتحقيق ما هو مطلوب، وهذا يتفق مع دراسات كلا من (أكاك وكايا Acak & Kaya ٢٠١٦م)، (كوركوفا Kurkova ٢٠١٥م)، (سامبان وجوميز ٢٠١٥م).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) أن الرياضيين الذين يتمتعون بسمة الثقة بالنفس المثلى يضعوا لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم بأنهم يقدرون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى مستوى قدراتهم العليا، ولا يحاولون تعدى مستوى قدراتهم العليا، وتعتبر هذه الصفة ضرورية وهامة للرياضيين فى إمتلاكها، ولكن إمتلاك هذه الصفة لا يضمن وحدة تفوقهم فى الأداء، وإنما يجب أن يعتمدوا على التوقع الحقيقي للنجاح والذي يعتمد على الأداء الجيد للمهارات البدنية، لذلك من الضرورى تطوير كلا من الثقة بالنفس والكفاءة البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر، وأن العامل الذى يشعر بالثقة بالنفس أكثر هدوء وإسترخاء فى المواقف أو الظروف الضاغطة ومن ثم تجعله يتصرف بنجاح فى مواقف الأداء الحرجة (٧).

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه "سامبان وجميز Sampan & Gomez ٢٠١٥م) إلى أن أهم مصادر الثقة بالنفس تأتى من الدعم المجتمعى المتمثل فى دعم الأقران والمدير والأسرة مع ضرورة قيام المدير بواجباته القيادية ومهامه المختلفة. كما أن الإرتياح للبيئة يعد من أهم مصادر الثقة بالنفس، فى ضوء تلك المصادر للثقة بالنفس يتضح دور المدير فى صياغة برامج نفسية معدة خصيصا لرفع مستوى الثقة بالنفس كخطوة أساسية لتحقيق الإتران الإنفعالى عند العاملين (٥٥).

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من **الفرض الثانى** والذى ينص على : يؤثر البرنامج النفسى بإستخدام الثقة بالنفس على إتخاذ القرار لدى العاملين لصالح القياس البعدى.
- **تفسير نتائج الفرض الثالث** والذى ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائيا فى القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

تشير نتائج جدول (١١) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد العينة ولصالح القياس البعدى على مقياس القدرة على إتخاذ القرار، وبناء على ذلك نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، مما يدل على فاعلية البرنامج النفسى لتحسين القدرة على إتخاذ القرار لدى افراد العينة.

ويرجع الباحثان ذلك إلى أنه على العاملين بوزارة الشباب والرياضة إتخاذ القرارات وفقاً لأهمية القرارات التي يحتاجها العمل المكلف به والمشاركة في إتخاذ القرارات من الممكن أن يكون المشاركة برأيه مما يعطى الفرد شعوراً بأهميته في مجموعة العمل المشارك معها، كما أن أهم مرحلة من مراحل إتخاذ القرار هي مرحلة إصدار القرار وهذا ليس بالأمر السهل وعلى العاملين بوزارة الشباب والرياضة المعرفة الجيدة بتوقيت وطريقة وأسلوب إصدار القرار حيث أن ذلك أحد عوامل نجاح القرار، ومن المهم إتباع أسلوب المناقشة والحوار والمشاركة في الرأى عند إتخاذ القرار حيث أن ديمقراطية إتخاذ القرار تعزز قرارات تهتم بالصالح العام دون النظر للإعتبارات الشخصية ومن ثم قرارات ناجحة سهلة التنفيذ لأن كل فرد وقتها سيتعامل على أنه صاحب القرار ويعمل على تنفيذه بنجاح.

كما يرى الباحثان ضرورة أن يمتلك الفرد السلطات الكافية التي تتناسب مع المسئوليات المكلف بها حتى يتثنى له إنجاز ما يكلف به من أعمال، يرى "كمال درويش، محمد الحماحمي، سهير المهندس" (١٩٩٦م) أنه طالما هناك قرارات تتخذ وأعمال تؤدي فمن الضروري أن تكون هناك رقابة مستمرة ومن هنا فإن عملية الرقابة لا تتم في نهاية فترة زمنية معينة وإنما هي عملية مستمرة ملازمة للتخطيط وإتخاذ القرار والتنفيذ، كما أن عملية إتخاذ القرار إحدى عناصر الإدارة وصنع القرار نابع من عملية التخطيط حيث إذا غاب التخطيط غابت العملية الإدارية بأكملها ومن ثم صنع قرارات خاطئة، لذلك يجب عدم التردد في إتخاذ القرارات وإصدارها في التوقيت المناسب دون تأخير وعدم الرعونة في القرارات المتخذة (٣٠).

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من **الفرض الثالث** والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً في القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين لصالح القياس البعدى.

- **تفسير نتائج الفرض الرابع والذي ينص على:** يوجد تفاوت في نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الإتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

تشير نتائج جدول (١٢) إلى زيادة معدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة وإلى النسب المئوية لمعدلات تغير القياس البعدى عن القياس القبلي لمتغيرات البحث والتي نستدل

منها على أن القياسات البعدية لعينة البحث قد زادت عن القياسات القبليّة في جميع المتغيرات قيد البحث (الإتزان الإنفعالي- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار)، ويكمن تفسير هذه الزيادة على أنها بمثابة إنعكاسا لخضوع عينة البحث الكلية للبرنامج النفسى المقترح. حيث حقق (الإتزان الإنفعالي) نسبة تحسن عالية حيث بلغت نسبة (٢٥.١٣%)، ويعزى الباحثان هذا التحسن إلى البرنامج النفسى المقترح وما أشتمل عليه من جلسات (تعارف وتمهيد للإنفعالات- فهم ومعرفة الإنفعالات- المرونة النفسية- إدارة العلاقات- المعرفة الإنفعالية- إدارة الإنفعالات- التعاطف- إدارة الغضب- الذكاء الإنفعالي- التفريغ الإنفعالي). كما يمكن ملاحظة تفاوت معدلات (الثقة بالنفس) بنسبة تحسن بلغت (١٣.٥٠%)، ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى البرنامج النفسى المقترح وما أشتمل عليه من جلسات (مفهوم الثقة بالنفس- مفاتيح الثقة بالنفس- أنواع الثقة بالنفس- التفاؤل ومقاومة الإحباط- التفكير بثقة- الشعور بالثقة بالنفس- الدافعية الذاتية- تقييم الذات- الإتصال- تقييم البرنامج النفسى). فى حين إرتفعت نسبة تحسن (القدرة على إتخاذ القرار) حيث بلغت نسبة (٢٧.٧٥%)، ويعزى الباحثان هذا التحسن إلى البرنامج النفسى المقترح وما أشتمل عليه من جلسات (الإتزان الإنفعالي- الثقة بالنفس)، والتي كان لها الأثر الفعال فى زيادة القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة وكيفية التعامل مع مواقف العمل المختلفة والظروف الضاغطة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات التى تناولت دراسة الإتزان الإنفعالي والثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار ومنها ما ذكره كل من "فرحانه Farhana (٢٠١٥م)، جونيس Janice (٢٠١٩م)، حسام محمد حكمت فرغلى (٢٠٢١م)، حسين السعيد عبدالمجيد (٢٠٢١م)، نجية محمد بشير الشيبانى (٢٠٢٢م)، محمد محى الدين عساف" (٢٠٢٤م).

وبذلك يكون قد تحقق الباحثان من الفرض الرابع والذى ينص على: يوجد تفاوت فى نسب تحسن المتغيرات قيد البحث (الإتزان الإنفعالي- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى. **إستنتاجات البحث :**

- ١- يؤثر البرنامج النفسى المقترح بإستخدام الإتزان الإنفعالي تأثيرا إيجابيا على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة.
- ٢- يؤثر البرنامج النفسى المقترح بإستخدام الثقة بالنفس تأثيرا إيجابيا على القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة.

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القدرة على إتخاذ القرار بين القياسين القبلى والبعدى لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة لصالح القياس البعدى.
- ٤- البرنامج النفسى المقترح للإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس قد أحدث تغير فى نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث (الإتزان الإنفعالى- الثقة بالنفس- القدرة على إتخاذ القرار) لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة لصالح القياس البعدى.

توصيات البحث :

فى ضوء النتائج وإنطلاقاً من الإستخلاصات يوصى الباحثان بما يلى :

- ١- التوسع فى مجال البحوث والمؤلفات العربية الخاصة بالإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار والإستعانة بالبحوث والدراسات الأجنبية وترجمتها حيث لاحظ الباحثان قصوراً فى المؤلفات والدراسات والبحوث العربية فى هذه المجالات الثلاثة.
- ٢- ضرورة أن تشمل مثل هذه الهيئات على تقديم الإرشادات النفسية الضرورية للعاملين والتثقيف النفسى لهم وذلك من قبل متخصصين فى المجال النفسى.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث والدراسات من أجل الوصول إلى وضع نظام متكامل لتحسين الإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس وزيادة القدرة على إتخاذ القرار لدى العاملين بوزارة الشباب والرياضة.
- ٤- مخاطبة الجهات المعنية بصورة من نتائج البحث والبرنامج النفسى المقترح للإستفادة منه فى تعديل وتطوير سلوك جميع العاملين بوزارة الشباب والرياضة.
- ٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى مجال تحسين الإتزان الإنفعالى والثقة بالنفس وزيادة القدرة على إتخاذ القرار فى هيئات رياضية أخرى وعلى عينات أخرى من العاملين والقادة.
- ٦- الإهتمام بالوسائل والأساليب التى تساعد العاملين بوزارة الشباب والرياضة على تنمية القدرات فى القدرة على إتخاذ القرارات الإدارية السليمة والجيدة والإرتقاء بمستوياتهم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم الأعمى (٢٠٢٠): "تقدير الذات وعلاقته بالإتزان الإنفعالى لدى عينة من الطلبة المراهقين فى مدارس مدينة رهط"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.

- ٢- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم- التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد المصرى (٢٠٠٨): الإدارة الحديثة، الاسكندرية، مؤسسة الشباب الجامعية.
- ٤- أحمد محمد عبد المعز السنتريسى، محمد نبيل أحمد شوقى (٢٠٢١): "إتخاذ القرار وعلاقته بالثقة بالنفس لدى القادة التنفيذيين بوزارة الشباب والرياضة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٩٢، ج، ١- ٢٥.
- ٥- أسامة شاهين (٢٠١٨): الثقة بالنفس وتطوير الذات، شمس للنشر والإعلان، القاهرة.
- ٦- أسامة عبد الحليم وآخرون (٢٠١٦): أساسيات الإدارة، مطابع جامعة الزقازيق، جامعة الزقازيق.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- أسامة محمد الكيلانى (٢٠٢٣): "الإستثارة الإنفعالية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالى أثناء المنافسة وأثرها على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة"، المجلة العلمية لعلوم الرياضة.
- ٩- المجلس الأعلى للشباب والرياضة (١٩٩١): إستراتيجية الرياضة المصرية (١٩٩٢-٢٠٠٤) القاهرة.
- ١٠- أمينة جبر عوض (٢٠١٦): "إدارة الذات وعلاقتها بالإتزان الإنفعالى لدى زوجات حرب ٢٠١٤ على غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة فلسطين الإسلامية،
- ١١- جمال محمد على (٢٠٠١): أثر ظاهرة الشكاوى على سلوك متخذ القرارات بمديريات الشباب والرياضة، العدد الثالث عشر الجزء الثانى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، نوفمبر.
- ١٢- جمال محمد على (٢٠١٥): القيادة فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- حسام على القضاة وآخرون (٢٠٢٠): "مستوى قلق ما قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي ألعاب المضرب: دراسة تحليلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- ١٤- حسام محمد حكمت فرغلى (٢٠٢١): "تأثير برنامج إرشادى تربوى نفسى على تحسين مستوى الإتزان الإنفعالى لدى حكام كرة القدم"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.

- ١٥- حسين السعيد عبدالمجيد (٢٠٢١): "فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٦، ج٢.
- ١٦- خالد يوسف وآخرون (٢٠٠٦): أسس الأدلة الدولية، المركز القومى للنشر، القاهرة.
- ١٧- رانيا حجازى، إحسان عطية (٢٠١٩): "العلاقة بين التلوث النفسى والإتزان الإنفعالى ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية- جامعة الزقازيق"، دراسات تربوية ونفسية جامعة الزقازيق- كلية التربية، (١٠٣).
- ١٨- زينة إبراهيم مهدى (٢٠٢١): "فاعلية إتخاذ القرارات الادارية فى ظل الأزمات الرياضية لأصحاب القرار للإتحادات الرياضية فى العراق، ١٣(٤٨)، ٧٣-٨٥.
- ١٩- سالم أحمد المفرجى (٢٠٠٨): "الثقة بالنفس وحب الإستطلاع ودفاعية المكرمة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٢٠- شيماء صفر (٢٠١٤): "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بإتخاذ القرار"، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الإجتماعية، ٦ (٤).
- ٢١- عبد الله المناحى (٢٠٢٠): "فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتئبين فى ضوء نظرية العلاج المعرفى السلوكى"، مجلة رسالة التربية وعلم النفس.
- ٢٢- عطاء الله طريف (٢٠٢١): "أثر الشخصية التواصلية للقائد على الإتزان الإنفعالى (العقلى والحركى) لدى لاعبي كرة القدم : دراسة ميدانية على فريقى إتحاد أفلو وحاسى الرمل بالقسم الثالث هواة بالأغواط، مجلة الإبداع الرياضى، مج١٢، ١٤.
- ٢٣- على أدریس محمد وآخرون (٢٠٢١): "دور نظم المعلومات الإدارية فى جودة القرارات الإدارية دراسة ميدانية على موظفى المستويات الإدارية الوسطى والبالمرهاد العليا العامة بمدينة إجدابيا"، مجلة الجامعى، العدد ٣٤، ١٨١-٢٠٥، النقابة العامة لأعضاء هيئة التدريس الجامعى.
- ٢٤- عمر مصطفى محمد النعاس، السيد مصطفى السنباطى (٢٠٢٣): "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية الآداب"، مجلة التربوى، ع٢٣، ٦٥١-٦٧١.

- ٢٥- فاطمة سالم الشعاب (٢٠٢٢): "الثقة بالنفس وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى كرة الطاولة فى بطولة ليبيا للأكابر (٢٠٢١)", مجلة الإجتهد للأبحاث العلمية، ع.١٠.
- ٢٦- فاطمة موسى (٢٠١٧): "إدارة الإنفعالات كمتغير وسيط فى العلاقة بين الوعى بالذات والعجز المتعلم لدى السيدات الأرامل فى محافظات غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.
- ٢٧- فرج عبد القادر طه (٢٠٠٩): موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٨- فيصل الربيع، عطية رمزى (٢٠١٦): "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك"، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٣ (٣).
- ٢٩- كاظم عبد الحمزة كاظم عباس (٢٠٢٤): "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بالأداء الهجومى لدى لاعبي أكاديميات كرة القدم فى محافظة بابل بعمر ١٤ سنة"، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ع.٥٠.
- ٣٠- كمال درويش وآخرون (١٩٩٣): الإدارة الرياضية الأسس والتطبيقات، القاهرة.
- ٣١- محمد الصيرفى (٢٠٠٣): مفاهيم إدارية حديثة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- ٣٢- محمد العربى شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٣- محمد العربى شمعون (٢٠١٧): علم النفس الرياضى التطبيقى، ودليل الإحصائى النفسى الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٤- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسه البدنية، مطبعة المدنى، المؤسسة السعودية بمصر، القاهرة.
- ٣٥- محمد عز العرب بركات وآخرون (٢٠١٩): "القدرة على إتخاذ القرار لدى مدربى كره اليد بالدورى المصرى للمحترفين"، مجلة علوم الرياضة، ٢٣ (١٤)، ٢٨٣-٣١٦.
- ٣٦- محمد محى الدين عساف (٢٠٢٤): "الإتزان الإنفعالى وعلاقته بالقدرة على إتخاذ القرار لدى ضباط الإسعاف والطوارئ فى فلسطين، مجلة أصيل للدراسات النفسية والتربوية والإجتماعية.

- ٣٧- مروة محمد أبو شامة (٢٠١٨): تأثير برنامج إرشادي نفسى فى كلا من الإلتزان الإنفعالى والثقة بالنفس للاعبى كرة القدم الصم والبكم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٨- مصطفى حسين ومحمد متولى (٢٠١٣) : سيكولوجية الإدارة الرياضية، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٩- نبيه عبد الحميد العلقامى وآخرون (٢٠٢١): "إتخاذ القرار لدى الأفراد العاملين بقطاعات الإدارة المختلفة بوزارة الشباب والرياضة (دراسة مقارنة)"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، (٢٦) ١٠، ٥٤-٧٦.
- ٤٠- نجية محمد بشير الشيبانى (٢٠٢٣) : " الإلتزان الإنفعالى وعلاقته بإتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بنى وليد فى ضوء بعض المتغيرات "، المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة فى العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- ٤١- هبة عبد الوهاب أبو هاشم (٢٠١٣): "مستوى الوعى بحقوق الإنسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتوكيدية لدى طلبة الصف التاسع بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية، قسم علم النفس، غزة، فلسطين.
- ٤٢- هيام سعدون عبود (٢٠٢٣): "الإلتزان الإنفعالى وإهتمامه بالتفكير الإيجابى لدى طلاب الدراسات العليا فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، الثقافة الرياضية.
- ٤٣- هيفاء الهلال (٢٠٢١): "المناخ الأسرى وعلاقته بالإلتزان الإنفعالى والتحصيل الدراسى لدى طلاب كلية الطب بجامعة أم درمان الإسلامية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة النيلين، كلية الدراسات العليا، السودان.
- ٤٤- وسمية المشعان (٢٠٢١): "الإلتزان الإنفعالى وعلاقته بالضغط النفسى لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية فى الأردن"، مجلة جامعة القدس المفتوحة، ١٢ (٣٦).
- ٤٥- وفاء السيد محمد (٢٠٢٠): " مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالى لدى طلاب المرحلة الثانوية بمختلف التخصصات"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ١٠٨، المجلد ٣٠ يوليو.
- ٤٦- يوسف كماش (٢٠١١): التعلم الحركى والنمو الإنسانى، عمان، دار زهران.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 47- **Benson, S. & Gloria, M. (2016):** Emotional stability and its relationship with educational adjustment among adolescent females. Journal of Aids and clinical research, 12(17): 186-198 .
- 48- **Candan, J., (2012) :** Fundamentals Of Modern Management, Vikas Puplicing House, Put, LTD, Delhi.
- 49- **Farhan. G. (2015) :** The Relationship of Self-Confidence to the Skill Performance in Volleyball for Female Students of Physical Education College for Girls. Contemporary Sports Magazine.
- 50- **Janice, A & Barbara, L (2019):** Emotional balance and its relationship to decision making. Journal of Ethnographic &Qualitative Research.
- 51- **Larson, melven (2020):** Jupian J, Self Esteem and Emotional Maturity in College Student, London .
- 52- **Madhavan, v. (2017):** Emotional stability and adjustment perspective of mental health among rural school students in tirushirappalli district. Journal of humanities and social science, 44-47.
- 53- **Makhmada, A. (2017) :** The impact of the competition period on the level of self-confidence and self-esteem and their relationship to achievement in professional football players in Jordan. Unpublished doctoral dissertation, The University of Jordan, Jordan.
- 54- **Pooja, B. (2016) :** Comparative Study of Emotional Adjustment of Secondary School Students in Relation to their Gender,Academic Achievement and Parent-Child

- Relationship. International Journal of Recent Scientific Research, 7(7), 12459-12463.
- 55- Sampan, F. M., & Gomez, M. G. A. (2015):** Sources of Sport Confidence of Student Athletes with Disabilities. Education Quarterly, 73(1). 2-12.
- 56- Seligman, M.E. (2011) :** Flourish: A visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Simon and Schuster.
- 57- Wizas, Ruth, Imam Yagana, & kashim, mohammed (2019):** Decision making as a tool for organization development (a case study of borno state high court of justice maiduguri)". European Journal of business and management, 8, (26) 85 93.
- 58- Yahia, Aziz (2009):** Relationship between self concept and personality students Academic performance in selected srcondery school European Journal.of social, vol(11) No-p2.