

نمط الحياة لدي العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء

الدكتور/ احمد محمد ياسين

الدكتور/ احمد جمال محمد

الباحث/ فارس الرحمن عصام محمد

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الى التعرف على نمط الحياة لدى العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء بالإضافة إلى نمط الحياة وتأثيره علي العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملاءمة لطبيعة البحث وتحقيقاً لهدفه، و قام الباحث بتحديد وتوصيف خصائص المجتمع الأصلي وعينه بحثه الاساسية (١٠٠) والاستطلاعية (٣٠)، وأشارت اهم النتائج الى:

١. الاهتمام بتكوين علاقات اجتماعية جيدة ومراعاة مشاعر الآخرين
٢. المشاركة الفعالة في الاعمال الخيرية والتطوعية , والتواصل المستمر مع الآخرين .
٣. المظهر العام الجيد والسلوك القويم في التعامل من الناس
٤. تطبيق اللوائح الخاصة بتنظيم العمل دون أي اعتبارات
٥. التوجيه والمتابعة داخل العمل تتم بصورة ممتازة في إطار القانون

Research summary in English :

The research aims to identify the lifestyle of workers in sports bodies in North Sinai Governorate, in addition to the lifestyle and its impact on workers in sports bodies in North Sinai Governorate. His basic research (100) and exploratory research (30), and the most important results indicated:

1. Interest in forming good social relations and taking into account the feelings of others
2. Active participation in charitable and voluntary work, and continuous communication with others.
3. Good general appearance and correct behavior in dealing with people
4. Applying work regulations without any considerations
5. Guidance and follow-up within the work is carried out in an excellent manner within the framework of the law

أولاً : المقدمة

في غضون السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الافراد بأهمية العامل النفسي ودوره الفعال في الإعداد المتوازن والشامل للفرد حيث أصبحت المهارات النفسية عاملاً أساسياً بالنسبة لأي شخص , حيث أنها تؤثر تأثيراً كبيراً على أدائه سواء في العمل أو حياته الشخصية لذلك يجب الاهتمام بالإعداد النفسي الجيد للاخصائي الرياضي ، ويمثل نمط الحياة الذي يعيشه الفرد احد اهم العوامل المحيطة به والتي يتحدد من خلالها شخصية الفرد ، لأنه يساعد على حل الكثير من المشكلات ذات العلاقة بالأداء الوظيفي في الاعمال والمهام المكلف بها الفرد .

ونمط الحياة يرتبط بالقيم الشخصية للفرد التي يحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتية وما تواجهه من مشكلات للسعي الي تحقيق الرضا الذاتي. (٢٤ : ١٢٩)

ويذكر بنومي وآخرون . **Bonomietal** (٢٠٠٠) أن نمط الحياة تمثل مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية ، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ، ومدى الإستقلال الذي يتمتع به ، والعلاقات الإجتماعية التي يكونها ، فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (٢٣ : ٣)

كما أن نمط الحياة هو التعبير عن الرقي ونزوع الأفراد نحو نمط حياة يتميز بالترف ، ويتحقق ذلك في المجتمعات التي استطاعت حل كافة مشاكلها المعيشية. (٧ : ٢)

ونمط الحياة هو الإستمتاع بالظروف المادية ، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة ، وزيادة شعور الفرد بمعني الحياة الي جانب الصحة الجسمية وتوافقه مع المجتمع. (١٧ : ٣)

ثانياً : مشكلة البحث :

ان البحوث العلمية اعطت لحياة الفرد اهتماماً خاصاً و ذلك في ظل محاولات اصلاح الانشطة الرياضية و لاهمية و قيمة الدراسات التي تتناول حياة الاخصائيين الرياضيين تؤكد على اهمية الفرد و اهمية التعرف عليه و الاستماع و التحدث معه و لذا من الضروري التعرف على شخصية الفرد و افكاره و تصوراته حتى نصل لفهم العمليات والعوامل المحيطة والتي تتحدد من خلال نمط الحياة التي يعيشها ، و الاخصائي الرياضي شأنه شان اي فرد في اي منظومة قد يتعرض للإرهاك و المشكلات النفسية التي تؤدي به الى عدم القدرة على العطاء و ان يؤدي دوره في العمل ، وفي ظل الظروف الصعبة التي يعيشها المجتمع السيناوي بشكل عام العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء بشكل خاص بسبب الحرب علي الارهاب وجهود الدولة المصرية في الحفاظ علي امن واستقرار المجتمع السيناوي ويرى الباحث ان هذه الظروف تمثل

ضغوط في العمل والحياة بشكل عام وان نمط الحياة له تأثير كبير في حجم العمل ومدى انجاز العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء للمطلوب منهم من اعمال مكلفون بها ، مما دفع الباحث للبحث في نمط الحياة لدى العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء .

ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

١. نمط الحياة لدى العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء .
٢. نمط الحياة وتأثيره على العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء.

رابعاً : تساؤلات البحث :

١. ماهي اهمية العلاقات العامة لدى العاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء .
٢. ماهو تأثير المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية علي نمط الحياة للعاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء.
٣. ماهو تأثير اللوائح والقوانين علي نمط الحياة للعاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء.
٤. ماهو تأثير الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية علي نمط الحياة للعاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء.
٥. ماهو تأثير المستوي الاقتصادي والاجتماعي علي نمط الحياة للعاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء.

خامساً : التعريفات المستخدمة في البحث:

- نمط الحياة: Lifestyle

طريقة (اسلوب) الفرد في الحياة العامة , مشتملة على السلوكيات الصحية و الغير صحية . (٢٨ : ٢٣٠)

سادساً : الدراسات المرجعية :

١- دراسة فادية سمعان (٢٠١٥م) (١٦)

بعنوان " نمط الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نمط الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته بالجنس، المؤهل العلمي، المستوى الوظيفي والعمر. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت العينة ٤٩٥ فرداً من الراشدين العاملين في المؤسسات العامة

والخاصة، ضمن الفئة العمرية (٦٠ - ٣٠) سنة، وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس نمط الحياة ككل تبعاً لمتغير الجنس.

٢- دراسة راما بسام الدرويش (٢٠١٥م) (١١)

بعنوان " نوعية الحياة و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية " وهدفت الدراسة الي الكشف عن طبيعة الارتباط بين أبعاد الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أفراد كل من العينتين المصرية والسورية. واستخدمت المنهج الوصفي المقارن وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مشارك ومن اهم النتائج حصل أفراد العينة المصرية على درجات أعلى من أفراد العينة السورية في كل من الطمأنينة، والاستقرار النفسي، والقناعة.

٣- دراسة لى دان ، وآخرون . Li-dan et al. (٢٠١١م) (٢٦)

بعنوان "نمط الحياة الرياضي لدى بعض معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمقاطعة شانجبيج - بيكين" وتهدف الدراسة إلى فحص نمط الحياة الرياضى لدى معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بإحدى مقاطعات الصين والعوامل المؤثرة فيه وتأثيراته المحتملة . وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشملت العينة ٣٢٠٠ معلم تربية رياضية طبق عليهم الباحثون ومن ادوات جمع البيانات استمارة استبيان نمط الحياة ، ومن اهم النتائج النتائج أن معلمى التربية الرياضية يتمتعون إلى حد كبير بنمط حياة صحى نظراً لطبيعة عملهم في مجال التربية الرياضية .

٤- دراسة سيفيدى Sefidi : (٢٠١٤م) (٢٧)

بعنوان "العوامل المؤثرة في تحسين التدريس دروس في التفكير ونمط الحياة" وتهدف الدراسة إلى تحسين نمط عوامل التدريس والتفكير في نمط الحياة لمعلمي ومديري المدارس الثانوية بمقاطعة نجف آباد بإيران واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشملت العينة ١٠٧ مدير ومعلم من أصل ١٥٥ ومن اهم النتائج تأثر نمط التدريس بالعديد من العوامل يأتي على رأسها طريقة تفكير المعلم في نمط حياته .

اوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية

١. فهم وتحديد مشكلة البحث وكيفية معالجتها .
٢. تحديد الخطوات المتبعة في إجراء هذا البحث .
٣. تحديد منهج البحث و إختيار وسائل جمع البيانات وإختيار أسلوب عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها للإجابة على تساؤلات البحث.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملاءمة لطبيعة البحث وتحقيقاً لهده.

ثانياً: مجتمع وعينه البحث:

قام الباحث بتحديد وتوصيف خصائص المجتمع الأصلي وعينه بحثه ويوضح الجدول رقم (١) توصيف مجتمع البحث بمحافظة شمال سيناء .

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث بمحافظة شمال سيناء

مجموع العينة	العينة		العدد الاجمالي	الصفة
	الاستطلاعية	الاساسية		
١٥	٣	١٢	١٨	١ رئيس مجلس الادارة
١٥	٤	١١	١٨	٢ مدير النادي
٦٠	١٣	٤٧	١٢٦	٣ اعضاء مجلس الادارة
٤٠	١٠	٣٠	٧٢	٤ الاخصائيين الرياضيين
١٣٠	٣٠	١٠٠	٢٣٤	المجموع
	١٣٠		الاجمالي	

يوضح جدول رقم (١) أن إجمالي عدد مجتمع البحث (٢٣٤) وان اجمالي عينة البحث الاساسية (١٠٠) والاستطلاعية (٣٠) .

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحث الأدوات التاليه فى الحصول على البيانات والمعلومات اللازمه لتحقيق هدف بحثه والاجابه على تساؤلاته:

١- المقابلة الشخصية :

قام الباحث بوضع بعض الأسئلة التي تعبر عن الواقع الحالي للإدارة بالأندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء و انماط الحياة بين العاملين والتي تعبر عن الواقع الحالي وقد قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع كلاً من : بعض رؤساء مجالس الادارة بالاندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء - مديري الاندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء - بعض اعضاء مجلس الادارة بالاندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء - بعض الاخصائيين الرياضيين بالاندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء .

٢- الإستبيان

إستخدم الباحث الإستبيان كأداة لجمع البيانات من عينه البحث بما مكنه من استخدام أساليب التحليل الكمي والكيفي الذي يخدم هدف البحث ، حيث تمت صياغة إستمارة الإستبيان بالإستعانة بالإطار النظري لبحوث الادارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والانشطة الرياضية .
وبذلك قام الباحث بتصميم إستمارة الإستبيان فى صورتها المبدئية .

٣- شبكة المعلومات الدولية:

إستخدم الباحث شبكه المعلومات الدولية للحصول على أحدث الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بمجال البحث ، وكذلك لجمع مختلف المعلومات المتعلقة بالإطار النظري للبحث الحالى.

رابعاً: خطوات بناء إستمارة الإستبيان:

وقد مر إعداد إستمارة الإستبيان بعدد من المراحل نوجزها فيما يلى:

١- تحديد البيانات والمتغيرات المطلوب قياسها.

٢- صياغة إستمارة الإستبيان فى صورتها الأولية:

وفقاً للبيانات المطلوب الحصول عليها وتصنيف هذه البيانات وتحديد أسلوب التعرف عليها ، وفى ضوء نتائج المقابلات الشخصية التى اجراها الباحث مسبقاً إستطاع أن يحدد الابعاد الرئيسية المقترحة لإستمارة الإستبيان ، وقد توصل إلى خمسة ابعاد أساسية وهى :

١ . العلاقات العامة

٢ . المستوى العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية

٣ . اللوائح والقوانين

٤ . الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية

٥ . المستوى الاقتصادي والاجتماعي

وبذلك أمكن الباحث من صياغه إستمارة الإستبيان فى صورتها الأولية.

٣- عرض محاور البحث على المحكمين والخبراء:

تم عرض ابعاد البحث الخمسة من خلال إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لمعرفة مدى مناسبتها لإستمارة الإستبيان مرفق (١) ، حيث بلغ عددهم (١٠) محكم ممن تتوفر فيهم الخبرة الأكاديمية والمهنية فى مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس الرياضي أو كلاهما معاً فى الفترة الزمنية من ١٤ / ٢ / ٢٠٢٢م إلى ١٥ / ٣ / ٢٠٢٢ م ، وذلك لإبداء الرأى حول مناسبه الابعاد

ومدى تحقيقها لهدف البحث، ومدى وضوح الأسئلة وصياغتها ومدى ملائمة كل عبارة للبعد التابع له.

وقد استخدم الباحث في إستمارة إستطلاع رأى الخبراء ميزان تقدير الدرجات الثلاثي: (أوافق = ثلاث درجات ، تعديل = درجتان، لأوافق = ادرجه) ، وذلك لحساب النسبة المئوية لابعاد إستمارة الإستبيان وإرتضى الباحث نسبه (٨٠%) فأكثر كنسبه إتفاق للخبراء على الابعاد المقترحة. ويوضح جدول رقم (٢) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول مناسبة الابعاد المقترحة لإستمارة الإستبيان.

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة الابعاد المقترحة لإستمارة الإستبيان الخاصة لعينه البحث.

(ن = ١٠)

م	الابعاد	الأراء			الدرجة	النسبة المئوية %	الترتيب
		١	٢	٣			
١	العلاقات العامة	٨	٢	-	٢٨	٩٣,٣%	الاول
٢	المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية	٦	٤	-	٢٧	٩٠,٠%	الثاني
٣	اللوائح والقوانين	٧	٣	-	٢٧	٩٠%	الثاني مكرر
٤	الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية	٧	٢	١	٢٦	٨٦,٦%	الرابع
٥	المستوي الاقتصادي والاجتماعي	٧	١	٢	٢٥	٨٣,٣%	الخامس

يوضح جدول رقم (٢) إتفاق أراء السادة الخبراء على الابعاد المقترحة لإستمارة الإستبيان والنسبة المئوية لها ، حيث إتفق الخبراء فى الابعاد الرئيسيه على أن بُعد العلاقات العامة فى الترتيب الأول (٩٣,٣%) ، وجاء كلاً من بُعد المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية وبُعد اللوائح والقوانين فى الترتيب الثاني بنسبه (٩٠,٠%) ، فى حين جاء بُعد الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية فى الترتيب الرابع بنسبه (٨٦,٦%) وجاء بُعد المستوي الاقتصادي والاجتماعي فى الترتيب الخامس بنسبة (٨٣,٣%)، و قد ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر لإختيار الابعاد الخاصة بالبحث .

وفى ضوء نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول المحاور المقترحة قام الباحث بعد ذلك بجمع وتحديد عبارات كل محور مستنداً على نتائج أهم البحوث والدراسات المرتبطة بالاضافه إلى المسح المرجعي للكتب والمراجع العلميه العربيه والأجنبية المتخصصة فى مجال البحث والتي

أمكن للباحث الحصول عليها، هذا إلى جانب تحليل الأراء التي حصل عليها الباحث من خلال إجرائه للمقابلات الشخصية بالإضافة إلى تحليل نتائج إستطلاع رأى العديد من المسؤولين واصحاب الخبرة .

قام الباحث بإجراء بعض التعديلات على إستمارة الإستبيان فى ضوء مقترحات المحكمين خاصة المقترحات المتعلقة بتعديل شكل عبارات الإستمارة ، وذلك من خلال تحليل ودراسه نتائج إستطلاع رأى الخبراء ، حيث تم التوصل إلى الأتى:

- أ- إعادة صياغه بعض العبارات (لعدم وضوحها أو لنقصها).
- ب- حذف بعض العبارات التأكيديه المكررة وكذلك التي حصلت على أقل من (٧٠%) من أراء الخبراء .
- ج- إضافة بعض العبارات التي إتفق عليها الخبراء فى بعض المحاور.

جدول (٣)

استمارة الاستبيان في صورتها النهائية

م	البُعد	عدد عبارات الصورة الاولية للاستمارة	حذف	اضافة	تعديل	عدد عبارات الصورة النهائية للاستمارة
١	العلاقات العامة	١٢	-	-	٧،١	١٢
٢	المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية	١٥	-	-	-	١٥
٣	النوائح والقوانين	١١	-	-	١٠،١١	١١
٤	الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية	١٧	-	-	٩	١٧
٥	المستوي الاقتصادي والاجتماعي	١٨	-	-	١،١٦	١٨
	الاجمالي	٧٣	-	-	٧	٧٣

خامساً: الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة عددها ٣٠ فرداً فى الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٢ إلى ١٠ / ٤ / ٢٠٢٢ م ، وقد تم إختيار عينه الدراسه الإستطلاعيه بالطريقه العمدية من المجتمع الأصلي لها ومن خارج عينه البحث الأساسية .ولها نفس الخصائص والشروط والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

نسبه تمثيل عينه الدراسه الإستطلاعية إلى المجتمع الأصلي للعينات

م	الفئة	مجتمع البحث	العينه الأساسية	النسبة المئوية %	العينه الاستطلاعية	النسبة المئوية %
١	رئيس مجلس الادارة	١٨	١٢	%٦٦,٦	٣	%١٦,٦
٢	مدير النادي	١٨	١١	%٦١,١	٤	%٢٢,٢
٣	اعضاء مجلس الادارة	١٢٦	٤٧	%٣٧,٣	١٣	%١٠,٣
٤	الاحصائيين الرياضيين	٧٢	٣٠	%٤١,٦	١٠	%١٣,٨
	الإجمالي	٢٣٤	١٠٠	%٤٢,٧	٣٠	%١٢,٨

يوضح جدول رقم (٤) نسبه تمثيل عينه الدراسه الاساسية والإستطلاعية إلى المجتمع الأصلي لفئات الدراسه ، حيث بلغت النسبة المئوية للعينه الاساسية (٤٢,١%) وبلغت النسبة المئوية للعينه الاستطلاعية (١٢,٨%) .

سادساً: المعاملات العلمية

١. المعاملات العلمية لاستمارة الإستبيان.

قام الباحث بإجراء الإختبارات التالية للتأكد من صدق وثبات مقياس إستمارة الإستبيان التي إستخدمها في دراسته الميدانية.

- الصدق

قام الباحث بإيجاد الإتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجه كل بُعد ودرجه الإستمارة ككل وهذا ما يوضحه جدول رقم (٥)

جدول (٥)

قيم الإرتباط بين درجه كل بُعد والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان

(ن=٣٠)

م	الابعاد	عدد العبارات	ر
١	العلاقات العامة	١٢ عبارة	*٠,٦٩٨
٢	المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية	١٥ عبارة	*٠,٦٤٢
٣	اللوائح والقوانين	١١ عبارة	*٠,٨٠١
٤	الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية	١٧ عبارة	*٠,٨٢٠
٥	المستوي الاقتصادي والاجتماعي	١٨ عبارة	*٠,٧٥١

قيمة ر الجدولية = (٠,٣٦١)

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجه كل بُعد من ابعاد الاستبيان والاستمارة ككل تراوحت بين (*٠,٦٤٢ ، *٠,٨٢٠) وأنه يوجد إرتباط ذات دلالة إحصائية بين



درجة كل بُعد و الدرجة الكلية للاستمارة مما يدل على درجة الإتساق الداخلي للاستمارة ككل و
إنه صالح للتطبيق

جدول (٦)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد التي تنتمي إليه

(ن = ٣٠)

م	البُعد ١	البُعد ٢	البُعد ٣	البُعد ٤	البُعد ٥
١	*٠,٤٤١	*٠,٧٠٢	*٠,٥٤٣	*٠,٤٦١	*٠,٥٢٨
٢	*٠,٣٩١	*٠,٤١٧	*٠,٤٢٨	*٠,٣٧٥	*٠,٤٨٣
٣	*٠,٦٠٣	*٠,٥٢٢	*٠,٦١٨	*٠,٥٢٥	*٠,٣٧٨
٤	*٠,٤٥٥	*٠,٤٧٠	*٠,٤٣٨	*٠,٤٤٤	*٠,٥٠٠
٥	*٠,٧٠٣	*٠,٤٨٢	*٠,٤٣٥	*٠,٤٧٢	*٠,٦١٥
٦	*٠,٤٠٦	*٠,٥٠٠	*٠,٦٠٤	*٠,٥٢٢	*٠,٣٧١
٧	*٠,٥٣٤	*٠,٣٩٣	*٠,٤١٨	٠,٢١١	*٠,٥١٩
٨	*٠,٤٧٣	*٠,٥٨٣	*٠,٧٠٥	*٠,٥٤٣	*٠,٥٢٤
٩	*٠,٣٧٢	*٠,٤٣٨	*٠,٤٢١	٠,٠٢٧	*٠,٤٨٥
١٠	*٠,٥٦٨	*٠,٦١٥	*٠,٥١٣	*٠,٥٢٠	٠,٣٠٥
١١	*٠,٤٣٠	*٠,٣٨٧	*٠,٣٩٥	*٠,٣٧٢	*٠,٤٢٩
١٢	*٠,٤٠٢	*٠,٥١٠		*٠,٦٠٣	*٠,٤٠٠
١٣		*٠,٧٠٤		*٠,٤٧٥	*٠,٤٧٤
١٤		٠,٠٠٥		*٠,٦٢٩	*٠,٦١٨
١٥		*٠,٥٣٦		*٠,٧٥١	*٠,٦٣٠
١٦				*٠,٣٧٠	*٠,٤١٨
١٧				*٠,٦٣٢	*٠,٣٧٣
١٨					*٠,٥٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٦) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة و
البُعد الذي تنتمي إليه ، كما يتضح من الجدول أن جميع عبارات ابعاد الاستمارة لها
ارتباط .

جدول (٧)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان

(ن = ٣٠)

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*٠,٤٩٣	١٤	*٠,٤٥	٢٦	*٠,٣٨	٣٨	*٠,٤٠	٥٠	*٠,٤٩٤	٦٢	*٠,٧٠
٢	*	١٥	*٠,٣٧	٢٧	*٠,٥١	٣٩	*٠,٥٢	٥١	*٠,٣٧١	٦٣	*٠,٤٢

٠,٥١ *٤	٦٤	٠,٤٠٩ *	٥٢	٠,٧٢ *٤	٤٠	٠,٦٠ *	٢٨	٠,٤٤ *٤	١٦	٠,٤٠٨ *	٣
٠,٣٨ *٢	٦٥	٠,٥١٧ *	٥٣	٠,٤٠ *٦	٤١	٠,٤٢ *٥	٢٩	٠,٤٠ *٧	١٧	٠,٧١٢ *	٤
٠,٥٢ *٣	٦٦	٠,٤٠٠ *	٥٤	٠,٧٢ *٨	٤٢	٠,٧٠ *١	٣٠	٠,٥٢ *٩	١٨	٠,٣٧٥ *	٥
٠,٤٢ *٣	٦٧	٠,٧٢٥ *	٥٥	٠,٣٧ *٩	٤٣	٠,٤٠ *٦	٣١	٠,٣٨ *٤	١٩	٠,٧٣١ *	٦
٠,٥٥ *٥	٦٨	٠,٤٢٨ *	٥٦	٠,٥١ *٢	٤٤	٠,٧٢ *٨	٣٢	٠,٥١ *٣	٢٠	٠,٤٢٢ *	٧
٠,٤٩ *٤	٦٩	٠,٧٢٩ *	٥٧	٠,٥١ *١	٤٥	٠,٣٧ *٩	٣٣	٠,٣٧ *٢	٢١	٠,٥١٨ *	٨
٠,٣٧ *١	٧٠	٠,٣٧٨ *	٥٨	٠,٣٨ *٥	٤٦	٠,٥١ *٢	٣٤	٠,٤٩ *٦	٢٢	٠,٣٩٨ *	٩
٠,٤٠ *٩	٧١	٠,٥١٦ *	٥٩	٠,٧٠ *	٤٧	٠,٤٩ *٥	٣٥	٠,٣٩ *٦	٢٣	٠,٥٠٠ *	١٠
٠,٥١ *٧	٧٢	٠,٧١٣ *	٦٠	٠,٤٢ *٣	٤٨	٠,٧٢ *٦	٣٦	٠,٥٢ *٢	٢٤	٠,٤٩٧ *	١١
٠,٤٠ *	٧٣	٠,٧٣٠ *	٦١	٠,٥٥ *٥	٤٩	٠,٣٩ *٧	٣٧	٠,٤٢ *٩	٢٥	٠,٤٥٢ *	١٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٧) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للاستمارة قيد الدراسة .

- الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لإستمارة الإستبيان بإستخدام طريقه تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه حيث تم تطبيق الإستمارة على أفراد عينه الدراسه الإستطلاعية ثم عرضها مرة أخرى بعد مرور اسبوع على نفس أفراد العينه الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٢/٣/٢٠م إلى ٢٠٢٢/٤/١٥م ثم حساب معامل الثبات مرة أخرى بإستخدام طريقه ألفا كرونباخ ، وهم من خارج عينه البحث الأساسية ولهم نفس الخصائص والشروط وبلغ قوامها (٣٠) فرد من العاملين بالاندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء و الجدول رقم (٨) (٩) يوضح ذلك.

جدول (٨)

قيم ألفا كرونباخ لحساب ثبات للاستمارة

(ن=٣٠)

م	الابعاد	قيم ألفا
١	العلاقات العامة	٠,٥١٣
٢	المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية	٠,٦٠٢



٠,٥٩١	اللوائح والقوانين	٣
٠,٦١٨	الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية	٤
٠,٧١٥	المستوي الاقتصادي والاجتماعي	٥

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم معامل الفاكورونباخ لابعاد الاستماره قيد الدراسة على درجة كبيرة من الثبات وقد تراوحت تلك القيم بين (٠,٥١٣)، و (٠,٧١٥) و أنها صالحة

جدول (٩)

معامل الثبات لاستمارة الاستبيان

ن = ٣٠

م	الابعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	العلاقات العامة	٣٤,٩٥	٧,٥٦	٣٣,٦٥	٦,٨٨
٢	المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية	٣٣,٥٠	٥,١٣	٣٣,٣٥	٥,٨٨
٣	اللوائح والقوانين	٣٩,٤٠٠	٥,٢٥٥	٣٦,٢٠٠	٥,٢١٧
٤	الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية	٣٦,٦٠٠	٥,٢٩٥	٣٥,٤٠٠	٤,٩٢٤
٥	المستوي الاقتصادي والاجتماعي	٦٣,٩٥٠	١٠,٦٠٥	٦٠,٥٥٠	٩,٣٨٩

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين لمحاور استمارة الاستبيان وتراوحت معاملات الارتباط بين (**٠,٩٣٣ ، **٠,٧٩٣) مما يدل على ارتفاع معامل ثبات الاستمارة .

صياغة إستمارة الإستبيان فى صورتها النهائية:

وضع الباحث فى الإعتبار نتائج وملاحظات الخبراء المنهجية والموضوعية والتطبيقية ، وبعد قيام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان (الصدق - الثبات) تمت صياغة إستمارة الإستبيان فى صورتها النهائية ، حيث إستخدم الباحث أسلوب إستمارة الإستبيان المقيد (المغلق) ، وحدد ميزان ثلاثي الدرجات للإستمارة (نعم = ثلاث درجات ، احياناً = درجتان لا = درجة واحدة) .

سابعاً: الدراسات الأساسية:

قام الباحث بتطبيق إستمارة الإستبيان فى صورتها النهائية مرفق (٣) على عينه البحث فى الفترة من ٢٠٢٢/٧/١ م إلى ٢٠٢٢/١٠/١٥ م ، وبعد الإنتهاء من تطبيق إستمارة الإستبيان قام

الباحث بتصحيحها بهدف التعرف على العدد النهائي الصحيح لها ، وذلك لتفريغها في كشوف
معدة لها لغرض التمهيدياً لإجراء المعالجات الإحصائية.

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث حزمه البرنامج الاحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية في معالجته لبيانات
بحثه ، باستخدام المعالجات التالية : (المتوسط الحسابي - معامل الالتواء - الانحراف المعياري
- النسب المئوية معامل الارتباط - معامل الفا كونباخ - اختبار Test re test)

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان :

أ. عرض ومناقشة نتائج البُعد الاول : "العلاقات العامة "

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والأهمية النسبية لعبارات بُعد العلاقات
العامة

ن = ١٠٠

م	البُعد	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	%
١	العلاقات العامة	احرص علي التواصل مع اصدقائي وزملائي في محيط العمل وخارجة	٢,٣٩	٠,٦٤٨	٠,٥٩٠	٧٩,٦
٢		اهتم بالتواصل مع فئات مختلفة من الناس	١,٥٦	٠,٧٩٣	٠,٩٤٤	٥٢,٢
٣		احتاج بعض عبارات الثناء والتقدير في انهاء الاعمال الموكلة لي	٢,٠٧	٠,٧٤٩	-	٦٩,٢
٤		احرص علي المشاركة الفعالة في الاعمال الخيرية والتطوعية	١,٥٨	٠,٧٥٩	٠,٨٧٤	٥٢,٧
٥		دائم التواصل مع روسائي في العمل	١,٦٥	٠,٧١٤	٠,٦٢٩	٥٥,٠٠
٦		اهتم بالمشاركة في في المناسبات المختلفة مع المروضين	١,٦٤	٠,٧٧٠	٠,٧٢٠	٥٤,٦
٧		اتبادل المجاملات مع زملائي في العمل	١,٧١	٠,٦٨٢	٠,٤٣٠	٥٧,٢
٨		احرص علي احترام مشاعر كل من يعمل تحت قيادتي	٢,٣٢	٠,٧٨٧	-	٧٧,٣
٩		احرص علي ان يكون مظهري العام جيد بشكل دائم	١,٥٦	٠,٦٧٢	٠,٨٠٩	٥٢,٠٠
١٠		اهتم بذكر اسمي أولاً في اغلب المواقف المختلفة للعمل	٢,١٧	٠,٧٣٢	-	٧٢,٥
١١		انا شخص محب للاختلاط وودود وغير متحفظ	٢,٠٦	٠,٦٨٠	-	٦٨,٨
١٢		من اهم صفاتي انني مغامر جسور دائما متحمس	١,٨٥	٠,٦٦٣	٠,١٧٥	٦١,٢



يتضح من الجدول (٩) ان المتوسط الحسابي لعبارات بُعد العلاقات العامة تراوحت بين (١,٥٦ , ٢,٣٩) بينما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (٠,٧٩٣ , ٠,٦٤٨) وتراوحت معاملات الالتواء بين (٠,٩٤٤ , -٠,٢٨٦) وتراوحت الاهمية النسبية بين (٧٩,٦ % , ٥٢,٠٠ %).

مناقشة نتائج البُعد الاول : " العلاقات العامة "

يتضح من الجدول (٩) ان الاهمية النسبية لعبارات بُعد العلاقات العامة تراوحت بين (٧٩,٦ % , ٥٢,٠٠ %) , وكانت اعلاها في العبارة " احرص علي التواصل مع اصدقائي وزملائي في محيط العمل وخارجة , يري الباحث ان العلاقات العامة تستهدف في المقام الأول تنمية العلاقات الطيبة بين جماهير العاملين بعضهم البعض من جهة ، وبينهم وبين الإدارة العليا من جهة أخرى ، مما يؤدي إلى إيجاد هذه الروح وتمييزها باستمرار ، ومحاولة ابتكار الحلول السريعة لمشاكل العاملين ، فضلاً عن توافر مقومات رفع الكفاءة الإنتاجية , بينما كانت اقلها في العبارة " احرص علي ان يكون مظهري العام جيد بشكل دائم " ويرى الباحث أن شعور الفرد بأهمية وفائدته في المجتمع من خلال شعور ذاتي بأن الفرد يتحمل مسئولية سلوكه الخاص ويقتنع بما يفعل ويتحمس لدوره في الحياة الاجتماعية وأن المظهر الشخصي والشكل العام لها تأثير هام في علاقات الفرد مع المحيطين .

وفي هذا الصدد يشير ابراهيم خلاف (٢٠٠٣م) إلى أن تفاعلات الفرد في حياته الخاصة بينه وبين نفسه وبين المحيطين به أو في حياته العامة داخل جماعات العمل أو الدراسة أو المجتمع بشكل عام يجب أن تكون قائمة على الاحترام والتقدير المتبادل ويتفق الباحث مع ذلك في ضرورة أن تكون العلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع المحيط به قائمة على الاحترام والتقدير وعدم التقليل من قدرات أي فرد أو امكانياته. (١ : ٦٣)

يرى الباحث أن من مظاهر النمو الاجتماعي تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران وضرورة أن يتميز هذه الصلات بالاستمرارية والتفاني والاخلاص والعمق في العلاقات مما يؤدي لتكوين الجماعات وتماسكها والاسهام الجاد في الاشتراك في الاعمال التطوعية ومعسكرات خدمه البيئه وتنمية المجتمع .

ويتفق الباحث مع ما أشار اليه محمود سالم (٢٠٠٣م) إلى أن الارتباط بين الفرد والمجتمع يمثل الاتجاه التكاملية وهي عملية مركبة تعمل على توازن العلاقة بين الطرفين بحيث لا تغطي إحتياجات الفرد على بيئته ولا تسيطر مطالب البيئه على الفرد ، ويجب أن يقوم ذلك على احترام الرأي والرأي الآخر. (١٩ : ٤٨)

ويرى الباحث ان الأفراد ينشغلون كثيراً في حياتهم العادية بالتفكير حول صورة الذات بالنسبة للمحيطين بهم , وكيفية تحليل الآخر وتقييمه لشخصيتهم , فضلاً عن المخاوف والشكوك حول تلك الأحكام الشخصية , ومن هنا فإن فقدان الشعور بالذات هو الإحساس بأن النفس منفصلة عن العالم الذي حولها .اي أن فقدان الشعور بالذات هو عبارة عن نسيان من نكون بصورة مؤقتة أثناء اندماجنا واستغراقنا في تجربة ممتعة للغاية بالنسبة لنا .

ويتفق الباحث مع نتائج دراسة رشا عبد الرحمن (٢٠٠٧م) (١٢) على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال بعض الأنشطة الترويحية مما يساعد في إكساب العاملين و الأفراد الصحة الجسمانية و الصحة النفسية والعلاقات العامة و غيرها من الإيجابيات .

ب. عرض ومناقشة نتائج البُعد الثاني " المستوى العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية "

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والأهمية النسبية لعبارات بُعد " المستوى العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية "

ن = ١٠٠

الرقم	البُعد	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	%
١	" المستوى العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية "	الدرجة العلمية تمثل لي اهم مميزات الشخصية	١,٨٨	٠,٨٠٥	٠,٢٢٢	٦٢,٦
٢		احرص علي تطوير نفسي بشكل دائم	١,٨٧	٠,٨٤٤	٠,٢٤١	٦٢,٥
٣		اشارك في كل ورش العمل ودورات صقل المهارات في مجال عملي	٢,١٥	٠,٨١٩	-	٧١,٦
٤		احرص علي الوصول لاقصي استفادة من شهاداتي وخبراتي العملية	١,٥٩	٠,٧٦٤	٠,٨٥٠	٥٣,٠٠
٥		اهتم بعلاقاتي الشخصية مع الاخرين	١,٦٥	٠,٧١٤	٠,٦٢٩	٥٥,٠٠
٦		التعاون والمشاركة هي اهم مبادئ في العمل	١,٨٦	٠,٨١٢	٠,٢٥٣	٦٢,٢
٧		تمثل العادات والتقاليد جزء مهم في حياتي	٢,٦٢	١,٦٧	١,١٨	٨٧,٥
٨		العلاقات الاجتماعية لا تؤثر في مجال العمل	٢,٠٩	٠,٦٢٧	-	٦٩,٦
٩		التواصل مع الاخرين يكون في اطار المعاني الانسانية بما لا يضر العمل	٢,٣٧	٠,٧١٩	-	٧٩,٢
١٠		احرص علي العلاقات الاسرية مع الاصدقاء والاقارب	٢,١٩	٠,٧٥٩	-	٧٣,٠٠
١١		اسرتي تمثل اهم شئ في حياتي	١,٩٢	٠,٧٧٢	٠,١١٤	٦٤,٢
١٢		القيم والمعاني الانسانية منهجي في العمل بما لا يؤثر علي تحقيق الاهداف	٢,٥٤	٠,٦٣٢	١,٠٠ -	٨٤,٨
١٣		الذاتية تمثل في بعض الاحيان التأثير علي قراراتي في العمل	١,٥٧	٠,٧٦٦	٠,٩١٠	٥٢,٣
١٤		تقبل الرأي الاخر يساعد في تحقيق الاهداف وانجاز الاعمال	١,٨٠	٠,٧٧٤	٠,٣٥٣	٦٠,٢

يتضح من الجدول (١٠) ان المتوسط الحسابي لعبارات بُعد المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية تراوحت بين (٢,٦٢ , ١,٥٧) بينما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (١,٦٧ , ٠,٦٢٧) وتراوحت معاملات الالتواء بين (٠,٩١٠ , ١,٠٠٠) وتراوحت الاهمية النسبية بين (٨٧,٥ % , ٥٢,٣ %) .

- مناقشة نتائج البُعد الثاني " المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية "

يتضح من الجدول (١٠) ان الاهمية النسبية لعبارات بُعد المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية تراوحت بين (٨٧,٥ % , ٥٢,٣ %) , وكانت اعلاها في العبارة " تمثل العادات والتقاليد جزء مهم في حياتي يرى الباحث أن ما يتمتع به الفرد من توافق سليم واتزان انفعالي إنما يرجع أساساً إلى عملية التنشئة الاجتماعية أو تشكيله أو تطبيعاه وفق أسس سليمة فاذا ما شمل الأسرة جو نفسي إجتماعي متميزا ، كلما ساعد ذلك على إكتساب الكثير من أنماط السلوك القويم المرغوبه ويتفق الباحث مع منى عبد الحليم (٢٠٠٩) (٢٠) أن التوافق الاجتماعي هو الشعور بالسعادة مع الآخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ، مسايرة المعايير الاجتماعية ، الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي ، بتقبل التغيير الاجتماعي ، وتقبل الفرد من الجماعة .

بينما كانت اقلها في العبارة " الذاتية تمثل في بعض الاحيان التأثير علي قراراتي في العمل " ويرى الباحث ان الفرد عليه ان يفصل بين اهوائه وعواطفه الشخصية في العلاقات خاصة في العمل وما يحتاجه في اتخاذ القرارات الخاصة بالعمل من الاعتماد علي اللوائح المنظمة للعمل في ظل اسس موضوعية لانجاح العمل وتحقيق الاهداف .

ويشير احمد ابو الحديد (٢٠١٦م) إن ادراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته في أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة , بعيداً ما يتعرض له من ضغوط أو مثيرات تؤثر علي اداء العمل بكل موضوعية . (٢٧ : ٢)

ويتفق الباحث مع أحمد عزت راجح (٢٠٠١م) حيث أن احساس الفرد بالمسئولية يمكنه من أن يصبح اكثر قدرة على تحمل أعباء ما يسند اليه من اعمال وشعور الفرد بالقلق شئ طبيعي للنجاح . (٦٨ : ٤)

ويتفق الباحث مع دعاء الاسدي (٢٠٢٠م) في ان العلاقات الاجتماعية داخل العمل من المصادر الهامة لضغوط العمل وتشمل مشاكل الخضوع للسلطة ، التنافس على الموارد ، اختلال العلاقات الشخصية ، المناخ التنظيمي كما تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث الظروف المادية

ومسئولياتها وطريقة أدائها والنتائج المترتبة على سلوك الفرد فيها، وهذا التباين يؤدي إلى إيجاد درجات مختلفة من الضغوط الواقعة على الفرد في عمله. (١٠ : ١٢)

وتشير مني غريب (٢٠٢٠م) في أن الأشخاص الأسوياء يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ، ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة والفرح للاشياء التي تسعد الآخرين (٢١ : ٣٢)

وتؤكد إعتدال معروف (٢٠٠١م) إلى أن المؤثرات الاجتماعية الضاغطة على المكانة والدور الاجتماعي ويجب أن يرتبط الفرد بعلاقات طيبة مع المحيطين به في البيئه التي يعيش فيها ويحرص على ارضاء الزملاء والرؤساء والمرؤسين. (٥ : ٧٦)
ج. عرض ومناقشة نتائج البُعد الثالث " اللوائح والقوانين

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والأهمية النسبية لعبارات بُعد اللوائح والقوانين

ن = ١٠٠

م	البُعد	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	%
١	اللوائح والقوانين	احرص علي تطبيق اللوائح الخاصة بتنظيم العمل دون أي اعتبارات	١,٧٣	٠,٧٦٠	٠,٤٨٧	٥٧,٨
٢		اللوائح المنظمة للعمل كافية لتحقيق الاهداف	١,٨٨	٠,٧٣٣	٠,١٩٢	٦٢,٦
٣		التوجيه والمتابعة داخل العمل تتم بصورة ممتازة في إطار القانون	٢,١٠	٠,٧١١	-	٧٠,٢
٤		اللوائح والقوانين المنظمة للعمل تحتاج للتعديل لتتماشي مع المتغيرات العالمية	٢,٠٠	٠,٧٠٥	٠,٠٠٧	٦٦,٨
٥		عمليات الرقابة غير كافية لنجاح العمل	٢,٦٢	١,٦٧	١,١٨	٨٧,٥
٦		اللوائح والقوانين المنظمة للعمل تراعي حقوق العاملين في التطوير والصقل المهني	٢,٤٤	٠,٦٦٢	٠,٧٧٣	٨١,٣
٧		تتيح اللوائح والقوانين للعاملين استكمال الدراسات العليا وفقاً لتخصصاتهم	٢,٠٧	٠,٨٠٥	٠,١٢٨	٦٩,٠٠
٨		اللوائح والقوانين بها حوافز للابداع والانطلاق الي افاق المستقبل	٢,٥٤	٠,٦٣٢	-	٨٤,٨
٩		تقدم اللوائح بعض المساعدات والمميزات للعاملين في المناسبات المختلفة	٢,١٨	٠,٨٣٩	٠,٣٦١	٧٢,٨
١٠		هل انت راضي عن ادائك المهني في ظل اللوائح الحالية	٢,١٨	٠,٧٠٢	٠,٢٧٥	٧٢,٨
١١		تتضمن اللوائح الموافقة علي الانتدابات الخارجية والاجازات مدفوعة الاجر من اجل حضور الدورات التدريبية والتاهيل المهني	٢,٠٣	٠,٧٤٦	٠,٠٥٧	٦٧,٨

يتضح من الجدول (١١) ان المتوسط الحسابي لعبارات بُعد المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية تراوحت بين (٢,٦٢ , ١,٧٣) بينما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (١,٦٧ , ٠,٦٣٢) وتراوحت معاملات الالتواء بين (٠,٤٨٧ , ١,٠٠٠) وتراوحت الاهمية النسبية بين (٨٧,٥ % , ٥٧,٨ %) .

مناقشة نتائج البُعد الثالث " اللوائح والقوانين

يتضح من الجدول (١١) ان الاهمية النسبية لعبارات بُعد اللوائح والقوانين تراوحت بين (٨٧,٥ % , ٥٧,٨ %), وكانت اعلاها في العبارة " عمليات الرقابة غير كافية لنجاح العمل يرى الباحث أن الرقابة عنصر هام واساسي في الادارة الا انها يجب الا تقتصر علي عمليات التفتيش فقط ولكن يجب دمجها مع المتابعة والتوجيه لتحقيق الاهداف وليس اصطياذ الاخطاء بل العمل علي تلافيتها وتطوير العمل داخل المنظومة .

بينما كانت اقلها في العبارة " احرص علي تطبيق اللوائح الخاصة بتنظيم العمل دون أي اعتبارات " ويرى الباحث انه لن تتجح طرق وأدوات العمل القديمة في عالم اليوم في إنجاز الأعمال وتحقيق النتائج الممكنة في القرن الحادي والعشرين ، حيث يتطلع العاملون اليوم بشغف الي المشاركة ومواجهة التحديات والحصول علي التمكين من خلال التفويض الحقيقي. كما يتطلعون الي تحمل المسؤولية الكاملة عن أدائهم وأعمالهم لأنهم لا يريدون أن يكونوا أجزاء في عجلة تدور بسرعة. ويتم إيقافها ليتم استبدال تلك الأجزاء بقطع غيار غير أصلية , وهذا ما اشار اليه خالد الطوخي (٢٠١٨م) (٩).

ويتفق الباحث مع نسرين عبدالله ارمنازي (٢٠٠١م) (٧) في ضرورة تعديل اللوائح والتشريعات بحيث تهدف الهيئات الرياضية لتحقيق الاهداف الخاصة والعامه .

كما يتفق مع ما توصل اليه حسام رضوان كامل (٢٠٠٠م) (٦) من ضرورة قيام الجهة التشريعية المختصة بوضع قانون جديد ينظم العمل داخل المنشآت الرياضية في ظل اتجاه الدولة نحو آليات اقتصاد السوق وحرية الافراد والمنظمات المدنية في ادارة شئونهم بأنفسهم بعيدا عن تدخل الجهة الادارية

ويرى الباحث ضرورة توافر نظام التدريب العاملين ,وتوافر نظام المعلومات المتكامل بالاضافة الي مشاركة العاملين في عمليات التحسين ,وضرورة الاهتمام بالثقافة القانونية والتنظيمية للعاملين مما يؤدي لارتفاع مستوى جودة الخدمات التي تقدمها ادارة المنشأة الرياضية

كما يتفق الباحث مع سيد محمد السيد محمد (٢٠٠٤م) (١٣) احمد عبد الفتاح سالم (٢٠٠٤م) (٣) ان هناك ضرورة ملحة لتعديل القوانين واللوائح المنظمة للرياضة وفقا لظروف كل

هيئة مع وجود مرونة في هذه اللوائح لتناسب مع المنشأة مما يساعد على التخطيط طويل المدى لزيادة فرص النجاح وتحقيق الاهداف الخاصة بكل عمل داخل الهيئة او النادي .

وحيث أن الإبداع الإداري يعد عاملاً أساسياً للتجاوب مع التغيرات المتلاحقة ، والذي يتطلب توافر بيئة إدارية تشجعه ، وتجعل منه ظاهرة متأصلة متجددة . فقد أجمع كتاب الإدارة والمديرون اليوم على أن حاجة المنظمات للإبداع الإداري حاجة ملحة تفرضها التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والثقافية وغيرها في المجتمع بالإضافة إلى الظروف المتغيرة والمعقدة التي تعيشها المنظمات المعاصرة مما يستدعي تعديل اللوائح والقوانين للتجاوب مع تلك التغيرات المتلاحقة . (٩ : ٦) (٨ : ١٩)

د. عرض ومناقشة نتائج البُعد الرابع " الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية "

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والأهمية النسبية لعبارات بُعد " الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية "

ن = ١٠٠

م	البُعد	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	%
١	" الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية "	اعاني من بعض الامراض المزمنة مثل السكر والضغط	٢,١٠	٠,٧١١	-	٧٠,٢
٢		احرص دائماً الابتعاد عن الضغوط المهنية	١,٧٣	٠,٧٦٠	٠,٤٨٧	٥٧,٨
٣		اعاني من فرط السمنة	٢,٠٥	٠,٧٤٨	-	٦٨,٣
٤		اتمتع بقوام معتدل	١,٥٧	٠,٧٦٦	٠,٨٩٥	٥٢,٥
٥		اعاني من النحافة	١,٨٦	٠,٨٥٣	٠,٢٦٢	٦٢,٤
٦		احرص علي تناول الماء بصورة دائمة	١,٩٢	٠,٧٤٥	٠,١٣١	٦٤,٠٠
٧		احرص علي السير علي نظام غذائي متوازن	١,٩٢	٠,٧٤٥	٠,١٣١	٦٤,٠٠
٨		لا اتناول الكحوليات او الخمر	٢,٠٣	٠,٧٤٦	-	٦٧,٨
٩		احرص علي ممارسة الرياضة يومياً تحت أي ظروف بصورة منتظمة	٢,١٨	٠,٨٣٩	-	٧٢,٨
١٠		احرص علي الاستمتاع بقضاء اوقات الفراغ والاجازات الرسمية	٢,٣٤	٠,٦٦٨	-	٧٨,٠٠
١١		احرص علي اجراء الفحوصات الطبية بصورة دورية	٢,٥١	٠,٦٨٧	١,٠٠ -	٨٣,٦
١٢		احرص علي مواجهة الازمات والمشكلات بهدوء	٢,٧٢	٠,٥٢٢	١,٧٠ -	٩٠,٦
١٣		اشعر بالصدمة والارتباك في مواجهة الاعمال التي تفوق قدراتي	٢,١٣	٠,٧٩٩	-	٧١,٢
١٤		احرص علي النوم الصحي وابتعد عن السهر	٢,٠٠	٠,٧٠٥	-	٦٦,٨
١٥		اهتم بتجنب مسببات التوتر والقلق	١,٨٨	٠,٧٣٣	٠,١٩٢	٦٢,٦

يتضح من الجدول (١٢) ان المتوسط الحسابي لعبارات بُعد المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية تراوحت بين (٢,٧٢ , ١,٥٧) بينما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (٠,٨٥٣ , ٠,٥٢٢) وتراوحت معاملات الالتواء بين (٠,٨٩٥ , ١,٧٠٠) وتراوحت الاهمية النسبية بين (٩٠,٦ % , ٥٢,٥ %).

مناقشة نتائج البُعد الرابع " الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية "

يتضح من الجدول (١٢) ان الاهمية النسبية لعبارات بُعد " الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية " تراوحت بين (٩٠,٦ % , ٥٢,٥ %) , وكانت اعلاها في العبارة " احرص علي مواجهة الازمات والمشكلات بهدوء يرى الباحث أن يواجه الحقيقة ولو كانت مؤلمة ، ويعرى الحقيقة للآخرين ولو لم يريدوا رؤيتها ، ولا يسعى لحماية نفسه من الفشل لأن الفشل بالنسبة له عملية تعليمية يستفيد منها في تقويم وتطوير ممارساته , كما ان مواجهة المواقف المختلفة خاصة السلبية بهدوء يساعد في تحديد المشكلة واختيار انطباق الحلول لمواجهتها والعمل علي حلها.

بينما كانت اقلها في العبارة " اتمتع بقوام معتدل " ويرى الباحث ان الصحة والخلو من الامراض تساعد بشكل افضل في انجاز الاعمال كما ان صورة الجسم تسبب العديد من المشاكل النفسية فنجد ان الافراد دائما مايسعون للتمتع بقوام جيد او معتدل الا ان ضغوط الحياة والنواحي المادية تؤثر في كثير من الاحيان بشكل سلبي خاصة بالنسبة للسيدات , فنجد ان الافراد يحاولون دائما التخلص من البدانة سواء بالممارسة الرياضية أو اتباع أنظمة غذائية في محاولة للتمتع بقوام معتدل .

ويتفق الباحث مع نتائج دراسة عماد حسين عبيد المرشدي (٢٠١٤م) (١٤) ان الفرد يبدأ بعمر مبكر بتطوير انطباعات عامة وشاملة عن صورة الجسم دون الاهتمام بالجزئيات والتفاصيل وذلك لقلّة الوعي والإدراك بالخصائص الجسمية والاجتماعية، يتخذ فهم صورة الجسم مسارا تطوريا عالميا عند الأفراد وبشكل منتظم ومتسلسل عبر مراحل النمو المختلفة سواء كان هذا التطور نحو الأحسن أم نحو الأسوأ، يرتبط تطور صورة الجسم عند الأفراد بالمعايير والعلاقات الاجتماعية والثقافية، وتختلف هذه المعايير من طبقة لأخرى بالمجتمع الواحد وبين مجتمع و آخر، تشكل صورة الجسم بعدا مهما من أبعاد مفهوم الذات الرئيسية إذ يتكون مفهوم الذات من (الذات العارفة، والذات الاجتماعية، وتقدير الذات، والذات الجسمية)، وبذلك تعد الخصائص الجسمية بداية وعي الفرد بذاته وعنصرها مهما في تطوير مفهوم الذات .

ويرى لويار اليوت LawlorElliot (٢٠١٢م) (٢٥) أن الرضا الجسدي للفرد يرتبط إيجابيا بتسحين تقديريهم للذات وتفوقهم العقلي وهناك ثمة ارتباط دال بين التفوق العقلي للأفراد

وصورة الجسم الايجابية لدية لعدة أسباب تشمل أهم هذه الأسباب أن الافراد ذوي صورة الجسم الايجابية حول أشكالهم ومظهرهم يميلون إلي اكتساب تقدير الذات والثقة بالنفس التي تمكنهم من التعبير عن قدراتهم البدنية والعقلية والمهارية بحرية علي عكس الأفراد ذوي صورة الجسم السلبية وتعتبر صورة الجسم جزء مكمّل لنمو القدرات العقلية لدي الفرد. كما يعبر الجسم هو مصدر الهوية والية عمل مناسبة للتفوق العقلي. وتساند غالبية الأبحاث التي أجريت حول صورة الجسم لدي الأفراد العاديين إلا أن صورة الجسم الايجابية لدي الأفراد العاديين تساهم في زيادة معدلات الانجاز للاعمال الموكلة للفرد .

ويري الباحث ان الصحة وهى الوراثة والبيئة وأساليب الحياة . والتربية الصحية هى وسائل تنمية المفاهيم عن الصحة وكيفية المحافظة عليها وتنميتها , وهى أيضاً ترجمة المعلومات الصحية الى سلوك صحى مرغوب فيه , كما ان الفرد السليم صحياً أي الخالي من الامراض لدية قدرة افضل من غيره علي انجاز الاعمال الموكلة اليه , كما ان الامراض المزمنة (السكر , الضغط ... الخ) لها تأثير سلبي علي قدرة الفرد علي العمل بصورة جيدة .

ويري محمد الغول (٢٠١٩ م) الضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة ايجابية للفرد، وتنتج ردود فعل إيجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سباق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته ، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه . (١٨ : ٦)

هـ . عرض ومناقشة نتائج البُعد الخامس " المستوي الاجتماعي والاقتصادي "

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والأهمية النسبية لعبارات بُعد المستوي الاجتماعي والاقتصادي

ن = ١٠٠

م	البُعد	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	%
١	المستوي الاجتماعي والاقتصادي	انتقاضي مقابل مادي مناسب من عملي	٢,٦٩	٠,٦٠٤	١,٧٩ -	٨٩,٦
٢		العلاقات الاجتماعية مرتبطة بالمستوي الاقتصادي	٢,٨٨	٠,٤٠٣	١,٦٨ -	٩٦,٢
٣		الحوافز والبدلات لاتتناسب مع حجم الاعمال الموكلة لي	٢,٧٤	٠,٥١١	١,٨٩ -	٩١,٥
٤		ظروف العمل تتيح لي علاقات اجتماعية متباينة	٢,٨٠	٠,٤٧٠	١,٣٤ -	٩٣,٣
٥		المستوي الاقتصادي له تأثير مباشر في العمل	٢,٦٨	٠,٦١٤	١,٧٨ -	٨٩,٥
٦		الضغوط المهنية لها تأثير مباشر في العمل	٢,٧٤	٠,٤٩٣	١,٧١ -	٩١,٣
٧		لاستطيع وضع الحلول ومواجهة المشكلات بمفردى	٢,٦٥	٠,٦٠٧	١,٥٤ -	٨٨,٣
٨		تمثل العلاقات الاجتماعية عنصراً هاماً في مواجهة ضغوط الحياة	٢,٨٧	٠,٣٩٢	١,١٦ -	٩٥,٦
٩		الظروف الاقتصادية احد اهم الاسباب في الضغوط	٢,٨٦	٠,٤٢٢	١,٢٥ -	٩٥,٠٠

٩٠,٠٠	١,٥٠ -	٠,٥٢٠	٢,٧٠	احرص دائماً علي صداقة اصحاب المستويات الاقتصادية المرتفعة	١٠
٩٠,٢	١,٧٠ -	٠,٥٤٧	٢,٧٠	الانتماء للأسرة والمجتمع لا يرتبط بالظروف الاقتصادية	١١
٩١,٣	١,٩٦ -	٠,٥٣٢	٢,٧٤	أنا دائم الوفاق مع الناس الذين تعامل معهم كثيراً ما فشل في تكوين انطباعات عني لدي الآخرين	١٢
٨١,٥	-	٠,٥٩٨	٢,٤٤	أجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج الي تخطيط وتنظيم	١٣
٧٢,٠٠	-	٠,٢٧٧	٢,١٦	أحياناً اشعر بعدم الرضي عن مستوي الاداء في الاعمال المطلوبة مني	١٤
٨٣,٨	١,٠٨ -	٠,٦٨٧	٢,٥١	أقبل النقد من زملائي	١٥
٨٢,٥	١,٠٢ -	٠,٧٤٣	٢,٤٧	أستطيع مواجهة المواقف المختلفة بكفاءة خاصة الغير مألوفة	١٦
٨١,٨	-	٠,٦٣٣	٢,٤٥		١٧

يتضح من الجدول (١٣) ان المتوسط الحسابي لعبارات بُعد المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية تراوحت بين (٢,٨٨ , ٢,١٦) بينما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (٠,٧٥٩ , ٠,٣٩٢) وتراوحت معاملات الالتواء بين (١,٧٨ - , ٢,٣١) وتراوحت الاهمية النسبية بين (٩٦,٢ % , ٧٢,٠٠ %) .

- مناقشة نتائج البُعد الخامس " المستوي الاجتماعي والاقتصادي "

يتضح من الجدول (١٣) ان الاهمية النسبية لعبارات بُعد " المستوي الاجتماعي والاقتصادي " تراوحت بين (٩٦,٢ % , ٧٢,٠٠ %) , وكانت اعلاها في العبارة " العلاقات الاجتماعية مرتبطة بالمستوي الاقتصادي يرى الباحث ان المستوي الاقتصادي يحتم علينا العلاقات الاجتماعية فنجد مثلاً ان العلاقات الاجتماعية تدور في فلك المستوي الاقتصادي حيث انه غالباً مانجد ان طبقة الاغنياء ورجال الاعمال يتجمعون في جماعات وعلاقات تربطهم بسبب العمل ونوعيته والمصالح المشتركة بينما نجد ان المستويات الاقتصادية المتوسطة ترتبط فيما بينها سواء بسبب نوعية العمل او العلاقات الاجتماعية فمن النادر ان نجد علاقات اجتماعية بين رجال الاعمال وفئة العمال او الفنين بعيداً عن علاقات العمل والمصالح المشتركة .

بينما كانت اقلها في العبارة " اجد في نفسي الكفاءة للقيام بأعمال تحتاج الي تخطيط وتنظيم " ويرى الباحث انه لن تتجح طرق وأدوات العمل القديمة في عالم اليوم في إنجاز الأعمال وتحقيق النتائج الممكنة في القرن الحادي والعشرين ، حيث يتطلع العاملون اليوم بشغف الي المشاركة ومواجهة التحديات والحصول علي التمكين من خلال التفويض الحقيقي. كما يتطلعون الي تحمل المسؤولية الكاملة عن أدائهم وأعمالهم, وان التخطيط والتنظيم احد عناصر الادارة الضرورية التي لا يمكن النجاح بدونهم , وهذا ما اشار اليه خالد الطوخي (٢٠١٨م) (٩).

ويشير عويد المشعان (٢٠٠١م) أن مصادر الضغوط النابعة من قبل البيئة بما تحتويه من ضغوط العمل ، وضغوط البيئة ، وما تحويه من وجهات نظر متعارضة، ومنافسة غير

شريفة وحدث أنواع مختلفة من الصراعات من أجل إظهار الأفضل و الأحسن واثبات الذات على حساب الآخرين من الزملاء تؤثر سلباً علي المؤسسات المختلفة . (٧ : ١٥)

يري الباحث انه يتعرض الناس للضغوط النفسية بأشكال مختلفة لكنهم لا يتعرضون لمخاطرها بالدرجة نفسها ، فتهديد الضغوط ومستواها يختلف من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد لها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينها، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها، وفي تحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضاغط، وكذلك تبعاً للحيل النفسية وأسلوب الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي فالناس يضطربون كما يرى أليس ليس بسبب الأحداث، ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأحداث.

ويشير نيلسون Nelson (2000) الي ان ضغوط الحياة اليومية، وبالأخص ضغوط العمل، لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض، وفي كل العصور التي مر بها. وميزت حياته الاجتماعية منذ العصر الحجري، وإلى الوقت الحاضر، فقد واجه الإنسان تحديات الطبيعة ومخاطرها التي سببت له أنواعا مختلفة من الضغوط، فالإنسان - كان ولا يزال - يعيش في عالم من الضغوط تحيط به، وبكل متخذ قرار في أي كيان إداري، وهذه الضغوط متراكمة ومتعددة المصادر، ومختلفة الجوانب والأبعاد، وممتدة التأثير، وعليه في ظل هذه الظروف أن يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وبالشكل المناسب، وبالتكلفة المناسبة.(٢٨ : ١٢٣)

ويشير احمد ابو الحديد (٢٠١٦م) إلى أن الضغوط المهنية على الفرد من شأنها أن تؤثر سلباً على أداءه المهني و من بين تلك الضغوط المقابل المادي المتمثل في الأجر الأساسي أو المكافآت و الحوافز و ضرورة تناسبها مع الجهد المبذول . (٢ : ٢٧)

ويتفق الباحث مع دعاء الاسدي (٢٠٢١م) في ضرورة رفع و تخفيف الضغوط التي يتعرض لها الفرد و التي منها المشاكل الإقتصادية المتمثلة في الجور و البدلات ، لذا يجب توفير بدل إنتقال مناسب للفرد . (١٠ : ٢٤)

ويرى الباحث ضرورة تقدير الأخصائي الرياضي المعنوي و المادي بما يتناسب مع الجهود التي يبذلها فيجب أن يتقاضى الأجر المناسب لقدراته و إمكانياته سواء الأجر الأساسي أو البدلات و الحوافز لأنه من المهم أن يقوم الفرد بإنجاز ما يكلف به من أعمال في ظل أجواء خالية من الضغوط و الإنفعالات .

ويعتبر المستوى الاقتصادي للأخصائي انعكاساً لقدراته وامكانياته في أداء ما يوكل له من أعمال و يرى الباحث أن المساندات الاجتماعية هي عبارة عن البدلات والحوافز لكنها في صورة تقديم بعض الملابس أو الأدوات التي يحتاجها الأخصائي الرياضي اثناء أدائه للعمل .

الاستخلاصات والتوصيات

١ - الاستخلاصات :

في ضوء مجال البحث وأهدافه وتساؤلاته وتحليل النتائج وتفسيرها ، وفي حدود المنهج المستخدم والأجراءات والمعالجات الإحصائية ، قد توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

أولاً: البُعد الاول " العلاقات العامة "

- الاهتمام بتكوين علاقات اجتماعية جيدة ومراعاة مشاعر الآخرين
 - المشاركة الفعالة في الاعمال الخيرية والتطوعية ، والتواصل المستمر مع الآخرين .
 - المظهر العام الجيد والسلوك القويم في التعامل من الناس
- ثانياً : البُعد الثاني " المستوي العلمي والعادات والتقاليد الاجتماعية " .
- العلاقات الاجتماعية والاسرية مع الاصدقاء والاقارب عنصراً هاماً في مواجهة ضغوط الحياة .
 - تمثل العادات والتقاليد جزء مهم في حياة الفرد .
 - القيم والمعاني الانسانية منهج العمل لدي الفرد بما لا يؤثر علي تحقيق الاهداف.

ثالثاً: البُعد الثالث " اللوائح والقوانين "

- التوجية والمتابعة داخل العمل تتم بصورة ممتازة في إطار القانون
- اللوائح والقوانين المنظمة للعمل تراعي حقوق العاملين في التطوير والصقل المهني
- تتيح اللوائح والقوانين للعاملين استكمال الدراسات العليا وفقاً لتخصصاتهم
- اللوائح والقوانين المنظمة للعمل تحتاج للتعديل لتتماشي مع المتغيرات العالمية
- اللوائح تقدم بعض المساعدات والمميزات للعاملين في المناسبات المختلفة غير كافية.

رابعاً : البُعد الرابع " الصحة الجسمية والفسولوجية والنفسية "

- الابتعاد عن الضغوط المهنية لانها غالباً ماتؤثر سلباً علي اداء الفرد .
- السير علي نظام غذائي متوازن وتناول الماء بصورة دائمة
- ممارسة الرياضة يومياً تحت أي ظروف بصورة منتظمة
- الاستمتاع بقضاء اوقات الفراغ والاجازات الرسمية
- مواجهة الازمات والمشكلات بهدوء

خامساً: البُعد الخامس : المستوي الاجتماعي والاقتصادي

- الكفاءة في القيام بالأعمال التي تحتاج الي تخطيط وتنظيم
- تقبل النقد من الزملاء
- الظروف الاقتصادية احد اهم الاسباب في الضغوط



ثانياً : التوصيات :

فى ضوء النتائج و الإستنتاجات التى توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلى :

- يتمتع بالثقة و التفاؤل و مواجهة المشكلات بقوة و شجاعة .
- ان يكون متعاون مع الآخرين و يشعر بفائدة و نفعه للمجتمع .
- أن يكون راضياً عن مظهره الشخصى و دائم النشاط و الحيوية .
- أن يكون هادئ الطباع و يحترم و يقدر آراء الآخرين .
- لديه القدرة على تنظيم وقته بين ظروف عمله و أسرته و أدواره الاجتماعية .
- يرتبط بعلاقات طيبة مع أصدقاءه و جيرانه و يشاركهم المناسبات المختلفة .
- أن يكون حريصاً على تطوير نفسه بصفة دورية و يشعر بأنه يقدم عملاً ذو هدف واضح .
- يُقيم و يُقوم ما يقوم به من عمل بصفة دورية .
- يؤدي عمله و ينفذ ما يكلف به من اعمال بكل أمانة و شرف و وفقاً للوائح و القوانين .
- عدم القدرة على التركيز و التردد فى المواقف الصعبة .
- الشعور بالملل و المعاناه و الإجهاد من عدم التجديد فى العمل .



قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١ إبراهيم خلاف ابو زيد : (٢٠٠٦م) مدخل علم النفس الرياضي, مكة للطباعة ، بورسعيد.
- ٢ أحمد ابو الحديد مرسي حجازي : (٢٠١٦م) الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي واتخاذ القرار لدي أخصائي وزارة الدولة لشئون الرياضة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣ أحمد عبد الفتاح علي أحمد : (٢٠١٩) "إدارة المعرفة وعلاقتها بالأداء الوظيفي للعاملين بالإتحاد المصري للهوكي" رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة جنوب الوادي ، مصر .
- ٤ أحمد عزت راجح : (٢٠٠١) أصول علم النفس، ط ٧، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- ٥ إعتدال معروف : (٢٠٠٦) مهارات مواجهة الضغوط (في الاسرة ، في العمل ، في المجتمع ، مكتبة الشقري ، المملكة العربية السعودية
- ٦ حسام رضوان كامل : (٢٠٠٠م) ، اقتصاديات الاتحادات الرياضية الاولمبية المصرية " دراسة تحليلية " رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٧ حسن مصطفى عبد المعطي(٢٠٠٥م) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي . وقائع المؤتمر العلمي الثالث ، جامعة الزقازيق، مصر.
- ٨ خالد حسين شحاتة الجندي : (٢٠١٥م) تسويق المنشآت الرياضية بالعريش" رؤية مستقبلية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان
- ٩ خالد عبد الستار الطوخي : (٢٠١٨م) القيادة التحويلية وعلاقتها بالإبداع الإداري بمديريات الشباب والرياضة في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش
- ١٠ دعاء محمد صبري الاسدي : (٢٠٢١م) الضغوط المهنية واثرها علي اتخاذ القرار للعاملين بالهيئات الرياضية بمحافظة شمال سيناء ،

- رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش .
- ١١ راما بسام الدرويش : (٢٠١٥) نوعية الحياة و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس.
- ١٢ رشا عبد الرحمن محمد والي : (٢٠٠٧) تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسى والاجتماعى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٣ سيد محمد السيد : (٢٠٠٨ م) ، تمويل الرياضة فى القطاع الاهلى " دراسة تحليلية " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
- ١٤ عماد حسين عبيد المرشدي : (٢٠١٤م) تطور فهم صورة الجسم لدى المراهقين ، مجلة العلوم الانسانية ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، ع ٢٢ ، جامعة بابل ، العراق .
- ١٥ عويد المشعان : (٢٠٠١) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية ، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (٢٨) ، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
- ١٦ فادية سمعان إبراهيم المجروح : (٢٠١٥ م) نمط الحياة لدى الراشدين العاملين في المؤسسات العامة والخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية.
- ١٧ فرحاتي السيد محمود : (٢٠٠٩م) تقاؤل الأطفال ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة.
- ١٨ محمد حسن الغول : (٢٠١٩م) قياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الدرجة الاولى ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، المؤتمر الدولي الرابع " الرياضة ثقافة وطن " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش .
- ١٩ محمود محمود سالم : (٢٠٠٣م) سيكولوجية رياضة المنافسات، المتحدة للطباعة، بورسعيد



- ٢٠ منى عبد الحليم : (٢٠٠٩) مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي " مفاهيم - تطبيقات " ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٢١ منى محمد غريب : (٢٠٢٠م) إدارة المعرفة كمدخل لدعم إتخاذ القرار بالأندية الرياضية بمحافظة شمال سيناء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش.
- ٢٢ نسرين عبد الله أرمنازى : (٢٠٠١م) ، خصصة مراكز الشباب بمحافظة الاسكندرية ، " استراتيجية مقترحة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .



ثانيا: المراجع الاجنبية

- 23 **Bonomi, A. E., Patrick, D. L., & Bus hnel, D. M** : (2000) *Validation of the United States version of the world health organization quality of life (WHOQOL) measurement. Journal of Clinical Epidemiol, 53, 1-12.*
- 24 **Eun Hee Jeog& Tony Morris** : (2004) *Relationship between flow experience and imagery use in dancers, school of Human Movement, Recreation and performance, Faculty of Human Developmant.*
- 25 **Lawlor, M, Elliot, L** : (2012) *Physical Disability and Body Image in Children. Encyclopedia of Body Image and Human.*
- 26 **Li-Dan1a, L. I., Yu, J. I. A. N. G., & Yong-Li1b, L. I. U.** 17- : (2011) *On Some of the College PE Teachers' Present Sports Lifestyle in Changping District of Beijing. Journal of Heilongjiang Administrative Cadre College of Politics and Law, 4, 046.*
- 27 **Sefidi, H. J. G.** : (2014) *Effective Factors In Improving Teaching Quality Studied: Thinking And Lifestyle Lesson. Kuwait Chapter of the Arabian Journal of Business and Management Review, 4(1), 203.*
- 28 **Nelson, J. Ron** (2000). *“Sources of Occupational Stress for Teacher's Emotional and Behavioral Disorders”, Journal of Emotional and Behavioral Disorder, 9(2), 123.*