

---

## اللياقة النفسية وعلاقتها بالتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية لدى الشباب

### إعداد

شيماء عبد الرحمن أحمد ضبيش  
استاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة  
والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي  
جامعة الأزهر

آيات عبد المنعم الديسطي أحمد  
استاذ مساعد بقسم إدارة مؤسسات الأسرة  
والطفولة بكلية الاقتصاد المنزلي  
جامعة الأزهر

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة  
عدد (٧٢) - يناير ٢٠٢٣

---



## اللياقة النفسية وعلاقتها بالتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية لدى الشباب

إعداد

شيماء عبد الرحمن أحمد ضبش\*\*

آيات عبد المنعم الديسطي\* أحمد\*

### ملخص البحث:

استهدفت هذه الدراسة بصفة أساسية دراسة العلاقة بين اللياقة النفسية بمحوريها (التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط )، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الشباب الذكور والإناث في كل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ، ودراسة الفروق بين الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في كل من اللياقة النفسية بمحوريها والتخطيط للحياة المستقبلية بأبعادها، تحديد طبيعة الاختلافات بين الشباب عينة البحث في كل اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الاسرة ومستوى تعليم الاب والام .

وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على ٥٩٢ من الشباب من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة وتم اختيارهم بطريقة غرضية، وقد اشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الأولية للأسرة واستبيان اللياقة النفسية واستبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية. وكان من أهم نتائج الدراسة توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في اللياقة النفسية بمحوريها ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في اللياقة النفسية بمحوريها، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ، يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحوريها تبعاً لمستوى دخل الاسرة " عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الاسرة " عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحوريها تبعاً للمستوى التعليمي للام ، لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحوريها تبعاً للمستوى التعليمي للأب.

♦ استاذ العلاج بالفض والفنون الجميلة والتربية الفنية المساعد - المملكة العربية السعودية - جامعة الطائف - كلية

التصاميم والفنون التطبيقية

وقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات والتي كان أهمها دمج المهارات الحياتية ضمن المقررات الدراسية المختلفة، العمل على رفع مستوى وعى الشباب بأهمية التمسك باللياقة النفسية واتباع الأداب المتعلقة بها من خلال عقد الدورات التدريبية، كما أوصت الباحثان بضرورة تنبيه القائمين على الأوساط التربوية إلى أهمية توظيف لغة الجسد (التعبيرات الانفعالية) في العملية التربوية لما لها من دور في تحقيق الأهداف بأقل وقت وجهد كما أنها تساعد في إيصال أفكارنا للآخرين من ناحية، وفي قراءة معاني هذه اللغة في الجهة التي نحري معها عملية التواصل.

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة النفسية - التخطيط -مهارات الحياة المستقبلية - الشباب

### المقدمة والمشكلة البحثية:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يولد في جماعة، ولا يعيش إلا في جماعة تربطه بأفرادها دائماً علاقات متبادلة، وإذا خرج منها هلك نفسياً وهذا ما يطلق عليه التفاعل الاجتماعي والذي يرتبط ارتباطاً مباشراً بلياقة الفرد النفسية فنجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا تتوقف على شهادته فقط بل قد تتوقف على لياقته النفسية وتفاعله وعلاقاته مع الآخرين (أحمد الكيال، ٢٠٠٣) فالياقه النفسية جزء من الذكاء الاجتماعي فهي تساعد على إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها و القدرة على فهم الانفعالات، والقدرة على توليد المشاعر وفهم الآخرين وكيفية التعامل معهم، فالفرد ذو اللياقة النفسية يعتبر فرداً أفضل من غيره في التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين، ولديه قدرة كبيرة على التعبير عن انفعالاته بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له، وسوء فهمه للآخرين، فعندما يغضب فإن لديه القدرة على عكس انفعال الغضب على ملامح وجهه وصوته، كما أن لديه القدرة على إظهار التعاطف مع الآخرين كما أن لديه القدرة على السيطرة على انفعالاته وكبح جماح غضبه (محمد أبو حلاوة، ٢٠٠٥) فاللياقة النفسية تساعد على ان يتبع الفرد الإتيكيت، والذي يتضمن اتباع السلوك المرغوب اجتماعياً، وأصول المعاملة والتعامل السليم مع الآخرين (حامد زهران، ٢٠٠٠) مما يساعد على ايجاد بيئة اجتماعية تشجع على التعاون وتحقيق الأهداف المرغوبة (نادية بكر، ٢٠١٢) وقد أشارت دراسة كلا من (Mc Nair & Elliott 2000) إلى أن اللياقة النفسية تؤثر في سلوك الأفراد حيث توجد علاقة طردية موجبة بين اللياقة النفسية والقدرة على تحسين الحالة المزاجية للأفراد والقدرة على تنمية المهارات، كما أكد حباب عثمان (٢٠٠٩) أن اللياقة النفسية تساعد على تطوير الفرد لذاته وتمكنه من القدرة على التخطيط لمستقبله وحل مشكلاته، ويؤكد كلا من أحمد زقادة (٢٠١٢) و منى عتيق (٢٠١٣) بأن تفكير الشباب في المستقبل والتخطيط له أصبح من الأمور التي تحتل مركزاً محورياً في حياتهم. وذلك لأن الوعي بالتخطيط للمستقبل هو من أهم الوسائل اللازمة لمواجهة التحديات في عالم اليوم. فالتخطيط للمستقبل يساعد الشباب في امتلاك رؤية واسعة عن العالم تؤهله للتعامل مع المشكلات التي تواجهه. والرؤية التي يبنيها الشباب لنفسه حول محيطه وعالمه تتطور إلى تصورات ذهنية واجتماعية واقتصادية تلعب فيها اللياقة النفسية دوراً كبيراً في بلورة خطته لحياته المستقبلية المتعلقة بالقدرة على الاتصال والتواصل الجيد وادارة الوقت وادارة الضغوط، وتذكر نورهان صقر (٢٠١٨) أن نجاح

الشباب في حياته يتطلب أن يمتلك مهارات معينة، تساعد على شغل دوره وإدارة الضغوط المختلفة التي تحدث في الحياة وذلك من خلال التخطيط للحياة المستقبلية لدى الشباب وقد أكدت **هنا** **شيحة (٢٠١٥)** أن التخطيط للحياة المستقبلية يمكن الشباب من الاندماج مع مجتمع الجامعة والمجتمع الخارجي كشخص منتج ولديه القدرة على التعامل بقوة لمواجهة المشكلات الحياتية ، ويساعد التخطيط للحياة المستقبلية الفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والتعامل معها بحكمة وإقامة علاقات طيبة من خلال التواصل الجيد مع الآخرين

وقد حددت المنظمات الدولية مجموعة من المهارات اللازمة للتخطيط للحياة المستقبلية (التواصل، إدارة الوقت، إدارة الضغوط) والتي تعد الوسيلة الأهم للتغيير والارتقاء بأي مجتمع، ولأن امتلاكها يعتبر المساهم الأكبر في إعداد الأفراد المؤهلين القادرين على إنتاج المعرفة المتجددة والمتطورة وتحويلها إلى خدمات وسلع ( **مريم السيد، ٢٠٠٧**) ويرى ( **Mayer et al, 2001**) ان اللياقة النفسية أحد العناصر الهامة للتخطيط للحياة المستقبلية فهي تساعد على إدارة الضغوط وإدارة الوقت وتمكن من الاتصال الفعال بين الافراد ، كما يؤكد ( **Caruso, 2004**) ان التخطيط للحياة المستقبلية يتطلب قدرا من اللياقة النفسية التي تساعد على الاتصال بالناس وفهم الآخرين ، كما أن عملية التخطيط للحياة المستقبلية من الأهداف الهامة في مرحلة الشباب ومراد ذلك إلى أنها تساعد على إكتساب المهارات الحياتية التي تؤهل الأفراد لمُعاشة العملية التشاركية بين الناس، والتعامل معهم، وتُمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية، وتحقيق الأهداف المرجوة، وقد حظيت عملية التخطيط للحياة المستقبلية على اهتمام كبير كإقامة المؤتمرات، كما أشارت وثيقة الإطار العربي في اجتماع مجلس جامعة الدول العربية الذي عُقد في الأردن، إلى أهمية اكساب المتعلمين القدرة على التخطيط للحياة المستقبلية وتنميتها، مما يثير قدرات الشباب على الإبداع والابتكار ويساعدهم على إدارة الوقت بفاعلية ومواجهة الضغوط الحياتية ( **زياد ثابت ، ٢٠٠١** ) فالمهارات الحياتية تساعد في تشكيل وصقل شخصية الشباب وإعدادهم لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية ليكونوا مبدعين ومنتجين قادرين على التنمية والتطوير وإحداث التغيير. فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم إدراك الشباب لأنفسهم، ولقدراتهم من خلال الاداءات العلمية التي يمارسونها لمواجهة متطلبات ومشكلات الحياة للوصول إلى الأهداف المنشودة انطلاقاً مما سبق من توجهات للاهتمام بالتخطيط للحياة المستقبلية والتي تتطلب قدرا من اللياقة النفسية التي تساعد على الاتصال بالناس وفهم الآخرين جاءت مشكلة البحث الحالية للإجابة على التساؤل التالي:

- ما العلاقة بين اللياقة النفسية بمحورها (التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) والتخطيط للحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل ، إدارة الوقت ، إدارة الضغوط) لدى الشباب؟

## أهداف البحث

يهدف هذا البحث بصفة رئيسية إلى دراسة العلاقة بين اللياقة النفسية والتخطيط للحياة المستقبلية لدى الشباب وذلك من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية فيما يلي:

١. تحديد مستوى اللياقة النفسية بمحورها.
٢. تحديد مستوى تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها.
٣. دراسة العلاقة بين اللياقة النفسية بمحورها (التعبيرات الانفعالية، التعبيرات الكلامية) و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل، ادارة الوقت، ادارة الضغوط).
٤. الكشف عن الفروق بين الشباب الذكور والإناث في كل من اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها.
٥. الكشف عن الفروق بين الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في كل من اللياقة النفسية بمحورها والتخطيط للحياة المستقبلية بأبعادها.
٦. تحديد طبيعة الاختلافات بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الأسرة.
٧. تحديد طبيعة الاختلافات بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للام.
٨. تحديد طبيعة الاختلافات بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للأب.
٩. تحديد نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة (التعبيرات الانفعالية، التعبيرات الكلامية) مع المتغير التابع (القدرة على التواصل، ادارة الوقت، ادارة الضغوط) طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع.

## أهمية البحث

- تكمن أهمية البحث الحالي في اتجاهين رئيسيين هما:
- أولاً:- الاستفادة من نتائج البحث في إثراء الرصيد المكتبي بدراسات جديدة مستحدثة حول اللياقة النفسية والتخطيط للحياة المستقبلية للشباب.
  - ثانياً:- إلقاء الضوء على أحد الموضوعات الهامة وهو اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية والتي يمكن الاستفادة من نتائجها في تحسين اللياقة النفسية لدى الشباب وتنمية مهارتهم في التخطيط للحياة المستقبلية وتأهيلهم لحياة أفضل مما يعود بالنفع على الأسرة ومن ثم المجتمع.

- ثالثاً: قد تسهم البحث في إضافة أدوات جديدة لمكتبة إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة تتمثل في استبيان عن اللياقة النفسية وكذلك استبيان عن تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية.
- رابعاً: الخروج بنتائج وتوصيات تكون عوناً للباحثين في مجال شؤون الأسرة في وضع برامج ارشادية وعمل ندوات ولقاءات تساعد الشباب في التخطيط لحياتهم المستقبلية .

## فروض البحث

١. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بمحوريها (التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ( القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط ) .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكليات العملية والكليات النظرية في كل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها .
٤. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الأسرة
٥. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للام.
٦. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للاب.
٧. تختلف نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة ( التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) مع المتغير التابع ( القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط ) طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع.

## الأسلوب البحثي

أولاً: المصطلحات العلمية والمفاهيم الإجرائية للدراسة:-

- ١- اللياقة النفسية : هي قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين في ضوء فهم مشاعر وأفكار الآخرين والاستجابة بطريقة ملائمة عن طريق التعبير الانفعالي او بالكلمة بناء على وعي الفرد الاجتماعي ( خالد المطيري، ٢٠٠٠)

ويعرفها زياد ثابت (٢٠٠١) على أنها قدرة الفرد على ابداء التعاطف مع الآخرين بالكلمة الطيبة او النفعال المناسب للموقف في ضوء استشفاف الحالة المزاجية والنفسية للاخرين مما يساعد على بناء علاقات جيدة معهم .

**وتعرف إجرائياً:** بأنها القدرات والمهارات التي تمكّن الفرد من حسن التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة عن طريق التعبير بالكلمات الطيبة الملائمة للموقف والتعبيرات الانفعالية المناسبة في ضوء معرفة حالة المتكلم النفسية وفهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته والاستجابة بطريقة ملائمة ومقبولة اجتماعياً .

٢- **مهارات الحياة المستقبلية:** المعارف الوظيفية والاتجاهات وثيقة الصلة بالحياة المستقبلية، اللازمة لإعداد الفرد للحياة كمواطن قادر على التعامل مع مواقف الحياة اليومية (سليمان يوسف، ٢٠١٥)

ويعرفها صادق الحايك(٢٠١٠) على أنها مجموعة من السلوكيات التي تعتمد على معارف ومهارات واتجاهات وقيم، يحتاج كل فرد إلى إتقانها وفقاً لعمره وطبيعته مجتمعه وموقعه في هذا المجتمع، ليتفاعل بإيجابية وموضوعية بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل

**وتعرف إجرائياً:** بأنها مجموعة من القدرات والسلوكيات والوسائل ، التي يمتلكها الفرد، والتي من شأنها مساعدته على التفاعل الإيجابي، والقدرة على التكيف والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

٣- **التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية:** هي قرارات ذات أثر مستقبلي تتضمن تحديداً للأهداف الرئيسية ، وتقييمها ، واختيار المناسب منها فالتخطيط لمهارات المستقبل يتعامل مع مستقبلية القرارات الحالية وهو اتجاه ، وطريقة حياة (أحمد مصطفى ،٢٠٠٥)

**وتعرف إجرائياً:** بأنها قدرة الشباب على الحصول على معرفة كبيرة و تفهم أفضل الطرق لتنمية المهارات اللازمة للتعامل ، وإيجاد وسائل واعية قادرة على مجابهة الحياة بتغييراتها البيئية المتسارعة .

٤- **الشباب :** هي المرحلة التي يحدث فيها التغير الكمي والنوعي في ملامح الشخصية ، فتختلط فيها الرغبة في تأكيد الذات مع البحث عن دور اجتماعي ، مع التمرد على ما سبق إنجازة ، إلى جانب الإحساس بالمسئولية والرغبة في مجتمع أكثر مثالية والسعي المستمر نحو التغيير (آمال كمال ، ٢٠٠٤).

**وتعرف إجرائياً:** بأنها الشباب من الذكور والإناث والتي تمتد اعمارهم من سن(١٨:٢٢)

سنة.



### ثالثاً: حدود البحث: وتشمل:

#### - الحدود البشرية:

- أ- عينة البحث الاستطلاعية : تم التطبيق على عينة استطلاعية من الشباب عددها ( ٤٠ ) شاب من الذكور والاناث ممن تنطبق عليهم شروط العينة الكلية وذلك لتقنين أدوات البحث من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة تم اختيارهم بطريقة غرضية .
- ب- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على ٥٩٢ من الشباب ذكور واناث من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة تتراوح اعمارهم من (١٨: ٢٢) عام وتم اختيارهم بطريقة غرضية.
- الحدود الزمنية: تم التطبيق الميداني . خلال شهرين ابتداءً من شهر فبراير (٢٠٢٠م) / حتى بداية شهر ابريل (٢٠٢٠م).
- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من الشباب ذكور واناث بمنطقة ضبا بالمنطقة الشمالية بالملكة العربية السعودية وبعض المناطق المجاورة لها (شرما ، السليمانية، العليا ) .

#### رابعاً: أدوات البحث:-

اشتملت البحث الحالية على الأدوات التالية (من إعداد الباحثان):

١. استمارة البيانات الأولية للأسرة.
٢. استبيان اللياقة النفسية.
٣. استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية.

#### خامساً: إعداد و بناء أدوات البحث:

##### ١- استمارة البيانات العامة:

تم إعداد استمارة البيانات العامة الخاصة بأفراد العينة وذلك بهدف الحصول على معلومات تفيد في تحديد خصائص المبحوثين، وقد تمت صياغة عبارات الاستبيان بصيغة المخاطب وقد اشتملت الاستمارة على العبارات التالية:

- النوع: (ذكر، انثى)
- مكان السكن: (ريف، حضر)
- الكلية : (نظرية، عملية )
- المستوى التعليمي للأب والأم وقد تم تقسيمه إلى ثمانية فئات ( أمي - يقرأ و يكتب - حاصل على الابتدائية أو ما يعادلها - حاصل على الإعدادية أو ما يعادلها - حاصل على الثانوية أو ما يعادلها - مؤهل جامعي - ماجستير - دكتوراه) ، وقد تم تقسيم المستويات التعليمية إلى ثلاث مستويات ( منخفض - متوسط - مرتفع).

- الدخل الشهري وقد تم تقسيمه إلى ثلاث مستويات ( مستوى منخفض " أقل من ٤٠٠٠ - مستوى متوسط "من ٤٠٠٠ حتى أقل من ٨٠٠٠ - مستوى مرتفع "٨٠٠٠ فأكثر" ).
  - ٢- استبيان اللياقة النفسية: اشتمل علي مجموعة من العبارات قامت الباحثان بإعدادها بعد استعراض أهم المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث ، وتم إعداد الاستبيان في صورته الأولية وكان عدد عباراته (٢٥) عبارة موزعة على محورين (التعبيرات الانفعالية - التعبيرات الكلامية) .
  - التعبيرات الانفعالية: ويطلق عليها البعض لغة الجسد وتشير إلى استشفاف المشاعر الإنسانية، والحالة المزاجية أو النفسية للآخرين و والتعاطف معهم عن طريق تعبيرات الوجه والجسد و اشتمل المحور على (١٢) عبارة.
  - التعبيرات الكلامية : وتشير إلى قدرة الشخص على فهم تعبيرات الآخرين والتفاعل معها بالكلمة والعبارة المناسبة للموقف عن طريق اتباع آداب السلوك المرغوب اجتماعياً و اشتمل المحور على (١٣) عبارة.
  - ولحساب صدق الاستبيان تم حساب الصدق من خلال معامل ارتباط بيرسون بين عبارات كل محور والدرجة الكلية له، وجدول (١) يوضح ذلك:
- جدول(١) معامل ارتباط بيرسون لعبارات كل محور من محاور اللياقة النفسية والدرجة الكلية للمحور.

التعبيرات الكلامية		التعبيرات الانفعالية	
الارتباط	م	الارتباط	م
٠,٥٢٣	١	٠,٥٠٨	١
٠,٥٤٧	٢	٠,٥٣٨	٢
٠,٥١٩	٣	٠,٥٦٥	٣
٠,٥٩٥	٤	٠,٦١١	٤
٠,٦٢٠	٥	٠,٥١٠	٥
٠,٦٠٧	٦	٠,٣٧٦	٦
٠,٤٦٣	٧	٠,٥٦٣	٧
٠,٣٥٠	٨	٠,٦٢٤	٨
٠,٦٧٤	٩	٠,٤٠٥	٩
٠,٥١٠	١٠	٠,٤٧٣	١٠
٠,٥٢٥	١١	٠,٣٦٤	١١
٠,٤٧٧	١٢	٠,٤٦٢	١٢
٠,٥٤٣	١٣		

(♦) دالة عند ٠,٠٥ (♦♦) دالة عند ٠,٠١

- يوضح جدول (١) وجود علاقات ارتباطية موجبة بين محاور الاستبيان وبذلك نجد أن الاستبيان صادق في المتغيرات الخاصة به
- وتم حساب ثبات الاستبيان Reliability بطريقتين هما:-
- الطريقة الأولى: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلي للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل محور على حدة وللأستبيان ككل بمحوريه.
- الطريقة الثانية: استخدام اختبار التجزئة النصفية (Split-half) وللتصحيح من أثر التجزئة النصفية تم استخدام معادلة التصحيح سبيرمان- براون (Spearman-Brown)، معادلة جتمان (Guttman).

جدول (٢) معاملات ثبات استبيان اللياقة النفسية بمحوريه باستخدام اختياري معامل ألفا والتجزئة النصفية

المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			معامل ارتباط سبيرمان - براون	معامل ارتباط جتمان
التعبيرات الانفعالية	١٢	٠,٧٢٤	٠,٧٥١	٠,٧٥١
التعبيرات الكلامية	١٣	٠,٧٩٥	٠,٦٦٩	٠,٦٧٠
اللياقة النفسية ككل	٢٥	٠,٨٤٠	٠,٧٠١	٠,٧٠١

- ويوضح جدول (٢) أن معامل ألفا للياقة النفسية ككل هو (٠,٨٤٠) وتعتبر هذه القيمة عالية لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد الاتساق الداخلي للاستبيان، كما يتبين من الجدول أيضاً أن قيم معاملات ارتباط التجزئة النصفية لمجموع عبارات استبيان اللياقة النفسية ككل هو (٠,٧٠١) لسبيرمان- براون، لجتمان مما يدل على اتساق وثبات عبارات الاستبيان بمحوريه.
- من خلال ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من ٢٥ عبارة تتضمن محورين (التعبيرات الانفعالية (١٢) عبارة، التعبيرات الكلامية (١٣) عبارة، وحددت استجابات الشباب على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات (نعم - أحياناً - لا) وعلى مقياس متصل (٣- ٢- ١) إذا كان اتجاه العبارة موجب وعلى مقياس (١- ٢- ٣) إذا كان اتجاه العبارة سالب.
- وبذلك أمكن تقسيم درجات استبيان اللياقة النفسية إلى ثلاث مستويات وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة للياقة النفسية بمحوريه

البيان محوري الاستبيان	القراءة الصغرى	القراءة الكبرى	المدى	طول الفئة	المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى المرتفع
التعبيرات الانفعالية	١٢	٣٦	٢٤	٨	١٩:١٢	٢٨:٢٠	٣٦:٢٩
التعبيرات الكلامية	١٣	٣٩	٢٦	٨	٢١:١٣	٣١:٢٢	٣٩:٣٢
اللياقة النفسية ككل	٢٥	٧٥	٥٠	١٦	٤١:٢٥	٥٨:٤٢	٧٥:٥٩

- يتضح من جدول (٣) أن أعلى درجه حصل عليها المبحوثين في اللياقة النفسية ككل كانت ٧٥ درجه، واقل درجه كانت ٢٥ درجه، والمدى ٥٠ وطول الفئة ١٦ وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاثة مستويات للياقة النفسية (المستوى المنخفض - المستوى المتوسط - المستوى المرتفع).

٣- استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية: اشتمل علي مجموعة من العبارات قامت الباحثان بإعدادها بعد استعراض أهم المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع البحث ، وتم إعداد الاستبيان في صورته الأولية وكان عدد عباراته (٢٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد ( التواصل – إدارة الوقت – ادارة الضغوط ).

- **القدرة على التواصل :** هو التفاعل الذي يساعد على نقل أو تحويل المعلومات والبيانات والأفكار والقيم والاتجاهات ووجهات النظر والمهارات والرموز والإشارات من طرف أو أكثر إلى طرف آخر من أجل تحقيق هدف ويتطلب ذلك القدرة على الانصات والتعبير سواء اللفظي او بالايمااءات و اشتمل البعد على (٩) عبارات.
- **إدارة الوقت:** بأنها قدرة الشباب على استثمار الوقت المتاح لاتمام الأعمال المختلفة بسرعة وكفاءة، والتقليل من الوقت الضائع قدر الامكان والعمل على تعديل عاداته وسلوكياته السلبية التي تعمل على اهدار الوقت و اشتمل البعد على (٨) عبارات.
- **ادارة الضغوط :** القدرة على الموازنة بين حجم الأعباء الملقاة على الفرد وقدرته على الاستجابة لهذه الأعباء و اشتمل البعد على (٨) عبارات.
- **ولحساب صدق الاستبيان** تم حساب الصدق من خلال معامل ارتباط بيرسون بين عبارات كل بعد والدرجة الكلية له، وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول(٤) معامل ارتباط بيرسون لعبارات كل بعد من ابعاد استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية والدرجة الكلية للمحور.

ادارة الضغوط		إدارة الوقت		التواصل	
الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
٠,٥٥٨	١	٠,٦٣٤	١	٠,٤٦٤	١
٠,٥٩٠	٢	٠,٦٤٧	٢	٠,٤٨٨	٢
٠,٥٦٧	٣	٠,٥٩٢	٣	٠,٤٥٨	٣
٠,٥٤٨	٤	٠,٦٤٠	٤	٠,٤٦٠	٤
٠,٤٨٦	٥	٠,٤٦٦	٥	٠,٤٥٨	٥
٠,٤٨٤	٦	٠,٦١١	٦	٠,٤٨٢	٦
٠,٣٢٨	٧	٠,٦٣٨	٧	٠,٥٣٦	٧
٠,٦١٥	٨	٠,٥٠٩	٨	٠,٤٨٨	٨
				٠,٤٢٢	٩

(♦) دالة عند ٠,٠٥ (♦♦) دالة عند ٠,٠١

– يوضح جدول (٤) وجود علاقات ارتباطية موجبة بين ابعاد الاستبيان وبذلك نجد أن الاستبيان صادق في المتغيرات الخاصة به .

وتم حساب ثبات الاستبيان Reliability بطريقتين هما: -

- الطريقة الأولى: باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach لحساب معامل الثبات لتحديد قيمة الاتساق الداخلي للاستبيان حيث تم حساب معامل ألفا لكل بعد على حدة وللإستبيان ككل بأبعاده.
  - الطريقة الثانية: استخدام اختبار التجزئة النصفية (Split-half) وللتصحيح من أثر التجزئة النصفية تم استخدام معادلة التصحيح سبيرمان - براون (Spearman-Brown)، معادلة جتمان (Guttman).
- جدول (٥) معاملات ثبات استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعاده باستخدام اختباري معامل

#### ألفا والتجزئة النصفية

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الأبعاد
معامل ارتباط جتمان	معامل ارتباط سبيرمان - براون			
٠,٦٠٣	٠,٦٠٤	٠,٥٧١	٩	القدرة على التواصل
٠,٧٣٤	٠,٧٢٥	٠,٧٣٩	٨	إدارة الوقت
٠,٤٨٨	٠,٤٨٩	٠,٥٩٧	٨	إدارة الضغوط
٠,٧٢٥	٠,٧٢٥	٠,٨٠٣	٢٥	تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية ككل

- ويوضح جدول (٥) أن معامل ألفا استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية ككل هو (٠,٨٠٣) وتعتبر هذه القيمة عالية لهذا النوع من حساب الثبات وتؤكد الاتساق الداخلي للاستبيان، كما يتبين من الجدول أيضاً أن قيم معاملات ارتباط التجزئة النصفية لمجموع عبارات استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية ككل هو (٠,٧٣٥) لسبيرمان - براون، لجتمان مما يدل على اتساق وثبات عبارات الاستبيان بمحوريه.

من خلال ما سبق أصبح الاستبيان في صورته النهائية يتكون من ٢٥ عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد (القدرة على التواصل (٩) عبارات، إدارة الوقت (٨) عبارات، إدارة الضغوط (٨) عبارات وحددت استجابات الشباب على هذه العبارات وفق ثلاثة اختيارات (نعم - أحياناً - لا) وعلى مقياس متصل (٣ - ٢ - ١) إذا كان اتجاه العبارة موجب وعلى مقياس (١ - ٢ - ٣) إذا كان اتجاه العبارة سالب.

- وبذلك أمكن تقسيم درجات استبيان تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية إلى ثلاث مستويات وجدول (٦) يوضح ذلك:

#### جدول (٦) القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة لتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعاده

المستوى المرتفع	المستوى المتوسط	المستوى المنخفض	طول الفئة	المدى	القراءة الكبرى	القراءة الصغرى	البيان أبعاد الاستبيان
٢٧:٢١	٢٠:١٥	١٤:٩	٦	١٨	٢٧	٩	القدرة على التواصل
٢٤:٢٠	١٩:١٤	١٣:٨	٥	١٦	٢٤	٨	إدارة الوقت
٢٩:٢٢	٣١:٢٢	٢١:١٣	٨	٢٦	٢٤	٨	إدارة الضغوط
٧٥:٥٩	٥٨:٤٢	٤١:٢٥	١٦	٥٠	٧٥	٢٥	تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية ككل

- يتضح من جدول (٦) أن أعلى درجة حصل عليها المبحوثين في التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية ككل كانت ٧٥ درجة، وأقل درجة كانت ٢٥ درجة، والمدى ٥٠ وطول الفئة ١٦ وبذلك أمكن تقسيم درجات الاستبيان إلى ثلاثة مستويات لتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية (المستوى المنخفض - المستوى المتوسط - المستوى المرتفع).

### المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثتان بتحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss لاستخراج النتائج وقامت الباحثتان بمراجعة البيانات لضمان صحة النتائج ودقتها. من خلال استخدام بعض المعاملات والأساليب الإحصائية التي استخدمت لكشف العلاقة بين متغيرات البحث واختبار صحة الفروض منها (حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغيرات البحث - حساب معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان واتساقه - حساب مصفوفة معاملات الارتباط Correlation - حساب قيمة (ت) T test - حساب قيمة (ف) تحليل التباين في اتجاه واحد ONE WAY ANOVA واستخدام اختبار "Tukey" لحساب دلالة الاختلافات.

### النتائج تحليلها وتفسيرها

أولاً : وصف عينة البحث:

اشتمل هذا الجزء على وصف شامل لعينة البحث المكونة من ٥٩٢ شاب وفتاة وفقاً لبعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية.

جدول (٧) التوزيع النسبي لعينة البحث تبعاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية والاقتصادية

البيان	العدد	%	البيان	العدد	%
الكلية			الأم		
نظرية	٢٩٥	٤٩,٨	المستوى التعليمي للوالدين (منخفض)	٧٢	١٢,٢
عملية	٢٩٧	٥٠,٢	أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الابتدائية (متوسط)	٢٨٦	٤٨,٣
المجموع	٥٩٢	١٠٠,٠	حاصل على الإعدادية، أو الثانوية أو ما يعادلها (مرتفع)	٢٣٤	٣٩,٥
			مؤهل جامعي، ماجستير، دكتوراه	٥٩٢	١٠٠,٠
			المجموع	٥٩٢	١٠٠,٠
			الجنس		
ذكور	١٢٢	٢٠,٦	الدخل الشهري للأسرة		
إناث	٤٧٠	٧٩,٤	مستوى منخفض: أقل من ٥٠٠٠ جنيه	٢٥	٤,٢
المجموع	٥٩٢	١٠٠,٠	مستوى متوسط: من ٥٠٠٠ جنيه الي أقل من ٩٠٠٠ جنيه	٤٦٠	٧٧,٧
			مستوى مرتفع: ٩٠٠٠ جنيه فأكثر	١٠٧	١٨,١
			المجموع	٥٩٢	١٠٠,٠

يوضح جدول (٧) الآتي :

**الكلية :** تقارب نسبة الشباب بالكليات النظرية مع نسبة الشباب بالكليات العملية حيث بلغت نسبة الشباب بالكليات النظرية ٤٩,٨٪ ، في حين بلغت نسبة الشباب بالكليات العملية ٥٠,٢٪.

**الجنس :** ارتفاع عدد الإناث عن الذكور حيث بلغت نسبتهم ٧٩,٤٪، ٢٠,٦٪ على التوالي.

**المستوى التعليمي :** تقاربت نسبة آباء وأمهات الشباب عينة البحث في مستوى التعليم المتوسط حيث كانت نسبتهم (٤٨,٣٪ ، ٤١,٩٪) على التوالي، بينما ارتفعت نسبة التعليم المرتفع لدي الأمهات عن الآباء حيث كانت ٤٣,٤٪، ٣٩,٥٪ على التوالي، في حين كانت نسبة التعليم المنخفض لدي الآباء والأمهات ١٢,٢٪، ١٤,٧٪ على التوالي .

**الدخل الشهري :** نسبة الأسر عينة البحث من ذوي الدخل المنخفض كانت ٤,٢٪، وبلغت نسبة الأسر ذوي الدخل المتوسط ٧٧,٧٪ ، أما نسبة أسر العينة التي تتمتع بدخل عالي فقد كانت ١٨,١٪ مما يدل في النهاية على ان أفراد العينة متوسطى الدخل.

ثانياً: النتائج الوصفية لأدوات البحث: -

جدول (٨) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات التعبيرات الانفعالية

النسبة المئوية	العدد	البيان
١	٧	المستوى المنخفض (١٢:١٩)
٤١,١	٢٤٣	المستوى المتوسط (٢٠:٢٨)
٥٧,٩	٣٤٢	المستوى المرتفع (٢٩:٣٦)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (٨) أن الغالبية العظمى من الشباب عينة البحث لديهم قدرة كبيرة على ابداء التعبيرات الانفعالية حيث بلغت النسبة ٥٧,٩٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث الذين لديهم قدرة منخفضة على ابداء التعبيرات الانفعالية ١٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدرة كبيرة على ابداء التعبيرات الانفعالية.

جدول (٩) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات التعبيرات الكلامية

النسبة المئوية	العدد	البيان
٣,٤	٢١	المستوى المنخفض (١٣:٢١)
٥٧,٤	٣٣٩	المستوى المتوسط (٢٢:٣١)
٣٩,٢	٢٣٢	المستوى المرتفع (٣٢:٣٩)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (٩) أن الغالبية العظمى من الشباب عينة البحث لديهم قدرة متوسطة على ابداء التعبيرات الكلامية حيث بلغت النسبة ٥٧,٤٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث

الذين لديهم قدرة منخفضة على ابداء التعبيرات الانفعالية ٣.٤٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدرة متوسطة على ابداء التعبيرات السلوكية.

جدول (١٠) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات اللياقة النفسية

النسبة المئوية	العدد	البيان
١	٧	المستوى المنخفض (٤١:٢٥)
٤٤,٢	٢٦١	المستوى المتوسط (٥٨ :٤٢)
٥٤,٨	٣٢٤	المستوى المرتفع (٧٥ :٥٩)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (١٠) أن أكثر من نصف عينة البحث من الشباب لديهم قدر كبيرة من اللياقة النفسية حيث بلغت النسبة ٥٤,٨٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث الذين لديهم قدر منخفض من اللياقة النفسية ١٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدر كبيرة من اللياقة النفسية.

جدول (١١) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات التواصل

النسبة المئوية	العدد	البيان
٧	٤	المستوى المنخفض (١٤:٩)
٢٤,٨	١٤٧	المستوى المتوسط (٢٠ :١٥)
٧٤,٥	٤٤١	المستوى المرتفع (٢٧ :٢١)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (١١) أن أكثر من نصف عينة البحث من الشباب لديهم قدرة كبيرة على التواصل حيث بلغت النسبة ٧٤,٥٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث الذين لديهم قدر منخفض من التواصل ٧٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدرة كبيرة على التواصل.

جدول (١٢) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات ادارة الوقت

النسبة المئوية	العدد	البيان
٢,٥	١٥	المستوى المنخفض (١٣:٨)
٣٧,٨	٢٢٤	المستوى المتوسط (١٩ :١٤)
٥٩,٦	٣٥٣	المستوى المرتفع (٢٤ :٢٠)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (١٢) أن أكثر من نصف عينة البحث من الشباب لديهم قدرة كبيرة على ادارة الوقت حيث بلغت النسبة ٥٩,٦٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث الذين لديهم قدر منخفض من ادارة الوقت ٢,٥٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدرة كبيرة على ادارة الوقت.



جدول (١٣) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات ادارة الضغوط

النسبة المئوية	العدد	البيان
٧٥,٥	٤٤٦	المستوى المنخفض (٢١:١٣)
٢٤	١٤٢	المستوى المتوسط (٣١:٢٢)
٠,٥	٤	المستوى المرتفع (٣٩:٣٢)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (١٣) أن الغالبية العظمى من الشباب عينة البحث لديهم قدرة منخفضة على ادارة الضغوط حيث بلغت النسبة ٧٥,٥٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث الذين لديهم قدرة كبيرة على ادارة الضغوط ٠,٥٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدرة منخفضة على ادارة الضغوط.

جدول (١٤) التوزيع النسبي للشباب عينة البحث وفقاً لمستويات تخطيط الشباب مهارات الحياة المستقبلية

النسبة المئوية	العدد	البيان
٧	٤	المستوى المنخفض (٤١:٢٥)
٢٩,٧	١٧٦	المستوى المتوسط (٥٨:٤٢)
٦٩,٦	٤١٢	المستوى المرتفع (٧٥:٥٩)
٪١٠٠	٥٩٢	المجموع

يتضح من جدول (١٤) أن أكثر من نصف عينة البحث من الشباب لديهم قدرة كبيرة على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية حيث بلغت النسبة ٦٩,٦٪، في حين بلغت نسبة الشباب عينة البحث الذين لديهم قدرة منخفضة على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية ٧٪ وهذا يؤكد أن الشباب عينة البحث لديهم قدرة كبيرة على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية.

### ثالثاً: النتائج في ضوء فروض البحث

#### ١- النتائج في ضوء الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بمحوريها (التعبيرات الانفعالية، التعبيرات الكلامية) وتخطيط الشباب مهارات الحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل، ادارة الوقت، ادارة الضغوط)".

وللتحقق من صحة الفرض الأول إحصائياً تم إيجاد معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين أنماط اللياقة النفسية بمحوريها وتخطيط الشباب مهارات الحياة المستقبلية بأبعادها، و جدول (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥) معاملات ارتباط بيرسون لكل من اللياقة النفسية بمحوريها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ن = (٥٩٢)

المتغيرات	التواصل	الوقت إدارة	إدارة الضغوط	مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية
التعبيرات الانفعالية	٠,٤٦٥	٠,٣٠٥	٠,٥٤١	٠,٥٤٤
التعبيرات الكلامية	٠,٣٩٢	٠,٣٣٠	٠,٤٨٣	٠,٥٠٣
مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية	٠,٤٨٥	٠,٣٦٥	٠,٥٨١	٠,٥٩٦

♦♦ دالة عند ٠,٠١

يظهر جدول (١٥) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التعبيرات الانفعالية وكلا من القدرة على التواصل وإدارة الوقت وإدارة الضغوط و مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) اي انه كلما زادت قدرة الشباب على اظهار التعبيرات الانفعالية والتعاطف مع الغير عن طريق تعبيرات الوجه والجسد سواء بالفرح او الحزن او الاهتمام (على حسب الموقف) كلما زادت قدرتهم على التواصل وإدارة الوقت وإدارة الضغوط مما يساعدهم على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية بكفاءة وترجع الباحثان ذلك إلى ان الشاب الذي يستطيع أن يعبر عن انفعالاته لدية القدرة على استشعار المشاعر الإنسانية، والدوافع، والحالة المزاجية أو النفسية للآخرين لذلك يستطيع بناء العلاقات الناجحة مع الآخرين مما يساعده على التواصل بكفاءة وتعديل سلوكياته وتغيير عاداته الغير سليمة مما يمكنه من ادارة وقته وادارة ما يواجهه من ضغوط وقد أكدت دراسة (Hassall,2009) أن هناك ارتباطاً كبيراً ودالاً بين التواصل و التعبيرات الانفعالية وقد أكدت دراسة حفصة مناد (٢٠١٧) أنه كلما زادت القدرة على ادارة الوقت كلما زادت القدرة على ادارة الضغوط
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التعبيرات الكلامية وكلا من القدرة على التواصل وإدارة الوقت وإدارة الضغوط و مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية عند مستوى دلالة (٠,٠١) اي انه كلما زادت قدرة الشباب على اظهار التعبيرات الكلامية باتباع السلوكيات المرغوبة والمقبولة اجتماعياً او ما يسمى بأداب التصرف كلما زادت قدرتهم على التواصل وإدارة الوقت وإدارة الضغوط مما يساعدهم على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية بكفاءة وترجع الباحثان ذلك إلى ان الشاب الذي يستطيع أن يتبع السلوك المرغوب تبعاً للموقف الذي يواجهه لدية القدرة على التواصل بكفاءة مع الآخرين ولديه القدرة على مواجهة ما يواجهه من ضغوط بحكمة كما ان القدرة على التعبير بالسلوك الجيد يساعد على التواصل ومواجهة الضغوط
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية وكلا القدرة على التواصل وإدارة الوقت وإدارة الضغوط و مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة

المستقبلية عند مستوى دلالة (٠.٠١) أى انه كلما زادت اللياقة النفسية لدى الشباب كلما زادت قدرتهم على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية وقد أكدت دراسة (Nam, 2009) وجود علاقة ارتباطيه بين اللياقة النفسية والقدرة على التواصل وإدارة الضغوط وقد أكدت دراسة كلا من منال مرسي وكندة مشهور (٢٠١٢) بتحديد أهمية المهارات الحياتية والتي تعزز القدرة على الإنجاز والمبادرة، كما تكسب القدرة على تحمل المسؤولية، وتساعد على تنمية اللياقة النفسية، والاتصال الجيد مع الآخرين، والقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والتعامل معها بحكمة، وتعزز النمو الصحي الجيد.

مما سبق يتضح ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بمحوريتها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها وبذلك لا يتحقق الفرض الاول

٢- النتائج في ضوء الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في كل من اللياقة النفسية بمحوريتها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ".

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبارت (T.test) في اللياقة النفسية بمحوريتها (التعبيرات الانفعالية، التعبيرات الكلامية) وكلا من تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل، ادارة الوقت، ادارة الضغوط) تبعاً للجنس (ذكور - اناث)، وجدولى (١٦)، (١٧) يوضحان ذلك.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسط درجات الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية تبعاً للجنس

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	إناث ن = (٤٧٠)		ذكور ن = (١٢٢)		البيان المتصور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٢٨١ غير دال	١,٩٠-	٠,٧٣-	٣,٦٦	٢٩,٣١	٤,١٨	٢٨,٥٨	التعبيرات الانفعالية
٠,٠٨ غير دال	١,٦٦-	٠,٨٢-	٤,٩١	٣٠,٣٧	٤,٨١	٢٩,٥٤	التعبيرات الكلامية
٠,٣٧١ غير دال	٢,٠٢	١,٥٥-	٧,٤٩	٥٩,٦٨	٧,٨٧	٥٨,١٢	مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية

يتبين من جدول (١٦):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث في التعبيرات الانفعالية حيث بلغت قيمة ت (- ١,٩٠) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أى الشباب الذكور والإناث عينة البحث لديهم قدرة على ابداء التعبيرات الانفعالية وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عماد الكحلوت (٢٠٠٤) والتي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التعبيرات الانفعالية لصالح الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث في التعبيرات الكلامية حيث بلغت قيمة ت (- 1.66) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أى الشباب الذكور والإناث عينة البحث لديهم قدرة على ابداء التعبيرات الكلامية وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ميسون مشرف (2009) والتي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التعبيرات الكلامية لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث في مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية حيث بلغت قيمة ت (2.02) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أى الشباب الذكور والإناث عينة البحث لديهم لياقة نفسية وترجع الباحثان ذلك إلى المحاولات التي يبذلها كلا الطرفين من الذكور والإناث للظهور بنوع من اللياقة النفسية وخاصة في هذه المرحلة العمرية التي يسعى كل طرف فيها للظهور بالشكل المقبول والذي يساعد على الاندماج مع الآخرين وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غادة الجندي (2006) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اللياقة النفسية بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة كلا من سميرة أبو الحسن (2002) ومحمد داودى (2003) والتي أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اللياقة النفسية لصالح الذكور.

جدول (17) دلالة الفروق بين متوسط درجات الشباب عينة البحث في التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً للجنس ن = (592)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	إناث ن = (470)		ذكور ن = (122)		البيان المصور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00 دالة عند (0.01)	2.33-	0.62-	2.49	22.25	3.15	21.62	القدرة على التواصل
0.09 غير دال	4.29-	1.30-	2.91	20.21	3.21	18.90	إدارة الوقت
0.45 غير دال	2.39-	0.62-	2.53	19.72	2.70	19.09	إدارة الضغوط
0.92 غير دال	2.76	2.50-	6.38	62.14	7.24	59.62	مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية

يتبين من جدول (17):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث في التواصل حيث بلغت قيمة ت (- 2.33) وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية أقل من (0.01) لصالح الإناث أى ان الإناث أكثر كفاءة في التواصل عن الذكور وترجع الباحثان ذلك إلى كما أن الإناث يتمتعن بطلاقة تعبيرية تساعدن على التعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن كما أنهن أكثر تعاطفاً فالتعاطف يسمح لهن بالغوص في أعماق شخصية الآخرين، وفهم انفعالاتهم بسهولة بالإضافة إلى قدرتهن على نقل أو تحويل المعلومات والبيانات والأفكار ووجهات النظر والمهارات والتي تتطلب القدرة على الانصات والتعبير سواء

اللفظى او بالايماءات كل ذلك يسهم في جعلهن أكثر تواصلًا. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد عبد السميع (٢٠٠٣) والتي أكدت وجود فروق فى التواصل لصالح الإناث .  
بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة نافذ الجعب (٢٠١١) والتي أكدت عدم وجود فروق فى التواصل تعزى إلى الجنس .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث فى ادارة الوقت حيث بلغت قيمة ت ( - ٤.٢٩ ) وهي قيمة غير دالة إحصائيا أى الشباب الذكور والإناث عينة البحث لديهم قدرة على ادارة الوقت وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رضا جعارة (٢٠١٧) والتي أكدت عدم وجود فروق فى ادارة الوقت بين الذكور والإناث .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث فى ادارة الضغوط حيث بلغت قيمة ت ( - ٢.٣٩ ) وهي قيمة غير دالة إحصائيا أى الشباب الذكور والإناث عينة البحث لديهم قدرة على ادارة الضغوط وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رضا جعارة (٢٠١٧) والتي أكدت عدم وجود فروق فى ادارة الضغوط بين الذكور والإناث

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث عينة البحث فى التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية حيث بلغت قيمة ت ( - ٢.٥٠ ) وهي قيمة غير دالة إحصائيا أى الشباب الذكور والإناث عينة البحث لديهم قدرة على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية وترى الباحثتان أن النتائج تميل إلى التجانس أكثر من التباين من لدى كل من الذكور والإناث ويرجع ذلك لثقافتهم الواحدة ومرورهم بمرحلة عمرية واحدة، ومرجعية دراسية مشتركة وسلم تعليمي مشترك أسفر ذلك عن تقارب فى التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من مريم السيد (٢٠٠٧) و محمد عبد السميع (٢٠٠٣) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية .

- مما سبق يتضح ما يلي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث فى اللياقة النفسية بمحورها .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث فى تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها وبذلك يتحقق الفرض الثاني .

٣- النتائج فى ضوء الفرض الثالث:

ينص الفرض الثاني على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية فى كل من اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها " .

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام حساب الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبارت (T.test) في اللياقة النفسية بمحورها (التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) وكلا من تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها (القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط) تبعاً لنوع الكلية (نظري - عملي)، وجدولى (١٨)، (١٩) يوضحان ذلك.

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسط درجات الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية تبعاً لنوع الكلية  
ن=٥٩٢)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	عملي ن= (٢٩٧)		نظري ن= (٢٩٥)		البيان المحور
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٦٥ غير دال	٠,٤٧-	٠,١٥-	٣,٧٠	٢٩,٢٣	٣,٨٦	٢٩,٠٨	التعبيرات الانفعالية
٠,١٢ غير دال	٠,٠١	٠,٠٠	٥,٠١	٣٠,٢٠	٤,٨١	٣٠,٢٠	التعبيرات الكلامية
٠,٥٠ غير دال	٠,٢٢-	٠,١٤-	٧,٥٨	٥٩,٤٣	٧,٦١	٥٩,٢٩	مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية

#### يتبين من جدول (١٨):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكليات العملية والكليات النظرية في التعبيرات الانفعالية حيث بلغت قيمة ت (- ٠,٤٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أى الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية عينة البحث لديهم قدرة على ابداء التعبيرات الانفعالية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حسام بشير و عامر حملاوي (٢٠١٥) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعبيرات الانفعالية بين الشباب تبعاً للتخصص علمى او نظرى .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكليات العملية والكليات النظرية في التعبيرات الكلامية حيث بلغت قيمة ت (٠,٠١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أى الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية عينة البحث لديهم قدرة على ابداء التعبيرات الكلامية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة على الجميلي (٢٠٠٢) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التعبيرات الكلامية بين الشباب تبعاً للتخصص علمى او نظرى.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكليات العملية والكليات النظرية في مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية حيث بلغت قيمة ت (- ٠,٢٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أى الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية عينة البحث لديهم لياقة نفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مختار الكيال (٢٠٠٣) والتي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة النفسية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية.

جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسط درجات الشباب عينة البحث في التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لنوع الكلية ن= (٥٩٢)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطات	عملي ن= (٢٩٧)		نظري ن= (٢٩٥)		البيان المعكرو
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,١٦ غير دال	٠,٨٩	٠,١٩	٢,٤٨	٢٢,٢٢	٢,٨١	٢٢,٠٣	القدرة على التواصل
٠,٨٤ غير دال	٠,٩٢	٠,٢٣	٢,٩٦	١٩,٨٢	٣,٠٨	٢٠,٠٥	ادارة الوقت
٠,٥٦ غير دال	١,٥٢	٠,٣٢	٢,٤٦	١٩,٧٥	٢,٧٦	١٩,٤٣	ادارة الضغوط
٠,٠٦ غير دال	٠,٦٤	٠,٣٥	٦,٠٩	٦١,٨٠	٧,١٥	٦١,٤٥	مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية

#### يتبين من جدول (١٩):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكلية النظرية والكلية العملية في التواصل حيث بلغت قيمة ت (- ٠,٨٩٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أي ان الشباب سواء بالكلية النظرية او الكلية العملية لديهم قدرة على التواصل وتختلف هذه النتيجة مع دراسة خالد المطيري (٢٠٠٠) التي اكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب بالتخصصات النظرية وعن التخصصات العملية لصالح التخصصات العملية
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكلية العملية والكلية النظرية في ادارة الوقت حيث بلغت قيمة ت (٠,٩٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أي الشباب بالكلية العملية والكلية النظرية عينة البحث لديهم قدرة على ادارة الوقت وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مريم السيد (٢٠٠٧) والتي اكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب بالكلية العملية والكلية النظرية في ادارة الوقت
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكلية العملية والكلية النظرية في ادارة الضغوط حيث بلغت قيمة ت (- ١,٥٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أي الشباب بالكلية العملية والكلية النظرية عينة البحث لديهم قدرة على ادارة الضغوط
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب عينة البحث بالكلية العملية والكلية النظرية في التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية حيث بلغت قيمة ت (٠,٦٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً أي الشباب بالكلية العملية والكلية النظرية عينة البحث لديهم قدرة على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مريم السيد (٢٠٠٧) والتي اكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية باختلاف نوع الكلية .

- مما سبق يتضح ما يلي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في اللياقة النفسية بمحورها.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها وبذلك يتحقق الفرض الثالث .

٤- النتائج في ضوء الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الأسرة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA) في اللياقة النفسية بمحورها (التعبيرات الانفعالية، التعبيرات السلوكية) و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ( القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط ) تبعاً لمستوى دخل الأسرة وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣) توضح ذلك:

جدول (٢٠) تحليل التباين أحادي الاتجاه للياقة النفسية تبعاً لمستوى دخل الأسرة ن = (٥٩٢)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التعبيرات الانفعالية	بين المجموعات	٤٩,٣٢	٢	٢٤,٦٦	١,٧٢	٠,١٧ غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	٨٣٩٥,٠٧	٥٨٨	١٤,٢٧		
		٨٤٤٤,٤٠	٥٩٠			
التعبيرات الكلامية	بين المجموعات	١٥٥,٠٢	٢	٧٧,٥١	٣,٢٤	٠,٠٣ دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات الكلي	١٤٠٣٣,١٩	٥٨٨	٢٣,٨٦		
		١٤١٨٨,٢٢	٥٩٠			
مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية	بين المجموعات	٣٦٤,٣٣	٢	١٨٢,١٦	٣,١٨	٠,٠٤ دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات الكلي	٣٣٦٨٢,٩٩	٥٨٨	٥٧,٢٨		
		٣٤٠٤٧,٣٢	٥٩٠			



جدول (٢١) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الشباب عينة البحث للياقة النفسية تبعاً لمستوى دخل الأسرة

مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية	التعبيرات الكلامية	البيان
٥٦,٣٦	٢٨,٤٨	مستوى دخل منخفض اقل من ٤٠٠٠ جنية
٥٩,٢٧	٣٠,١٠	مستوى دخل متوسط من ٤٠٠٠ جنية حتى أقل من ٨٠٠٠
٦٠,٤٨	٣١,٠٤	مستوى دخل مرتفع من ٨٠٠٠ فأكثر

يتبين من جدول (٢٠)، (٢١) :

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الانفعالية تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (١,٧٢) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يعني أن التعبيرات الانفعالية لا ترتبط بمستوى دخل الأسرة وتقرى الباحثان ان ذلك قد يعود إلى قدرة الشباب على أن يتصلوا بزملائهم وبالأخرين ويبادلوهم الأفكار ويشاركونهم في المعلومات التي يحتاجون إليها ويحاول كل فرد فهم أفكار الآخر سواء كان دخل أسرته منخفض او مرتفع مما يساهم في تيسير إقامة علاقات ودية مع الآخرين والتفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتعرف عليهم وتختلف هذه النتيجة مع دراسة رامى يوسف (٢٠١٣) والتي أكدت وجود تباين في التعبيرات الانفعالية لصالح اصحاب الدخل المرتفع.
- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الكلامية تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٣,٢٤) وهي قيمة داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الكلامية تتدرج من (٢٨,٤٨) إلى (٣١,٠٤) لصالح مستوى الدخل المرتفع بمعنى أن التعبيرات الكلامية تزيد لدى الشباب ذوى الدخل المرتفع وترجع الباحثان ذلك إلى أنه كلما زاد الدخل كلما استطاع الشباب حضور دورات تدريبية او ورش عمل لتنمية المهارة على التعبيرات الكلامية المناسبة لكل موقف قد يتعرض له الشباب.
- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٣,١٨) وهي قيمة داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية تتدرج من (٥٦,٣٦) إلى (٦٠,٤٨) لصالح مستوى الدخل المرتفع بمعنى أن اللياقة النفسية تزيد لدى الشباب ذوى الدخل المرتفع عليهم وتختلف هذه النتيجة مع دراسة يحيى شقورة (٢٠١٢) والتي أكدت عدم وجود تباين في اللياقة النفسية تبعاً للدخل .

جدول (٢٢) تحليل التباين أحادي الاتجاه للتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى دخل الأسرة ن = (٥٩٢)

البعده	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
القدرة على التواصل	بين المجموعات	٦٩,٨٥	٢	٣٤,٩٢	٥,٠٣	دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات	٤٠٩٠,٣٨	٥٨٨	٦,٩٤		
	الكلية	٤١٦٠,٢٣	٥٩٠			
ادارة الوقت	بين المجموعات	٢٦,٧٣	٢	١٣,٣٦	١,٤٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٣٧٩,٣٠	٥٨٨	٩,١٣		
	الكلية	٥٤٠٦,٠٤	٥٩٠			
ادارة الضغوط	بين المجموعات	٣٧,٤١	٢	١٨,٧٠	٢,٨٣	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٨٨٧,١٢	٥٨٨	٦,٦١		
	الكلية	٣٩٢٤,٥٣	٥٩٠			
مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية	بين المجموعات	٣٣٠,٣٣	٢	١٦٥,١٦	٣,٧٧	دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات	٢٥٧٤١,٣٨	٥٨٨	٤٣,٧٠		
	الكلية	٢٦٠٧١,٧٢	٥٩٠			

جدول (٢٣) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الشباب عينة البحث للتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى دخل الأسرة

البيان	القدرة على التواصل	مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية
مستوى دخل منخفض اقل من ٤٠٠٠ جنية	٢٠,١٧	٥٨,٤٨
مستوى دخل متوسط من ٤٠٠٠ جنية حتى اقل من ٨٠٠٠	٢٢,٠١	٦١,٦٠
مستوى دخل مرتفع من ٨٠٠٠ فأكثر	٢٢,٥٦	٦٢,٥٢

يتبين من جدول (٢٢)، (٢٣) :

- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد التواصل تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٥,٠٣) وهي قيمة داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في بعد التواصل تتدرج من (٢٠,١٧) إلى (٢٢,٥٦) لصالح مستوى الدخل المرتفع بمعنى أن التواصل يزيد لدى الشباب ذوى الدخل المرتفع وترجع الباحثان ذلك إلى أنه كلما زاد الدخل كلما زادت قدرة الشباب على الحصول على دورات او ورش عمل تفيد في تنمية مهارة التواصل .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد ادارة الوقت تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (١,٤٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني أن ادارة الوقت لا يرتبط بمستوى دخل الأسرة وترى الباحثان انه عندما يحسن الشباب إدارة وقته و يعرف كيفية استغلاله و تنظيمه فإنه سوف يجد أثر ذلك من خلال التحسن و التنظيم العام في

حياته، و سينعكس ذلك إيجابياً في قلة اهدار الوقت وهذا لا يرتبط بمستوى الدخل لان ادارة الوقت مهارة لا يرتبط اكتسابها بالدخل .

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد ادارة الضغوط تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٢.٨٣) وهي قيمه غير دالة احصائياً، مما يعني أن ادارة الضغوط لا يرتبط بمستوى دخل الأسرة وتختلف هذه النتيجة مع ما أثبتته دراسة (Grote, Nancy K., 2007) إلى أنه كلما زاد الدخل كلما استطاع الفرد ادارة ضغوطه الحياتية

- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى دخل الأسرة حيث بلغت قيمة ف (٣.٧٧) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تتدرج من (٥٨.٤٨) إلى (٦٢.٥٨) لصالح مستوى الدخل المرتفع بمعنى أن التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية يزيد لدي الشباب ذوى الاسر مرتفعة الدخل وترجع الباحثان ذلك إلى أنه كلما زاد الدخل كلما ساعد ذلك الشباب على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية عن طريق توفر الامكانيات التى تساعد الشباب على الالتحاق ببعض التدريبات واللقاءات والدورات وورش العمل او حضور مؤتمرات وافقت هذه النتيجة مع دراسة رجاء شمالة (٢٠١٦) والتي أكدت زيادة القدرة على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية لصالح اصحاب الدخل المرتفع .

- مما سبق يتضح ما يلي:

- ١- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها تبعاً لمستوى دخل الاسرة " عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٢- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الاسرة " عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وبذلك لا يتحقق الفرض الرابع .

٥- النتائج في ضوء الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للام " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA) في اللياقة النفسية بمحورها (التعبيرات الانفاعلية، التعبيرات السلوكية) و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ( القدرة على التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط ) تبعاً للمستوى التعليمي للام وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول (٢٤)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧) توضح ذلك:

جدول (٢٤) تحليل التباين أحادي الاتجاه للياقة النفسية تبعاً لمستوى تعليم الأم ن = (٥٩٢)

البيد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التعبيرات الانفعالية	بين المجموعات	٤٩,٨٦	٢	٢٤,٩٣	١,٧٤	٠,١٨ غير دالة
	داخل المجموعات	٨٣٩٤,٥٤	٥٨٨	١٤,٢٧		
	الكلي	٨٤٤٤,٤٠	٥٩٠			
التعبيرات الكلامية	بين المجموعات	٢٩٥,٩٦	٢	١٤٧,٩٨	٦,٢٦	٠,٠٢ دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات	١٣٨٩٢,٢٦	٥٨٨	٢٣,٦٢		
	الكلي	١٤١٨٨,٢٢	٥٩٠			
مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية	بين المجموعات	٥٨٨,١٨٩	٢	٢٩٤,٠٩	٥,١٦	٠,٠٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٣٤٥٩,١٣	٥٨٨	٥٦,٩٠		
	الكلي	٣٤٠٤٧,٣٢	٥٩٠			

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الشباب عينة البحث للياقة النفسية تبعاً لمستوى

تعليم الأم

التعبيرات الكلامية	البيان
٣٠,٣٨	مستوى منخفض أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الابتدائية
٢٩,٣٩	مستوى متوسط حاصل على الإعدادية، أو الثانوية أو ما يعادلها
٣٠,٩٢	مستوى مرتفع مؤهل جامعي، ماجستير، دكتوراه

يتبين من جدول (٢٤)، (٢٥) :

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الانفعالية تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (١,٧٢) وهي قيمه غير دالة احصائياً، مما يعني أن التعبيرات الانفعالية لا ترتبط بمستوى تعليم الأم .
- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الكلامية تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (٦,٢٦) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الكلامية تتدرج من (٣٠,٣٨) إلى (٣٠,٩٢) لصالح مستوى تعليم الأم المرتفع بمعنى أن التعبيرات الكلامية تزيد لدى الشباب كلما كان مستوى تعليم الأم مرتفع .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (٥,١٦) وهي قيمه غير دالة احصائياً، مما يعني أن اللياقة النفسية لا ترتبط بمستوى تعليم الأم وتختلف هذه النتيجة مع دراسة حنان الخليفي (٢٠١٠) والتي أكدت وجود تباين في اللياقة النفسية تبعاً لمستوى التعليم المرتفع .

جدول (٢٦) تحليل التباين أحادي الاتجاه للتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى تعليم الأم ن = (٥٩٢)

البعء	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
القدرة على التواصل	بين المجموعات	٦٦,٠٩	٢	٣٣,٠٤	٤,٧٥	٠,٠٠٩
	داخل المجموعات	٤٠٩٤,١٥	٥٨٨	٦,٩٦		غير دالة
	الكلية	٤١٦٠,٢٤	٥٩٠			
إدارة الوقت	بين المجموعات	١٤٨,٨٣	٢	٧٤,٤١	٨,٣٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٥٢٥٧,٢١	٥٨٨	٨,٩٢		دالة عند (٠,٠١)
	الكلية	٥٤٠٦,٠٤	٥٩٠			
إدارة الضغوط	بين المجموعات	٤٥,٨٩	٢	٢٢,٩٤	٣,٤٧	٠,٠٠٣
	داخل المجموعات	٢٨٧٨,٦٤	٥٨٨	٦,٥٩		دالة عند (٠,٠٥)
	الكلية	٢٩٢٤,٥٣	٥٩٠			
مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية	بين المجموعات	٧٠٦,٤٧	٢	٣٥٣,٢٣	٨,٢٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٥٣٦٥,٢٤	٥٨٨	٤٣,٠٦		دالة عند (٠,٠١)
	الكلية	٢٦٠٧١,٧٢	٥٩٠			

جدول (٢٧) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الشباب عينة البحث للتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى تعليم الأم

البيان	إدارة الوقت	إدارة الضغوط	مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية
مستوى منخفض أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الابتدائية	١٩,٢١	١٩,٦٨	٦٠,٤٩
مستوى متوسط حاصل على الإعدادية، أو الثانوية أو ما يعادلها	١٩,٦٢	١٩,٢٧	٦٠,٧٤
مستوى مرتفع مؤهل جامعي، ماجستير، دكتوراه	٢٠,٩٤	١٩,٨٧	٦٢,٨٧

يتبين من جدولتي (٢٦)، (٢٧) :

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد التواصل تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (٤,٧٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يعني أن التواصل لدى الشباب عينة البحث لا يرتبط بمستوى تعليم الأم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دراسة حابس الحوراني (٢٠٠٣) والتي أكدت عدم وجود تباين في التواصل يعزى لمستوى التعليم وترى الباحثتان أن التدريب على مهارات التواصل هو محاولة لخفض مستوى التوتر لدى الأفراد وذلك لأن الصراعات المستمرة بين الأفراد وزيادة مستوى التوتر لديهم، سببه افتقارهم إلى

مهارات التواصل وسواء كان تعليم الأم مرتفع أو منخفض يجب على الشباب التدريب على مهارات التواصل .

- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث فين مست بعد ادارة الوقت تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (٨,٣٣) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في ادارة الوقت تتدرج من (١٩,٢١) إلى (٢٠,٩٤) لصالح مستوى التعليم المرتفع بمعنى أن ادارة الوقت تكون أفضل لدي الشباب ذوى الامهات ذات المستوى التعليمى المرتفع وترجع الباحثان ذلك إلى أن ارتفاع المستوى التعليمي يؤدي إلى زيادة الوعي والمعرفة مما يساعد تطوير مهارة ادارة الوقت .

- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد ادارة الضغوط تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (٣,٤٧) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في ادارة الضغوط تتدرج من (١٩,٢١) إلى (٢٠,٩٤) لصالح مستوى التعليم المرتفع بمعنى أن الشباب ذوى الامهات ذات المستوى التعليمى المرتفع لديهم قدرة أكبر على ادارة الضغوط وتشير دراسة (M.C. Nair & Elliott,2001) إلى عدم وجود تباين دال إحصائياً فى ادارة الضغوط تبعاً لمستوى التعليم .

- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى تعليم الأم حيث بلغت قيمة ف (٨,٢٠) وهي قيمه داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تتدرج من (٦٠,٤٩) إلى (٦٢,٨٧) لصالح مستوى التعليم المرتفع بمعنى أن الشباب ذوى الامهات ذات المستوى التعليمى المرتفع لديهم قدرة أكبر على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية .

مما سبق يتضح ما يلي:

١- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها تبعاً للمستوى التعليمي للام .

٢- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للام " عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . وبذلك يتحقق الفرض الخامس جزئياً .

٦- النتائج في ضوء الفرض السادس

- ينص الفرض السادس على أنه " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في كل من اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للاب" .

- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام حساب أوجه التباين باستخدام اختبار تحليل اتجاه التباين في اتجاه واحد (ANOVA) في اللياقة النفسية بمحورها (التعبيرات الانفاعلية، التعبيرات السلوكية) و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها ( القدرة على التواصل ،

ادارة الوقت ، ادارة الضغوط ) تبعاً للمستوى التعليمي للاب وتم تطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات والجداول (٢٨)، (٢٩)، (٣٠) توضح ذلك:

جدول (٢٨) تحليل التباين أحادي الاتجاه لللياقة النفسية تبعاً لمستوى تعليم الأب ن = (٥٩٢)

البيد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
التعبيرات الانفعالية	بين المجموعات	٧,٩٧	٢	٣,٩٨	٠,٢٧	٠,٧٥
	داخل المجموعات	٨٤٣٦,٤٣	٥٨٨	١٤,٣٤		غير دالة
	الكلية	٨٤٤٤,٤٠	٥٩٠			
التعبيرات الكلامية	بين المجموعات	٥١,٢٠	٢	٢٥,٦٠	١,٠٦	٠,٢٤
	داخل المجموعات	١٤١٣٧,٠٢	٥٨٨	٢٤,٠٤		غير دالة
	الكلية	١٤١٨٨,٢٢	٥٩٠			
مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية	بين المجموعات	٩٢,١٠	٢	٤٦,٠٥	٠,٧٩	٠,٤٥
	داخل المجموعات	٣٣٩٥٥,٢١	٥٨٨	٥٧,٧٤		غير دالة
	الكلية	٣٤٠٤٧,٣٢	٥٩٠			

يتبين من جدول (٢٨) :

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الانفعالية تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (٠,٢٧) وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني أن التعبيرات الانفعالية للشباب عينة البحث لا ترتبط بمستوى تعليم الأب .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محور التعبيرات الكلامية تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (١,٠٦) وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني أن التعبيرات الكلامية للشباب عينة البحث لا ترتبط بمستوى تعليم الأب .
- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في مجموع محوري استبيان اللياقة النفسية تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (٠,٧٩) وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني أن اللياقة النفسية للشباب عينة البحث لا ترتبط بمستوى تعليم الأب وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أحمد النمرى (٢٠١٠) والتي أكدت وجود تباين في اللياقة النفسية لصالح المستوى التعليمي المرتفع.

جدول (٢٩) تحليل التباين أحادي الاتجاه للتخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى تعليم الأب  
ن = (٥٩٢)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوي الدلالة
القدرة على التواصل	بين المجموعات	٣٦,٥٩	٢	١٨,٢٩	٢,٦١	٠,٠٧ غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٢٣,٦٤	٥٨٨	٧,٠١		
	الكلية	٤١٦٠,٢٤	٥٩٠			
إدارة الوقت	بين المجموعات	٩٩,٩٦	٢	٤٩,٩٨	٥,٥٤	٠,٠٤ دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات	٥٣٠٦,٠٨	٥٨٨	٩,٠٨		
	الكلية	٥٤٠٦,٠٤	٥٩٠			
إدارة الضغوط	بين المجموعات	٢٦,٤١	٢	١٣,٢١	١,٩٩	٠,١٣ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٩٨,١١	٥٨٨	٦,٦٢		
	الكلية	٢٩٢٤,٥٢	٥٩٠			
مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية	بين المجموعات	٤٨٦,٠٢	٢	٢٤٣,٠١	٥,٥٩	٠,٠٤ دالة عند (٠,٠٥)
	داخل المجموعات	٢٥٥٨٥,٦٩	٥٨٨	٤٣,٤٣		
	الكلية	٢٦٠٧١,٧٢	٥٩٠			

جدول (٣٠) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الشباب عينة البحث للتخطيط لمهارات الحياة  
المستقبلية تبعاً لمستوى تعليم الأب

مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية	إدارة الوقت	البيان
٦٠,٤٥	١٩,٤٠	مستوى منخفض أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الابتدائية
٦١,٠٢	١٩,٦٧	مستوى متوسط حاصل على الإعدادية، أو الثانوية أو ما يعادلها
٦٢,٧٢	٢٠,٤٤	مستوى مرتفع مؤهل جامعي، ماجستير، دكتوراه

يتبين من جدولي (٢٩)، (٣٠) :

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد التواصل تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (٢,٦١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يعني أن التواصل لدى الشباب عينة البحث لا يرتبط بمستوى تعليم الأب وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ختام العناتي (٢٠٠٣) والتي أكدت وجود تباين في التواصل لصالح المستوى التعليمي المرتفع .
- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد إدارة الوقت تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (٥,٥٤) وهي قيمة داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في إدارة الوقت تتدرج من (١٩,٤٠) إلى (٢٠,٤٤)



لصالح مستوى التعليم المرتفع للأب بمعنى أن ادارة الوقت تكون أفضل لدي الشباب ذوى الأباء ذو المستوى التعليمى المرتفع ويرجع ذلك الى أن المستوى التعليمى للأب يجعله أكثر تشجيعاً للأبناء على ادارة الوقت .

- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في بعد ادارة الضغوط تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (١.٩٩) وهي قيمة غير دالة احصائياً، مما يعني أن ادارة الضغوط لدى الشباب عينة البحث لا يرتبط بمستوى تعليم الأب.
- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تبعاً لمستوى تعليم الأب حيث بلغت قيمة ف (٥.٥٩) وهي قيمة داله عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبتطبيق اختبار Tukey وجد أن متوسط درجات الشباب عينة البحث في مجموع ابعاد استبيان التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية تتدرج من (٦١.٤٥) إلى (٦٢.٧٣) لصالح مستوى التعليم المرتفع بمعنى أن الشباب ذوى الأباء ذو المستوى التعليمى المرتفع لديهم قدرة أكبر على التخطيط لمهارات الحياة المستقبلية .

مما سبق يتضح ما يلي:

- ١- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها تبعاً للمستوى التعليمى للأب .
- ٢- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمى للأب " عند مستوى دلالة (٠.٠٥). وبذلك يتحقق الفرض السادس جزئياً .

#### ٧- النتائج في ضوء الفرض السابع

ينص الفرض السابع على أنه: " تختلف نسبة المشاركة للمتغيرات المستقلة مع المتغير التابع طبقاً لأوزان معامل الانحدار ودرجة الارتباط مع المتغير التابع ."

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم استخدام معامل الانحدار الخطي لإيجاد العلاقة بين اللياقة النفسية ببعديها ( التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات الكلامية) (كمتغير مستقل) وتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بمحاورها (التواصل ، ادارة الوقت ، ادارة الضغوط ) (كمتغير تابع) والجدول (٣١) يوضح ذلك:

جدول (٣١) الانحدار الخطي للعلاقة بين مقياس اللياقة النفسية وتخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية

المتغيرات	معامل الارتباط "R"	معامل تحديد نسبة المشاركة "R2"	قيمة f	قيمة ت	مستوى الدلالة
تخطيط الشباب لمهارات	٠,٥٤	٠,٢٩	٢٤٧,٧	١٥,٧	دالة عند مستوى ٠,٠٠١
الحياة المستقبلية	٠,٥٠	٠,٢٥	١٩٩,٥	١٤,٢	دالة عند مستوى ٠,٠٠١

**ويظهر جدول (٣١) وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة (التعبيرات الانفعالية، التعبيرات السلوكية) والمتغير التابع (تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية) وأكثر المتغيرات تأثيراً كان التعبيرات الانفعالية " حيث بلغ معامل التحديد  $R^2 = 0.29$  والعلاقة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.001، يليه التعبيرات الكلامية حيث بلغ معامل التحديد  $R^2 = 0.25$  والعلاقة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.001. وترجع الباحثة ذلك الى أن التعبيرات الانفعالية تزيد من قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية صحية وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والتعاطف مع من يحيطون به، ويرى أحمد محمد (٢٠١٢) أن التعبيرات الانفعالية تمكن الفرد من إقامة علاقات وثيقة مع المحيطين به والحفاظ عليها من منطلق أن إقامة علاقات ودية من المؤشرات المهمة للكفاءة في العلاقات الشخصية، فالفرد لا ينفك عن كونه عضواً في جماعة ما أينما وجد ويضيف حنان أبو منصور (٢٠١١) أن التعبيرات الانفعالية تمكن الفرد من السيطرة على أشكال سلوكه المختلفة وتزيد من قدرته على التعامل مع السلوك غير المنطقي الصادر من الآخرين**

**ملخص لأهم نتائج الدراسة :**

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية بمحورها و تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في اللياقة النفسية بمحورها .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب الذكور والإناث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في اللياقة النفسية بمحورها.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الشباب بالكليات العملية والكليات النظرية في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها .
- ٦- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها تبعاً لمستوى دخل الاسرة " عند مستوى دلالة (0.05) .
- ٧- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً لمستوى دخل الاسرة " عند مستوى دلالة (0.05) .
- ٨- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها تبعاً للمستوى التعليمي للام .
- ٩- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للام " عند مستوى دلالة (0.005) .
- ١٠- لا يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في اللياقة النفسية بمحورها تبعاً للمستوى التعليمي للأب " .

- ١١- يوجد تباين دال إحصائياً بين الشباب عينة البحث في تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية بأبعادها تبعاً للمستوى التعليمي للأب " عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
- ١٢- وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات المستقلة (التعبيرات الانفعالية ، التعبيرات السلوكية) والمتغير التابع (تخطيط الشباب لمهارات الحياة المستقبلية ) وأكثر المتغيرات تأثيراً كان التعبيرات الانفعالية .

#### توصيات البحث

- بعد ما تقدم من عرض ومناقشة نتائج البحث تقترح الباحثان بعض التوصيات الآتية:
  - ١- العمل على تنمية وتعزيز القدرة على التخطيط للمهارات الحياتية واللياقة النفسية لدى الشباب لما لها من دور فعال في تحقيق طموحاتهم وأهدافهم في الحياة دون التعرض للإحباط أو الاستسلام لليأس ، وكل هذا ينعكس على الأسرة والمجتمع وذلك من خلال إقامة دورات وندوات تقدم للشباب في المؤسسات المعنية بالشباب .
  - ٢- الاستفادة من وسائل الإعلام من خلال تصميم برامج حوارية مع متخصصين لتعزيز كل من التخطيط للمهارات الحياتية لدى الشباب واللياقة النفسية .
  - ٣- كما أوصت الباحثتان بضرورة تنبيه القائمين على الأوساط التربوية إلى أهمية توظيف لغة الجسد ( التعبيرات الانفعالية ) في العملية التربوية لما لها من دور في تحقيق الأهداف بأقل وقت وجهد كما أنها تساعد في إيصال أفكارنا للآخرين من ناحية، وفي قراءة معاني هذه اللغة في الجهة التي نجري معها عملية التواصل .
  - ٤- العمل على رفع مستوى التخطيط للمهارات الحياتية واللياقة النفسية من خلال تفعيل دور الإرشاد الأسري، ومن خلال عمل كتيبات ونشرات تعني بذلك.

#### المراجع

##### أولاً : المراجع العربية:

- ١- آمال كمال (٢٠٠٤) : برامج الشباب في التلفزيون المصري "دراسة على الجمهور"، المجلة الاجتماعية القومية (القاهرة - المركز القومي للبحوث الاجتماعية و الجنائية ) ، المجلد الحادي و الأربعون - العدد الثاني - مايو ٢٠٠٤ .
- ٢- أحمد السيد مصطفى (٢٠٠٥) : "الإدارة الاستراتيجية "، دليل المدير العربي للتفكير والتغيير الاستراتيجي ، القاهرة .
- ٣- أحمد الكيال ( ٢٠٠٣ ) : " البيئة النفسية للذكاء الموضوعي والذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي وعلاقته بمستويات تجهيز المعلومات في ضوء الجنس والتخصص الأكاديمي " ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٢٢ ، ص ١٦٨
- ٤- أحمد النمري (٢٠٠٩):الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك القيادي لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

- ٥- أحمد زقادة (٢٠١٢): **تصورات الشباب لمشروع الحياة**. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد (٨). جوان ٢٠١٢. المركز الجامعي غليزان. الجزائر. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- ٦- أحمد محمد (٢٠١٢): **المهارات الاجتماعية للممارسين وغير الممارسين للأنشطة لدى طلاب المرحلة المتوسطة**، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة طيبة، كلية التربية. المدينة المنورة .
- ٧- حابس الحوراني(٢٠٠٣): **مهارات الاتصال لدى مديري المدارس الثانوية في محافظة اربد من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية** ،رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .
- ٨- حامد عبد السلام زهران ( ٢٠٠٠ ) : "علم النفس الاجتماعي" ، الطبعة السادسة عالم الكتب ، القاهرة.
- ٩- حباب عبد الحى عثمان (٢٠٠٩) : "الذكاء الوجداني العاطفي الانفعالي الفعال مفاهيم وتطبيقات" ،الأردن، ديبينو للنشر والتوزيع .
- ١٠- حسام بشير و عامر حملاوي ( ٢٠١٥): **دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية**، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية .
- ١١- حفصة مناد (٢٠١٧): **أثر تطبيق إدارة الوقت على أداء المورد البشري**، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإقتصادية و التجارية و علوم التسيير،جامعة جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة.
- ١٢- حنان أبو منصور (٢٠١١) : **الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا في محافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية
- ١٣- حنان الخليفة (٢٠١٠): **الرضا الوظيفي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة**، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية .
- ١٤- خالد المطيري (٢٠٠٠) : **الذكاء الاجتماعي لدى المتفوقين دراسة استكشافية مقارنة بين الطلاب المتفوقين عقليا وغير المتفوقين في المرحلة الثانوية بمدارس الكويت** ،رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي ، البحرين ..
- ١٥- ختام عبد العزيز العناتي ( ٢٠٠٣ ) : **بناء أنموذج مقترح للاتصال الإداري في ضوء واقع الاتصال في وزارة التربية والتعليم في الأردن والاتجاهات**
- ١٦- رامي يوسف (٢٠١٣): **المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية**، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج ٢١، عدد ١.
- ١٧- رجاء محمد شمالة (٢٠١٦): **جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية** ، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة .
- ١٨- رضا محمد جعارة (٢٠١٧) : **المهارات الحياتية " الإدارية" لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في محافظة نابلس من وجهة نظر المديرين والمعلمين** ، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس ، فلسطين .
- ١٩- زياد ثابت ( ٢٠٠١ ) : "مشكاة التربية" ، العدد الثاني، دائرة التربية والتعليم بوكالة الغوث الدولية ، غزة ، فلسطين.

- ٢٠- سليمان يوسف (٢٠١٥): "المهارات الحياتية" ط(١)، دار المسيرة، عمان .
- ٢١- سميرة ابو الحسن (٢٠٠٢): فاعلية برنامج لتنمية الأحكام الأخلاقية لدى عينة من المحرومين من الرعاية الأسرية، رسالة دكتوراة، مجلة الطفولة والتنمية، مجلد ٢، عدد ٨.
- ٢٢- صادق الحايك(٢٠١٠): "المهارات الحياتية المعاصرة المواكبة للتطورات التربوية المدمجة في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الرسمية، مؤتة للبحوث والدراسات على الجميلي، (٢٠٠٢): أثر برنامج تعليمي في تعديل الأسلوب المعرفي التصلب إلى المرونة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- ٢٣- على الجميلي، (٢٠٠٢): أثر برنامج تعليمي في تعديل الأسلوب المعرفي التصلب إلى المرونة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- ٢٤- عماد محمد الكحلوت (٢٠٠٤): دراسة لبعض المتغيرات الانفعالية والاجتماعية وعلاقتها بمستوى النضج الخلقى لدى المراهقين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.
- ٢٥- غادة مظهر الجندي (٢٠٠٦) : الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين وعلاقتهم بالتحصيل الأكاديمي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، كلية الدراسات التربوية العليا، عمان.
- ٢٦- محمد ال سعيد أبو حلاوة (٢٠٠٥) : " وضعية الذكاء الاجتماعي في إطار منظومة الشخصية الإنسانية " كلية التربية، جامعة الإسكندرية .
- ٢٧- محمد داودي (٢٠٠٣): مستوى الخلقى لدى عينة من الجانحين الأحداث، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، لبنان، المجلد ١٧ .
- ٢٨- محمد عبد السميع (٢٠٠٣) :مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية السلوك الانفعالي للطلبة والطالبات في كلية التربية بالطائف، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد (١٥) العدد (٢) .
- ٢٩- مختار أحمد الكيال (٢٠٠٣): البنية النفسية والذكاء الشخصي وعلاقته بمستويات تجهيز المعلومات في ضوء الجنس والتخصص الأكاديمي، مجلة كلية التربية، الجزء الأول . مريم السيد (٢٠٠٧) حاجات طلبة الإسراء إلى المهارات الحياتية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد التاسع والأربعون، ديسمبر، عمان، الأردن
- ٣٠- مريم السيد (٢٠٠٧): المهارات الحياتية ومدى اكتساب الطلبة لها، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ٤٩ .
- ٣١- منال مرسي، كندة مشهور(٢٠١٢): مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الاطفال في الجمهورية العربية السورية، مجلة الفتح، ٤٨.
- ٣٢- منى عتيق (٢٠١٣): الطلبة الجامعيون تصوراتهم المستقبلية وعلاقتهم بالمعرفة- دراسة ميدانية بجامعة باجي مختار عنابه. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية علم النفس والعلوم التربوية. جامعة قسنطينية. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- ٣٣- ميسون مشرف (٢٠٠٩) : التفكير الأخلاقي وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.

- ٣٤- نادية بكر (٢٠١٢): "التميز ودوره الفعال في قيادة الأداء بالذكاء العاطفي، مجلة مركز صالح كامل للإقتصاد الاسلامي، عدد ١٦.
- ٣٥- نافذ الجعب (٢٠١١): درجة التزام مديري مدارس وكالة الفوث بمدينة رفح بمعايير التواصل الناجح من وجهة نظر المعلمين، مؤتمر التواصل والحوار التربوي، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ٣٦- نورهان محمد صقر(٢٠١٨) : فاعلية برنامج إرشادي باستخدام استراتيجية الصف المقلوب عبر نظام إدارة التعلم الإلكتروني Black Board في تنمية مهارات التخطيط للحياة المستقبلية لدى طالبات الجامعة، كلية التصاميم والفنون، جامعة الطائف.
- ٣٧- هناء أحمد شوقي شبيحة (٢٠١٥): استخدام طالبات كلية التصاميم والاقتصاد المنزلي بجامعة الطائف لنظام إدارة التعلم البلاك بورد وتطوير الذات لديهن. المؤتمر الدولي الرابع للتعلم الإلكتروني والتعليم عن بُعد (تعلم مبتكر لمستقبل واعد). ١١- ١٤ جمادى الأول ١٤٣٦- ٢٠١٥. الرتز كارلتون. الرياض. المملكة العربية السعودية.
- ٣٨- يحيى شقورة (٢٠١٢): اللياقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 40- Caruso Peter(2004): " **The Emotionally Intelligent Manager** " San Francisco, Jossey-Bass A Wiley Imprint, 1st. Edition
- 41- **Daniel Cary and Goleman** (2001) "**The emotionally intelligent workplace how Cary and Goleman**. Daniel -To select for measure and improve emotionaiiy inteigencece Jossey-BassA wiley companySan Francisco, CA 94104
- 42- Grote, Nancy K.; Bledsoe, Sarah E.; Larkin, Jill; Lemay,; Brown,Charlotte (2007):**Stress Exposure and Depression in Disadvantaged Women**. The Protective Effects of Optimism and Perceived Control. Social Work Research, Publisher: National Association of Social, v31 n1 p19-33
- 43- Hassall,Stacey,(2009): **The relationship between communication and team performance** ,testing moderators and identifying communication profiles in established work teams, Master thesis Queensland university of technology , Brisbane , Australia.
- 44- Mayer.J.et.al. (2001):"**Afield Guide to Emotional Intelligence. in J.Ciarrochi.,J.P.Forgas.,& J.Mayer** (Eds) Emotional Intelligence in every day life: A scientific inquiry". Philadelphia. Psychology ,press.
- 45- Mc Nair & Elliott ( 2000) :**Guide Anti – Stress** , édition Marabout, Belgique. Brisbane , Australia
- 46- Nam,mak,(2009):**Language and communication** a sociolinguistic study of newcomers' socialization into the workplace,unpublished thesis , the University of Hong Kong.

## ***The psychological fitness and its relation to planning to the future life skills of the youth***

*Ayat Abdulmoniem Al Diyasty Ahmed\**      *Shamiaa Abdulrahman Ahmed Dabash*

### **Abstract:**

This study aims primarily at studying the relationship between the psychological fitness in its two pivots (emotional and verbal expressions) and how youth can plan to the future life skills in their dimensions (ability to communication , time management, pressure management). It also aims at detecting the differences between both of male and female youth in the psychological fitness in its two pivots and how youth can plan to future life skills in their dimensions. It also focuses on studying the differences between the youth in the pragmatic and theoretical colleges in the physical fitness in its two aspects and planning for the future life skills in its dimensions, specifying the nature of the differences between the youth (study sample) in both of the physical fitness in its two pivots and planning by youth for the life skills in its dimensions according to the level of family income and educational level for father and mother.

The study tools were applied to 592 persons from youth at different economic and social levels, being chosen by purposeful method. The study tools included the application of primary data of the family, a questionnaire of physical fitness, youth' planning for future life skills.

The most important results of the study refer to a correlative relationship with statistical significance between the physical fitness in its two pivots and the planning of youth to future life in its dimensions. There are no statistically significant differences amongst the means of male and female youth's marks in planning for their future life skills in their dimensions. There are no statistically significant differences amongst the means of male and female youth's marks in the pragmatic and theoretical colleges regarding the method of planning for their future life skills in their dimensions. There is a statistically significant difference between the youth

---

\* Assistant professor at Family and Children Institutions Administration department, faculty of Home Economics, Al Azhar University.

(study sample) in the psychological fitness in its two pivots, according to the level of family income (at 0,05) indication . There is a no statistically significant difference between the youth (study sample) in the psychological fitness in its two pivots, according to the level of mother's education. There is a no statistically significant difference between the youth (study sample) in the psychological fitness in its two pivots, according to the level of father's education.

The study suggests some recommendations, the most important of them are as follows:

- To insert the life skills within the different school curricula.
- To raise the level of youth's consciousness regarding the significance of adherence to the psychological fitness and to follow its etiquettes through holding training courses.
- The two researchers recommend the necessity of paying the attention of those working in the pedagogical field toward the importance of inserting the body language (emotional expressions) in the educational process, because it plays a role in achieving the objectives at less effort, in addition it helps convey our ideas to others from one side and reading the meanings of this language to the body with whom we communicate.