

## أثر الممارسة الترويحية علي الضغوط النفسية لدى الشباب

أ.م.د/ حمدي محمد عباس السيسى

### مقدمة :

الشباب هم أمل الشعوب ومن خلالهم ترتقى الأمم ويكتب لها الاستمرار وبدونهم تتحول الأمم إلى أطلال وفناء، فالاهتمام بتنمية الفرد ورعايته النفسية من أكثر المطالب إلحاحا في هذا العصر، بهدف التنمية البشرية المتكاملة، وبناء مواطن كامل الشخصية حتى يستمر في العطاء لتنمية خلال فترة تواجده في الحياة . ويرى علماء النفس أن مرحلة الشباب مرحلة عمرية محددة من بين مراحل العمر، وأن الشباب هو الحالة النفسية التي تمر بالإنسان وتتميز بالحيوية والنشاط وترتبط بصفات مميزة (٢٧:١٣)

والترويح أحد أهم المداخل لتربية الفرد وإعداده إعدادا متكاملا حتى أن ممارسة الأنشطة الترويحية تحتاج توجيه تربوي جيد يؤدي إلى النمو الشامل المتزن ويحسن من حالة الفرد على التكيف النفسى وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه .

والترويح ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة، الانجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، تحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين وهو أنشطة مستقلة مقبولة اجتماعيا (١٢٢:١٧) .

والترويح له تأثيرات نفسية على الفرد الممارس منها، إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالهوايات وتحقيق الاستقرار والأمان والسعادة والسرور للفرد وتنمية الصحة الانفعالية والتقليل من درجة القلق والاكنتاب النفسى (٢٣:٤٤)

وتعد ممارسة الأنشطة البدنية والترويحية وسيلة فعالة لحماية وتحسين صحة الإنسان لمالها من آثار ايجابية تزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان، وتعمل كذلك على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي عدم الممارسة لهذه الأنشطة يمكن أن يؤدي إلى الخمول والبدانة والتعرض للإصابة بالأمراض (٤: ٢٩) ويشير إبراهيم خليفة (٢٠٠٦) إلى أن الأنشطة البدنية والترويحية تعد وجبة أساسية للفرد، لما لها من دور فعال في تحسين الكفاءة البدنية والحركية والصحية والنفسية والاجتماعية (١: ٨٧) .

ويؤكد محمد الحماحمى، وعائدة عبد العزيز (١٩٩٣) على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب وبشكل منتظم، فهي تسمى رغبة الفرد نحو الممارسة الحركية وتستثير دوافعه، وكذلك التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتحد من التوتر النفسى والعصبى المصاحب للحياة العصرية، كما أنها تحقق الاسترخاء والتوازن النفسى للفرد (٢٣: ٣٩) .

\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح -- كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية

ويوصف العصر الحالي بعصر الضغوط النفسية التي أصبحت موضوع اهتمام الباحثين، فالحياة تتغير وتتغير المعايير معها وكذلك أدوارنا الاجتماعية، وقد تتوافق مع هذه التغيرات وقد لا تتوافق، ونحن نتعرض لضغوط كثيرة منها ضغوط العمل التي تحول دون قيامنا بمسئولياتنا بصورة كاملة وفعالة، ومنها الضغوط البيئية التي تعوق انسجامنا مع البيئة المحيطة وتحول دون الاستمتاع بالحياة، وهناك أيضا الضغوط الأسرية التي تنتج عن العلاقات الأسرية عند التعرض لمتغيرات داخل الأسرة أو خارجها كظهور قيم واتجاهات وعادات وتقاليد ومواقف قد لا يألفها المجتمع مما يصيب الإنسان بالاضطراب النفسى نتيجة تعرضه لأى من هذه الضغوط ويقلل من انجازاته الشخصية (٧ : ٢) .

ويتميز العصر الحالي بأنه مائى بالأحداث المثيرة والاضطراب النفسى مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسى والبدنى والمادى والاجتماعى فالفرد الذى يعانى من القلق لا يستطيع فى كثير من الأحيان أن يبعد مصادر الخطر أو يسلك سلوكا إيجابيا نحوها (٢٥ : ٣) .

والضغوط Stress تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التى تستلزم نوعا من إعادة التوافق عن الفرد وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية ونفسية (١٦ : ٩٦) ويمكن تعريف الضغط بأنه استجابة جسدية غير محددة لمطلب معين أو انه حالة انعدام التوازن بين المطالب (الداخلية والخارجية) على حد سواء، وقدرتنا على إشباع هذه المطالب (٢ : ٧) .

وتؤكد الموسوعة البريطانية الحديثة (١٩٩٥) أن الضغوط فى علم The New Enc Cyclopedia Britonnica النفس والبيولوجيا تشير إلى أن إجهاد أو تداخل Interference يؤدي إلى اضطراب وظائف الكائن العضوى Organism وتعتمد استجابة الفرد للضغوط النفسية والمادية على اتحاد ميكانيزمات الدفاع Defense Mechanism فإذا ن نتيجة ذلك قد تكون اضطراب نفسى أو جسدى (٣٠ : ٣١٨) .

ويشير عبد العزيز فهمى (٢٠٠١) بأن للضغوط أشكال متباينة منها ما يتعلق بالحالة الصحية للفرد ومنها ما يتعلق بالأسرة ومنها أيضا ما يتعلق بالمسكن والمدرسة والعمل ومنها ما يرتبط بالظروف الاقتصادية والبيئية المحيطة بالفرد وكذلك منها ما يتعلق بالآزمات والكوارث العامة ومنها أيضا ما يرتبط بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد (١٢ : ١٤٣ - ١٥١) .

والضغوط النفسية تعتبر أحد أهم مشكلات العصر الحديث لما لها من تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة على حياة الفرد والتي بدورها تتأثر بعضها البعض إذا حدث خلل فى أى جانب من هذه الجوانب المكملة لبعضها البعض (٦ : ٨) .

### مشكلة البحث :

من الملاحظ أن الشباب يتعرض إلى ضغوط نفسية هذه الضغوط قد تؤثر على الشباب سلبيا، وقد تجعل لديهم انخفاض وهبوط فى الدافعية نحو الإنتاج البشرى سواء أكان هذا الإنتاج مرتبط بالتحصيل العلمى أو التحصيل المعرفى أو بصحته النفسية، وعليه فإن هناك أثر سلبى لهذه الضغوط والباحث يتسأل كيف يمكن

مواجهة هذه الضغوط أو على الأقل تحمل هذه الضغوط، وفي ضوء تخصص الباحث بقسم الترويح جعله يفكر في ما مدى العلاقة بين الأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب والضغوط النفسية التي تواجهه في حياته، وعليه فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية ماهي الضغوط النفسية التي تواجه الشباب؟ هل هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والضغوط النفسية لدى الشباب؟ والبحث الحالي يحاول الإجابة على تلك التساؤلات .

## أهمية البحث :

يؤكد مسعد عويس (٢٠٠٧) أن الاهتمام بالأنشطة الترويحية يسهم في أعداد الإنسان جسدياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً إعداد سليم الوجدان مما يكون له عائد مادي كبير على المجتمع وتأثير واضح على خفض الضغوط النفسية المصاحبة للحياة المعاصرة (٢٤ : ١٢٦)

فالصلة وثيقة بين علم النفس والترويح، حيث يعرف الترويح في الجانب النفسي بأنه حالة الراحة النفسية التي تصاحب الفرد عند ممارسته لنشاط ممتع بناءً ومن الأهداف الأساسية التي ينبغي أن يحققها النشاط الترويحي أهدافاً نفسية وهي إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي وإعطاء الفرد الفرصة للتخلص من رواسب التعب النفسي والجسمي والتغلب على الاضطرابات النفسية (٢٠ : ١٠٠) .

والحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها، فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر، فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والاتزان، فالترويح يهدف إلى السعادة التي يشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان، والترويح له مكانه مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقاً وأكثر متعة (٩ : ١٠٣) .

وقد أشار تقرير نقابة الأطباء الأمريكيين إلى أن البرامج الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق (١٨ : ٧٦) .

ويؤكد حامد زهران، أن التطور الحضاري السريع وعدم توافر القدرة النفسية على التوافق معه، وعدم التوافق مع الحياة الصناعية المعقدة المتغيرة، وعدم التوافق مع عصر السرعة الذي يحول دون التأمل والاسترخاء والترويح والاستجمام والاستمتاع وتعقيد القوانين والخوف من الوقوع تحت طائلتها وزيادة المسؤوليات الاجتماعية وعدم القدرة على تحملها (١١ : ٣٨) .

وأصبح هناك ضرورة حتمية لممارسة الإنسان المعاصر لأوجه الأنشطة الترويحية وذلك لتجنب أمراض العصر ولمقاومة اعتداءات المدنية الحديثة على حياة الإنسان المتمثلة في الضوضاء، تلوث البيئة، التغذية الصناعية، التوتر العصبي، الاكتئاب النفسي (٢٢ : ٧٦) ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي التي تسعى للتعرف على تأثير الأنشطة الترويحية والتي تتميز بالاختيارية في تخفيف الضغوط النفسية التي تولدت

مع الحياة العصرية الحديثة وحتى يمكن أن نتعرف على تأثير ذلك في التصدى لمثل هذه الأعراض النفسية والتي قد تكون إضافة علمية جديدة حيث يهدف البحث الحالي التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الضغوط النفسية لدى الشباب .

### أهداف البحث :

- ١- التعرف على مدى ممارسة الشباب للأنشطة الترويحية وأهميتها لدى الشباب .
- ٢- التعرف على مستوى عوامل الاستجابات للضغوط النفسية وأهميتها لدى الشباب .
- ٣- التعرف على تأثير متغيرات الجنس ونوعية التعليم والمرحلة التعليمية على مدى ممارسة الأنشطة الترويحية والضغوط النفسية لدى الشباب .
- ٤- التعرف على مدى الفروق في الأنشطة الترويحية وفي أبعاد الضغوط النفسية وفقا لمستويات الضغوط النفسية لدى لشباب .
- ٥- التعرف على نسبة المساهمة وطبيعة العلاقة بين الأنشطة الترويحية وأبعاد الضغوط النفسية لدى الشباب.

### فروض البحث :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب وفقا للجنس (ذكور - إناث) في ممارسة الأنشطة الترويحية، أو في أبعاد الضغوط النفسية .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب وفقا للمرحلة التعليمية (الثانوية - الجامعية) في ممارسة الأنشطة الترويحية، أو في أبعاد الضغوط النفسية .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب وفقا لنوع التعليم (حكومي - خاص) في ممارسة الأنشطة الترويحية، أو في أبعاد الضغوط النفسية .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية وفقا لنوع التعليم (حكومي - خاص) في ممارسة الأنشطة الترويحية، أو في أبعاد الضغوط النفسية .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنشطة الترويحية وفي أبعاد الضغوط النفسية وفقا لمستويات الضغوط النفسية لدى لشباب .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنشطة الترويحية والضغوط النفسية لدى الشباب وفقا لمتغيرات الجنس والمرحلة التعليمية ونوعية التعليم معا (نسبة المساهمة) .
- ٧- توجد علاقة ارتباط بين الأنشطة الترويحية وأبعاد الضغوط النفسية لدى الشباب .

## الدراسات السابقة

أولاً : دراسات باللغة العربية :

١- دراسة عصام يحيى محمد سعد (١٩٩٧) بعنوان برنامج للترويج الرياضى على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا النفسى لطلاب جامعة قناة السويس هدفت إلى التعرف على تأثير برامج ترويجى مقترح على النواحي البدنية والفسولوجية والرضا النفسى لطلاب جامعة قناة السويس، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وأجريت على عينة قوامها ٥٠ طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم لجمع البيانات الاختبارات البدنية والفسولوجية ومستوى الرضا النفسى لطلاب جامعة قناة السويس (١٤) .

٢- دراسة أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على ٤٣٠ ناشئاً رياضياً من أندية القاهرة الكبرى تراوحت أعمارهم من ١٤ - ١٨ سنة والمسجلين بالاتحادات الرياضية المصرية فى الألعاب الرياضية المختارة، وقد أشارت أهم النتائج إلى بناء قائمة للضغوط النفسية للرياضيين الناشئين تسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها الرياضيون الناشئين (٣) .

٣- دراسة السيد عبد المنعم (٢٠٠١) بعنوان عوامل الضغط النفسى وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية هدفت إلى التعرف على عوامل الضغط النفسى وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية والمقارنة بينهم فى عوامل الضغط النفسى وفقاً لنوع النشاط وتأثير عوامل الضغط على اتخاذ القرار، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت على عينة قوامها ٢٩٢ حكم من الحكام المسجلين بالاتحادات الرياضية المصرية فى الأنشطة المختارة وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين حكام الأنشطة المختارة فى عوامل الضغط النفسى وفقاً لنوع النشاط ولصالح حكام الألعاب الجماعية والتي تتطلب احتكاك (٥) .

٤- دراسة جمال عبد الناصر (٢٠٠١) بعنوان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئ الرياضى، هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئ الرياضى، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وأجريت على عينة قوامها ٣٠٠ لاعب من أندية القاهرة الكبرى تراوحت أعمارهم من ١٤ - ١٨ سنة والمسجلين بالاتحادات الرياضية المصرية فى الألعاب المختارة وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية والممارسين للأنشطة الجماعية فى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات وفقاً لاختلاف نوع النشاط الرياضى المختار (١٠) .

٥- دراسة محمد عبد العظيم محمود (٢٠٠٢) بعنوان تأثير برنامج ترويحى رياضى على الأعراض النفسية والجسمية لمرضى الاكتئاب النفسى هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على الأعراض النفسية والجسمية لمرضى الاكتئاب النفسى، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذات المجموعتين تجريبية وضابطة، وأجريت على عينة قوامها ٤٠ من مرضى الاكتئاب بمحافظة أسيوط، واستخدم لجمع البيانات مقياس الاكتئاب، قائمة ايزيك للشخصية ومقياس تقرير الشخصية، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمصالح القياس البعدى وكذلك وجود فروق داله بين القياس البعدى لمصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد التأثير الايجابى بضرورة تطبيق البرامج الترويحية لعلاج المرضى بالمستشفيات (٢١) .

٦- دراسة إيهاب محمد زكريا (٢٠٠٤) بعنوان الضغوط النفسية لدى أخصائى التربية الرياضية بمراكز الشباب بمحافظة القاهرة والجيزة، هدفت إلى بناء قائمة للضغوط النفسية لدى أخصائى التربية الرياضية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفى وأجريت على عينة قوامها ٢٤٧ أخصائى نشاط رياضى بمحافظة القاهرة والجيزة، وقد أشارت النتائج إلى تساوى الأخصائين الرياضيين فى محافظتى القاهرة والجيزة فى الضغوط النفسية وكذلك الأخصائين والأخصائيات وتميز الأخصائين الرياضيين الأكثر خبرة فى الوظيفة عن الأقل خبرة فى العمل فى مراكز الشباب (٨) .

٧- دراسة عمرو أحمد السيد عبد العال (٢٠٠٧) بعنوان النشاط البدنى أسلوب للحياة وعلاقته بالدوافع والضغوط النفسية لدى المتقدمين فى السن، هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدنى أسلوب للحياة وكلا من دوافع النشاط البدنى والضغوط النفسية ومعوقات النشاط البدنى لدى المتقدمين فى السن، استخدمت الدراسة المنهج السببى المقارن وأجريت على عينة قوامها ٣٠٠ مسن، تراوحت أعمارهم من ٣٠ إلى ٦٠ سنة واستخدم لجمع البيانات استبيان مستوى النشاط البدنى وقائمة دوافع النشاط البدنى وقائمة الضغوط النفسية وقائمة معوقات النشاط البدنى وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا بين الرجال والسيدات فى دوافع النشاط البدنى والضغوط النفسية لمصالح السيدات (١٥) .

#### ثانيا : دراسات باللغة الأجنبية :

١- دراسة دويل Domail ١٩٩٠ بعنوان تأثير العلاج الحركى للمرضى النفسيين هدفت إلى التعرف على تأثير الأنشطة والألعاب المنظمة على المرضى النفسيين واستخدام المنهاج التجريبي وأجريت على عينة قوامها ٢٨ مريضا تراوحت أعمارهم بين ٢٦ : ٣٢ سنة والموجودين بالمصحات النفسية وأشتمل البرنامج الرياضى على أنشطة ترويحية وألعاب بسيطة وبعض المهارات الرياضية والأنشطة الموسيقية، وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج الرياضى أدى إلى زيادة التفاعل الاجتماعى الجيد بين المرضى (٢٧) .

٢- دراسة كل من بنيامين وديفيد David, Benjamin ١٩٩٧ هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة واشتملت العينة على ٣١٧ لاعب يمثلون أنشطة رياضية متعددة ومن مستويات رياضية مختلفة، وقد أظهرت وجود ثمانية مصادر للضغوط مرتبطة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية وهي ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وضغوط مرتبطة بالقلق والشك، وضغوط مرتبطة بإدراك الاستفزات، وضغوط خاصة بطبيعة المنافسة، وأخرى خاصة بالبيئة، وضغوط خاصة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء (٢٦) .

٣- دراسة سيجار Sigar وآخرون ١٩٩٧م هدفت إلى قياس الضغوط أثناء الأداء الرياضي وأجريت على عينة قوامها ١٤٨ لاعبة من طالبات الجامعة الممارسين للأنشطة الرياضية واستخدمت لجمع البيانات قائمة الضغوط النفسية للرياضيين وقد أظهرت النتائج أن هناك أربعة عوامل للضغوط لدى الرياضيين وهي الحالة المزاجية السلبية، وتجانس الفريق، الصحة البدنية، والكفاية الأكاديمية، كما أظهرت النتائج أيضا أن هناك علاقة دالة بين عوامل الضغوط المستخلصة ماعدا الحالة المزاجية والأداء الرياضي للاعبات الأنشطة الرياضية (٢٩) .

٤- دراسة لارسون وجرالد Larson, Gerald ٢٠٠١ بعنوان تأثير اللياقة البدنية والنشاط البدني على الصحة بين الرجال والسيدات من ٦٠ إلى ٧٥ عاماً كأسلوب للحياة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للياقة البدنية والأنشطة الرياضية كطريقة وأسلوب للحياة وتأثيره على الصحة العامة لدى الرجال والسيدات من كبار السن، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ١٥٠ فرد من الرجال والسيدات كبار السن والذين تراوحت أعمارهم من ٦٠ إلى ٧٥ عاماً، واستخدمت المنهج الوصفي، وقد أشارت أهم النتائج أن الأنشطة البدنية كأسلوب للحياة تؤدي إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية مما يكون له تأثيراً إيجابياً لدى الرجال والسيدات على ارتفاع معدل الصحة البدنية والنفسية (٢٨) .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

بلغ عدد الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بالبحث الحالي إحدى عشر دراسة في الفترة من ١٩٩٠ حتى عام ٢٠٠٧ وأظهرت هذه الدراسات أن برامج النشاط البدني والحركي المقننة تلعب دوراً هاماً في خفض معدلات ومستويات الضغوط النفسية، ولها تأثيراً إيجابياً على تحسين نوعية الحياة، وأن هناك اختلافات واضحة في مصادر ومستويات الضغوط النفسية تتوقف على النوع والعمر وطبيعة النشاط الممارس وأسلوب الحياة الذي يعيشه الفرد، مما يجعل ممارسة الأنشطة الترويحية له أهمية كبيرة في زيادة التفاعل الاجتماعي الإيجابي للفرد مع ذاته والآخرين، ولذا اتجه الباحث إلى دراسة مدى تأثير الممارسة الترويحية على مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب كمحاولة علمية جادة في المجتمع المصري أملاً أن تكون لها مردود إيجابي على تحسين الصحة البدنية والنفسية للشباب في مجتمعنا المصري .

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

### مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث الحالي الشباب من الذكور والإناث في المرحلة العمرية من ١٧ إلى ٢٢ سنة من طلاب المدارس الثانوية الحكومية والخاصة والجامعات الحكومية والخاصة وقد قام الباحث باختيار عينة من طلاب المدارس والجامعات بلغ إجمالي عددهم ٤٩١ ، والجداول أرقام (١، ٢، ٣) توضح بيان بعدد أفراد عينة البحث موزعين وفقاً لمتغير الجنس والمرحلة التعليمية والنوعية التعليم ونتائج العام السابق .

### جدول (١)

بيان بأعداد الطلاب والطالبات في المؤسسات التعليمية التي تم اختيار عينة البحث منها

المؤسسة التعليمية	الطلاب	الطالبات	المجموع الكلي
مدرسة ثانوى مشتركة	١٥	١٠	٢٥
مدارس المستقبل الخاصة	٣٧	١٣	٥٠
مدرسة أحمد بهجت	٣٠	٠	٣٠
كلية الاجتماعية الخدمة	٣٦	٨٩	١٢٥
كلية الهندسة	٣٤	٠	٣٤
أكاديمية خاصة "أربع معاهد"	١٠٧	١٢٠	٢٢٧
الإجمالي	٢٥٩	٢٣٢	٤٩١

### جدول (٢)

بيان بأعداد الطلاب والطالبات عينة البحث في ضوء المستوى التعليمى ونوعية التعليم

المرحلة التعليمية	نوعية التعليم	الطلاب	الطالبات	الإجمالي
ثانوى	حكومى	٤٥	١٠	٥٥
	خاص	٣٧	١٣	٥٠
	مجموع	٨٢	٢٣	١٠٥
جامعى	حكومى	٧٠	٨٩	١٥٩
	خاص	١٠٧	١٢٠	٢٢٧
	مجموع	١٧٧	٢٠٩	٣٨٦
الإجمالي	حكومى	١١٥	٩٩	٢١٤
	خاص	١٤٤	١٣٣	٢٧٧
	مجموع	٢٥٩	٢٣٢	٤٩١



جدول (٣)

توصيف عينة البحث في ضوء متغيرات البحث

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	طلبة	٢٥٩	%٥٢,٧
	طالبات	٢٣٢	%٤٧,٣
المرحلة التعليمية	ثانوى	١٠٥	%٢١,٤
	جامعة	٣٨٦	%٧٨,٦
نوعية التعليم	حكومى	٢١٤	%٤٣,٦
	خاص	٢٧٧	%٥٦,٤
المرحلة ونوعية التعليم	ثانوى حكومى	٥٥	%١١,٢
	ثانوى خاص	٥٠	%١٠,٢
	جامعة حكومية	١٥٩	%٣٢,٤
	جامعة خاصة	٢٢٧	%٤٦,٢
الجنس والمرحلة التعليمية	طلبة ثانوى	٨٢	%١٦,٧
	طلبة جامعة	١٧٧	%٣٦,٠
	طالبات ثانوى	٢٣	%٤,٧
	طالبات جامعة	٢٠٩	%٤٢,٦
نتائج العام السابق	ممتاز	٤٤	%٩,٠
	جيد جدا	١٠٧	%٢١,٨
	جيد	٢١٣	%٤٣,٤
	مقبول	٩٦	%١٩,٦
	ضعيف	٣١	%٦,٣
مستوى الضغوط النفسية	المنخفض	٣٤	%٦,٩
	المتوسط	٥٢	%١٠,٦
	المرتفع	٤٠٥	%٨٢,٥
الإجمالى		٤٩١	%١٠٠

## أدوات جمع البيانات :

### صدق استبيان الأنشطة الترويحية :

استخدم الباحث صدق المحكمين الذي يهتم بفحص محتوى الاستبيان وتحليل عباراته لمعرفة مدى تمثيلها للمحاور المقترحة والظاهرة التي يراد قياسها، حيث أن توافر الصدق لاستمارة الاستبيان يعبر عن تمثيل عبارته بطريقة جيدة للمجالات والظواهر التي يراد قياسها أو دراستها، وقد قام الباحث بعرض الاستبيان على ١٢ من السادة الخبراء المتخصصين في مجالات الأنشطة الترويحية (مرفق رقم ١) وذلك في صورته الأولية وذلك لإبداء رأيهم في عبارات ومحاور الاستبيان والتأكد من :

- (١) تصميم الاستبيان مع الهدف من البحث ويعمل على جمع البيانات المطلوبة .
- (٢) العبارات مناسبة للمحاور المقترحة .
- (٣) عبارات محاور الاستبيان معبرة عن المضمون بطريقة جيدة، وقد أظهرت نتائج المحكمين أن الاستبيان قابل للتطبيق في صورته النهائية .

### جدول (٤)

#### نسبة موافقة السادة الخبراء على صدق عبارات الاستبيان

محور التروييح الخلوى		محور التروييح الاجتماعى		محور التروييح الثقافى		محور التروييح الفنى		محور التروييح الرياضى	
النسبة المنوية للموافقة	رقم العبارة	النسبة المنوية للموافقة	رقم العبارة	النسبة المنوية للموافقة	رقم العبارة	النسبة المنوية للموافقة	رقم العبارة	النسبة المنوية للموافقة	رقم العبارة
%٨٣	٤١	%٩٢	٣١	%٩٢	٢١	%٩٢	١١	%٩٢	١
%١٠٠	٤٢	%٩٢	٣٢	%١٠٠	٢٢	%٨٣	١٢	%١٠٠	٢
%٩٢	٤٣	%٨٣	٣٣	%١٠٠	٢٣	%٩٢	١٣	%١٠٠	٣
%١٠٠	٤٤	%١٠٠	٣٤	%٩٢	٢٤	%٩٢	١٤	%٩٢	٤
%١٠٠	٤٥	%١٠٠	٣٥	%٨٣	٢٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٥
%٨٣	٤٦	%٩٢	٣٦	%٩٢	٢٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٦
%٩٢	٤٧	%٩٢	٣٧	%٧٥	٢٧	%٨٣	١٧	%٨٣	٧
%١٠٠	٤٨	%٨٣	٣٨	%٨٣	٢٨	%١٠٠	١٨	%٩٢	٨
%٩٢	٤٩	%٩٢	٣٩	%١٠٠	٢٩	%٩٢	١٩	%٩٢	٩
%١٠٠	٥٠	%١٠٠	٤٠	%٩٢	٣٠	%١٠٠	٢٠	%٩٢	١٠

الجدول السابق رقم (٤) يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بمعامل صدق مرتفع مما يجعل الباحث يطمئن لاستخدامه في جمع بيانات البحث .

## ثبات استبيان الأنشطة الترويحية :

استخدم الباحث الاتساق الداخلي للتعرف على ثبات الاستبيان من خلال معامل الارتباط بين عبارات الاستبيان ودرجة الكلية لعبارات المحور الذي تنتمي إليه العبارة، والجدول التالي رقم (٥) يوضح معامل الارتباط بين عبارات محاور الاستبيان ودرجة الكلية لكل محور.

### جدول (٥)

معامل الارتباط بين عبارات محاور الاستبيان ودرجة الكلية لكل محور (الاتساق الداخلي)

(ن=١٢)

محور الترويح الرياضي		محور الترويح الاجتماعي		محور الترويح الثقافي		محور الترويح الفني		محور الترويح الخلوي	
رقم العبارة في الاستبيان	معامل الارتباط مع المحور	رقم العبارة في الاستبيان	معامل الارتباط مع المحور	رقم العبارة في الاستبيان	معامل الارتباط مع المحور	رقم العبارة في الاستبيان	معامل الارتباط مع المحور	رقم العبارة في الاستبيان	معامل الارتباط مع المحور
١	*٠,٨٤	٣١	*٠,٨٥	٢١	*٠,٨٧	١١	*٠,٩٠	٤١	*٠,٨٥
٢	*٠,٨٥	٣٢	*٠,٩٠	٢٢	*٠,٨٥	١٢	*٠,٩٢	٤٢	*٠,٨٣
٣	*٠,٨٢	٣٣	*٠,٩٢	٢٣	*٠,٨٣	١٣	*٠,٩٤	٤٣	*٠,٩١
٤	*٠,٩٦	٣٤	*٠,٩٤	٢٤	*٠,٩١	١٤	*٠,٩١	٤٤	*٠,٨٧
٥	*٠,٩٣	٣٥	*٠,٨٤	٢٥	*٠,٨١	١٥	*٠,٩٥	٤٥	*٠,٩٢
٦	*٠,٩٢	٣٦	*٠,٨٥	٢٦	*٠,٩٦	١٦	*٠,٨٨	٤٦	*٠,٨٤
٧	*٠,٨٣	٣٧	*٠,٨٢	٢٧	*٠,٨٥	١٧	*٠,٩٢	٤٧	*٠,٨١
٨	*٠,٩٢	٣٨	*٠,٩٦	٢٨	*٠,٩٤	١٨	*٠,٨١	٤٨	*٠,٨٠
٩	*٠,٨٧	٣٩	*٠,٨٥	٢٩	*٠,٨٧	١٩	*٠,٩٧	٤٩	*٠,٩٤
١٠	*٠,٨٩	٤٠	*٠,٨٨	٣٠	*٠,٨١	٢٠	*٠,٩٢	٥٠	*٠,٨٣

\* قيمة "ر" دالة عند مستوى ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٥) يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات مرتفع مما يجعل الباحث يطمئن

لاستخدامه في جمع بيانات البحث .

## صدق قائمة الضغوط النفسية للشباب :

أولا .. صدق المحكمين للقائمة :

استعان الباحث بقائمة الضغوط النفسية للشباب كأداة من أدوات جمع البيانات والتي قام بإعدادها وتعريبها كلا من أسامة كامل راتب وإبراهيم عبدربه خليفة، ولهذا استخدم الباحث صدق المحكمين الذي يهتم بفحص محتوى القائمة وتحليل عباراتها لمعرفة مدى تمثيلها للأبعاد الرئيسية المقترحة والظاهرة المراد قياسها، وقد قام الباحث بعرض القائمة على ١٢ من السادة الخبراء المتخصصين في مجالات الأنشطة الترويحية وعلم النفس والمناهج (مرفق رقم ١) وذلك في صورته الأولية وذلك لإبداء رأيهم في عبارات ومحاور القائمة والتأكد من :

- (١) تصميم القائمة مع الهدف من البحث ويعمل على جمع البيانات المطلوبة .  
 (٢) العبارات مناسبة للمحاور المقترحة .  
 (٣) عبارات محاور الاستبيان معبرة عن المضمون بطريقة جيدة، وقد أظهرت نتائج المحكمين أن الاستبيان قابل للتطبيق في صورته النهائية .

### جدول (٦)

نسبة موافقة السادة الخبراء على صدق عبارات القائمة

(ن=١٢)

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث			البعد الرابع		
الاستجابات البدنية			الاستجابات السلوكية			الاستجابات المعرفية			الاستجابات الانفعالية		
رقم العبارة	تكرار الموافقة	النسبة المئوية للموافقة	رقم العبارة	تكرار الموافقة	النسبة المئوية للموافقة	رقم العبارة	تكرار الموافقة	النسبة المئوية للموافقة	رقم العبارة	تكرار الموافقة	النسبة المئوية للموافقة
١	١٢	%١٠٠	١١	١١	%٩٢	٢١	١١	%٩٢	٣١	١٢	%١٠٠
٢	١١	%٩٢	١٢	١٠	%٨٣	٢٢	١٢	%١٠٠	٣٢	١٢	%١٠٠
٣	١٠	%٨٣	١٢	١٢	%١٠٠	٢٣	١٢	%١٠٠	٣٣	١٢	%١٠٠
٤	١٠	%٨٣	١٢	١٢	%١٠٠	٢٤	١٢	%١٠٠	٣٤	١١	%٩٢
٥	٩	%٧٥	١٥	١١	%٩٢	٢٥	١٠	%٨٣	٣٥	١٠	%٨٣
٦	١١	%٩٢	١٦	١٠	%٨٣	٢٦	١١	%٩٢	٣٦	١١	%٩٢
٧	١٢	%١٠٠	١٧	١١	%٩٢	٢٧	١١	%٩٢	٣٧	١١	%٩٢
٨	١١	%٩٢	١٨	١٢	%١٠٠	٢٨	١٢	%١٠٠	٣٨	١١	%٩٢
٩	١٢	%١٠٠	١٩	١٠	%٨٣	٢٩	١٢	%١٠٠	٣٩	١٢	%١٠٠
١٠	١١	%٩٢	٢٠	١١	%٩٢	٣٠	١٢	%١٠٠	٤٠	١٢	%١٠٠

الجدول السابق رقم (٦) يشير إلى أن الاستبيان يتمتع بمعامل صدق مرتفع مما يجعل الباحث يطمئن لاستخدامه في جمع بيانات البحث .

### ثانيا .. صدق الاتساق الداخلي للقائمة :

للتحقق من مدى صدق العبارات المقترحة في تمثيل أبعاد القائمة تم حساب الاتساق الداخلي للقائمة عن طريق حساب :

- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه .
- مدى ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للقائمة ككل .
- مدى ارتباط كل بعد من الأبعاد الرئيسية بالدرجة الكلية للقائمة ككل .
- مدى ارتباط كل بعد مع غيره من الأبعاد الأساسية للقائمة .

(ن=30)

## جدول (٧)

معاملات ارتباط عبارات أبعاد القائمة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه كل عبارة والدرجة الكلية للقائمة لكل

البعد الرابع			البعد الثالث			البعد الثاني			البعد الأول		
الاستجابات الانفعالية			الاستجابات المعرفية			الاستجابات السلوكية			الاستجابات البدنية		
معدل الارتباط مع الدرجة الكلية للقائمة	معدل الارتباط مع البعد التي تنتمي إليه	رقم العبارة	معدل الارتباط مع الدرجة الكلية للقائمة	معدل الارتباط مع البعد التي تنتمي إليه	رقم العبارة	معدل الارتباط مع الدرجة الكلية للقائمة	معدل الارتباط مع البعد التي تنتمي إليه	رقم العبارة	معدل الارتباط مع الدرجة الكلية للقائمة	معدل الارتباط مع البعد التي تنتمي إليه	رقم العبارة
*٠,٨٥	*٠,٧٢	٣١	*٠,٨٧	*٠,٨٢	٢١	*٠,٩٠	*٠,٨٦	١١	*٠,٨٤	*٠,٧٥	١
*٠,٩٠	*٠,٨٨	٣٢	*٠,٨٥	*٠,٧٩	٢٢	*٠,٩٢	*٠,٧٣	١٢	*٠,٨٥	*٠,٦٧	٢
*٠,٩٢	*٠,٧٩	٣٣	*٠,٨٣	*٠,٦١	٢٣	*٠,٩٤	*٠,٨٣	١٣	*٠,٨٢	*٠,٧٤	٣
*٠,٩٤	*٠,٨٣	٣٤	*٠,٩١	*٠,٧٤	٢٤	*٠,٩١	*٠,٧٧	١٤	*٠,٩٦	*٠,٨٣	٤
*٠,٨٤	*٠,٧٨	٣٥	*٠,٨١	*٠,٧٩	٢٥	*٠,٩٥	*٠,٨٢	١٥	*٠,٩٣	*٠,٨٧	٥
*٠,٨٥	*٠,٦٨	٣٦	*٠,٩٦	*٠,٦٨	٢٦	*٠,٨٨	*٠,٧٢	١٦	*٠,٩٢	*٠,٧٩	٦
*٠,٨٢	*٠,٧٤	٣٧	*٠,٨٥	*٠,٧٣	٢٧	*٠,٩٢	*٠,٧٦	١٧	*٠,٨٣	*٠,٦٧	٧
*٠,٩٦	*٠,٨١	٣٨	*٠,٩٤	*٠,٨٦	٢٨	*٠,٨١	*٠,٧١	١٨	*٠,٩٢	*٠,٨٦	٨
*٠,٨٥	*٠,٧٨	٣٩	*٠,٨٧	*٠,٦٩	٢٩	*٠,٩٧	*٠,٨٢	١٩	*٠,٨٧	*٠,٦٦	٩
*٠,٨٨	*٠,٧٦	٤٠	*٠,٨١	*٠,٧٥	٣٠	*٠,٩٢	*٠,٦٩	٢٠	*٠,٨٩	*٠,٨٣	١٠

\* قيمة "r" دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

## ثبات قائمة الضغوط النفسية للشباب :

أولاً .. الثبات بالاتساق الداخلي :

استخدم الباحث الاتساق الداخلي للتعرف على ثبات القائمة من خلال معامل الارتباط بين عبارات القائمة والدرجة الكلية لعبارات البعد الذي تنتمي إليه العبارة، والجدول التالي رقم (٨) يوضح معامل الارتباط بين عبارات أبعاد القائمة والدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الرئيسية .

### جدول (٨)

معامل الارتباط بين عبارات أبعاد القائمة والدرجة الكلية لكل بعد (الاتساق الداخلي)

(ن=٣٠)

البعد الرابع الاستجابات الانفعالية		البعد الثالث الاستجابات المعرفية		البعد الثاني الاستجابات السلوكية		البعد الأول الاستجابات البدنية	
معامل الارتباط مع البعد	رقم العبارة في القائمة	معامل الارتباط مع البعد	رقم العبارة في القائمة	معامل الارتباط مع البعد	رقم العبارة في القائمة	معامل الارتباط مع البعد	رقم العبارة في القائمة
*٠,٨٥	٣١	*٠,٨٧	٢١	*٠,٩٠	١١	*٠,٨٤	١
*٠,٩٠	٣٢	*٠,٨٥	٢٢	*٠,٩٢	١٢	*٠,٨٥	٢
*٠,٩٢	٣٣	*٠,٨٣	٢٣	*٠,٩٤	١٣	*٠,٨٢	٣
*٠,٩٤	٣٤	*٠,٩١	٢٤	*٠,٩١	١٤	*٠,٩٦	٤
*٠,٨٤	٣٥	*٠,٨١	٢٥	*٠,٩٥	١٥	*٠,٩٣	٥
*٠,٨٥	٣٦	*٠,٩٦	٢٦	*٠,٨٨	١٦	*٠,٩٢	٦
*٠,٨٢	٣٧	*٠,٨٥	٢٧	*٠,٩٢	١٧	*٠,٨٣	٧
*٠,٩٦	٣٨	*٠,٩٤	٢٨	*٠,٨١	١٨	*٠,٩٢	٨
*٠,٨٥	٣٩	*٠,٨٧	٢٩	*٠,٩٧	١٩	*٠,٨٧	٩
*٠,٨٨	٤٠	*٠,٨١	٣٠	*٠,٩٢	٢٠	*٠,٨٩	١٠

\* قيمة "ر" دالة عند مستوى ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٨) يشير إلى أن القائمة يتمتع بمعامل ثبات مرتفع مما يجعل الباحث يطمئن لاستخدامه في جمع بيانات البحث .

### ثانياً .. حساب ثبات القائمة بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach :

قام الباحث بحساب ثبات القائمة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، والذي يعتمد على حساب معامل ألفا الكلي للقائمة وكل بعد على حده مع مقارنتهم ببعض، فإذا ارتفع معامل ألفا للبعد عن معامل ألفا للقائمة ككل يعنى ذلك أن وجود هذا البعد يضعف ويقلل من ثبات القائمة وأن حذفه يكون له تأثير إيجابي على قيمة معامل ألفا للقائمة ككل والذي يمثل معامل ثبات القائمة، وفي هذه الحالة يكون حذف هذا البعد أفضل من بقاءه أما في حالة أن يكون قيمة معامل ألفا للبعد أقل من قيمة معامل ألفا للقائمة ككل فهذا يعنى أن هذا البعد هام جداً للقائمة وهو بعد ثابت ويؤثر في ثبات القائمة ككل والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (٩)

معامل ثبات الأبعاد الأساسية للقائمة بطريقة ألفا كرونباخ

(ن=٣٠)

م	الأبعاد الرئيسية للقائمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل ألفا
١	الاستجابات البدنية	٢٢,٤٢	٦,٨٧	٠,٦٣١	٠,٨٤٤
٢	الاستجابات السلوكية	٢١,٦٥	٦,٢٧	٠,٧٢٥	٠,٨٣٢
٣	الاستجابات المعرفية	٢٤,٧٢	٨,٤٢	٠,٨٧٤	٠,٨٥٤
٤	الاستجابات الانفعالية	٢٣,٨٤	٧,٩١	٠,٧١٦	٠,٨٢٤
	<b>المجموع الكلي للقائمة</b>	<b>٩٧,٥١</b>	<b>٢٤,٩٩</b>	<b>١,٢٦٥</b>	<b>٠,٨٧٣</b>

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن قيم معامل ألفا للأبعاد الرئيسية والفرعية للقائمة قد جاءت جميعها أقل من قيمة معامل ألفا للمجموع الكلي للقائمة والذي بلغ ٠,٨٧٣، وهذا يدل على وجود ثبات عال وقوى للقائمة ككل .

ثالثاً .. الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادةه :

قام الباحث بتطبيق قائمة الضغوط النفسية وذلك في اليوم الأول من شهر أكتوبر ٢٠٠٧م ثم أعاد تطبيقها يوم ١٥ أكتوبر ٢٠٠٧م تحت نفس الظروف على عينة التفتين المشار إليها وبفارق زمني أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم تجميع ومراجعة الاستمارات، وتفرغ الدرجات في الكشوف المعدة لغرض التحليل والمعالجة الإحصائية وحساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لعبارات قائمة الضغوط النفسية للشباب (معامل ثبات)

(ن=٣٠)

رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات
١	*٠,٩٧٠	١١	*٠,٧٤٠	٢١	*٠,٨٧٠	٣١	*٠,٧٩٠
٢	*٠,٩١٠	١٢	*٠,٩٠٠	٢٢	*٠,٩٦٠	٣٢	*٠,٩٥٠
٣	*٠,٩٦٠	١٣	*٠,٧٤٠	٢٣	*٠,٨٨٠	٣٣	*٠,٩٨٠
٤	*٠,٩٧٠	١٤	*٠,٩٤٠	٢٤	*٠,٩٠٠	٣٤	*٠,٩٦٠
٥	*٠,٩٥٠	١٥	*٠,٧٩٠	٢٥	*٠,٩٩٠	٣٥	*٠,٩٧٠
٦	*٠,٩٤٠	١٦	*٠,٨٩٠	٢٦	*٠,٩٨٠	٣٦	*٠,٩٢٠
٧	*٠,٧٩٠	١٧	*٠,٩٦٠	٢٧	*٠,٩٧٠	٣٧	*٠,٦٧٠
٨	*٠,٩٠٠	١٨	*٠,٩٧٠	٢٨	*٠,٩٥٠	٣٨	*٠,٨٥٠
٩	*٠,٨٦٠	١٩	*٠,٩٠٠	٢٩	*٠,٩٩٠	٣٩	*٠,٩٥٠
١٠	*٠,٩٤٠	٢٠	*٠,٨٩٠	٣٠	*٠,٩٤٠	٤٠	*٠,٩٤٠

\* "ر" دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يوضح الجدول السابق رقم (١٠) قيم معاملات الثبات لعبارات قائمة الضغوط النفسية للشباب، حيث يلاحظ أن هذه القيم قد تراوحت ما بين ٠,٦٧٠ إلى ٠,٩٩٠ وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يشير ارتفاع ثبات عبارات وأبعاد قائمة الضغوط النفسية للشباب .

### عرض ومناقشة النتائج :

فى ضوء مشكلة البحث وأهدافه والمنهجية العلمية المستخدمة وفى حدود خصائص عينة البحث الأساسية والتي تم تطبيق أدوات جمع البيانات عليها خلال الفترة من أول نوفمبر وحتى ٢٥ ديسمبر ٢٠٠٧م وبعدها تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، وقد تم الحصول على النتائج التالية:

### أولاً .. الإحصاء الوصفي لاستجابات عينة البحث :

جدول رقم (١١)

الإحصاء الوصفي لاستجابات عينة البحث على استبيان الأنشطة الترويحية للشباب

(ن=٤٩١)

أكبر قيمة	أقل قيمة	المدى	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	محاور الاستبيان
١٩	٠	١٩	١,٤٨	١,٣٨	٤,٠٠	٤,٥٨	الترويح الرياضى
١٥	٠	١٥	٠,٦١	٠,٩٩	٣,٠٠	٣,٦٧	الترويح الفنى
١٨	٠	١٨	٠,٤٢	١,٠٧	٣,٧٣	٤,٥٨	الترويح الثقافى
٢٠	٠	٢٠	٠,١٣-	٠,٨٢	٤,٤١	٥,٩٨	الترويح الاجتماعى
١٦	٠	١٦	٠,٠٩-	٠,٨٢	٣,٦٨	٤,٣٣	الترويح الخلوى
٧٢	٢	٧٠	٠,٢٧	١,٠٠	١٥,٢٥	٢٣,١٥	الدرجة الكلية

الجدول السابق رقم (١١) يبين المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتقرطح

لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية للشباب، حيث يلاحظ ما يلى :

- ١- أن المتوسط الحسابى لمحور الترويح الرياضى قد بلغت قيمته ٤,٥٨ وبانحراف معيارى  $\pm ٤,٠٠$ .
- ٢- أن المتوسط الحسابى لمحور الترويح الفنى قد بلغت قيمته ٣,٦٧ وبانحراف معيارى  $\pm ٣,٠٠$ .
- ٣- أن المتوسط الحسابى لمحور الترويح الثقافى قد بلغت قيمته ٤,٥٨ وبانحراف معيارى  $\pm ٣,٧٣$ .
- ٤- أن المتوسط الحسابى لمحور الترويح الاجتماعى قد بلغت قيمته ٥,٩٨ وبانحراف معيارى  $\pm ٤,٤١$ .
- ٥- أن المتوسط الحسابى لمحور الترويح الخلوى قد بلغت قيمته ٤,٣٣ وبانحراف معيارى  $\pm ٣,٦٨$ .
- ٦- أن المتوسط الحسابى للدرجة الكلية للاستبيان قد بلغت قيمته ٢٣,١٥ وبانحراف معيارى  $\pm ١٥,٢٥$ .
- ٧- أن معامل الالتواء للمحاور قد أنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يشير إلى اعتدالية البيانات .



جدول رقم (١٢)

الإحصاء الوصفي القائمة الضغوط النفسية للشباب

(ن=٤٩١)

أبعاد القائمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة
الاستجابات البدنية	٢٣,٥٣	٦,٨٨	٠,٤٢	٠,٦٣-	٣٠	١٠	٤٠
الاستجابات السلوكية	٢٣,٥٧	٦,٢٨	٠,٠٢-	٠,٥٣-	٣٢	١٠	٤٢
الاستجابات المعرفية	٢٧,٣٢	٨,٤٢	٠,١٩	٠,٤٨-	٤٠	١٠	٥٠
الاستجابات الانفعالية	٢٥,٣٦	٧,٩١	٠,١٦	٠,٧٦-	٣٧	١٠	٤٧
الدرجة الكلية	٩٩,٧٨	٢٥,٠٠	٠,٠٧	٠,٦٤-	١١١	٤٣	١٥٤

الجدول السابق رقم (١٢) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح

لأبعاد قائمة الضغوط النفسية للشباب، حيث يلاحظ ما يلي :

- ١- أن المتوسط الحسابي لبعدها الاستجابات البدنية قد بلغت قيمته ٢٣,٥٣ وانحراف معياري  $\pm 6,88$ .
- ٢- أن المتوسط الحسابي لبعدها الاستجابات السلوكية قد بلغت قيمته ٢٣,٥٧ وانحراف معياري  $\pm 6,28$ .
- ٣- أن المتوسط الحسابي لبعدها الاستجابات المعرفية قد بلغت قيمته ٢٧,٣٢ وانحراف معياري  $\pm 8,42$ .
- ٤- أن المتوسط الحسابي لبعدها الاستجابات الانفعالية قد بلغت قيمته ٢٥,٣٦ وانحراف معياري  $\pm 7,91$ .
- ٥- أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للقائمة ككل قد بلغت قيمته ٩٩,٧٨ وانحراف معياري  $\pm 25,00$ .
- ٦- أن معامل الالتواء للأبعاد قد أنحصر ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى اعتدالية البيانات.

جدول (١٣)

دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات اليعتد الأول الاستجابات البنّية للضغوط النفسية

البيان	الوزن النسبي	كا	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		معامل الاختلاف	المتوسط المرجح	العبارة
			نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			
٢	%٥٨,٤	٥٥٢٧٨,٥٦	%٩,٢	٤٥	%١٢,٠	٦٤	%٤٩,٧	٢٤٤	%١٢,٩	٨٣	%١١,٢	٥٥	%٣٦,٠٧	٢,٩	أضاني من صداع دائم في رأسي
٣	%٥٣,٨	٥٥٢٢٣,٣٧	%٤,٣	٢١	%١٣,٨	٦٨	%٣٧,٥	١٨٤	%٣٥,٤	١٧٤	%٩,٠	٤٤	%٣٥,٨١	٢,٧	أشعر بالضعف والد في المعدة أو البطن
٥	%٤٦,٦	٥٥١١٩,٨٩	%٤,٧	٢٣	%١٨,١	٨٩	%١٨,١	٨٩	%٣٣,٨	١١٧	%٣٥,٢	١٧٣	%٥٣,٧٩	٢,٣	أدنى أيام مستمرة في ظهوري
٧	%٤٣,٢	٥٥٢٢٤,٣٣	%٣,٩	١٩	%١٦,٥	٨١	%١٦,٥	٨١	%١٨,١	٨٩	%٤٥,٠	٢٢١	%٥٨,٥٥	٢,٣	أشعر بتوتر في عضلات الكتفين وأعلى الظهر
١٠	%٣٩,٤	٥٥٨٦٠,٦٦	%٠,٨	٤	%٣,٦	١٣	%١١,٤	٥٦	%١٣,٠	٦٤	%٧٢,١	٣٥٤	%٥٨,٣٢	١,٥	أدنى ضغط دم مرتفع
٢	%٤٥,٠	٥٥١٨٨,٩٣	%٥,٧	٢٨	%٨,١	٤٠	%٢٩,٢	١٤٦	%١٨,٣	٩٠	%٣٨,١	١٨٧	%٥٣,٦٤	٢,٣	قلبي يخفق بشدة (نبضات قلبي سريعة)
٩	%٣٩,٨	٥٥٢٩٢,٤١	%٣,٩	١٩	%٥,٥	٢٧	%٢٣,٢	١١٤	%٣٠,٨	١٠٢	%٤٦,٦	٢٢٩	%٥٦,٥٦	٢,٠	التنفس قصير وسريع
٨	%٤٣,١	٥٥١٩١,٣١	%٥,٧	٢٨	%٥,٥	٢٧	%٢٤,٤	١٢٠	%٢٧,٣	١٣٤	%٣٧,١	١٨٣	%٥٣,٤٦	٢,٣	أشعر بالدار
١	%٥٩,٠	٥٥٢١٢,٠٠	%٩,٦	٤٧	%١٥,٥	٧٦	%٤٥,٠	٢٢٦	%٣٠,٤	١٠٠	%٩,٦	٤٧	%٣٥,٩٣	٣,٠	أشعر بالتعب أو عدم الراحة
٤	%٥٢,٢	٥٥٧٠,٥٠	%٥,٧	٢٨	%١٩,٨	٩٧	%٢٧,٧	١٣٦	%٣٣,٤	١١٥	%٢٣,٤	١١٥	%٤٦,١٠	٢,٦	أشعر بفتح عضلي و توتر دائم في جسمي

(ن = ٤٩١)

\*\* قيمة كا<sup>٢</sup> دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يوضح جدول (١٣) السابق دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات بعد الاستجابات البدنية للضغوط النفسية حيث يلاحظ ما يلي :

- ١- أن المتوسط المرجح لعبارات بعد الاستجابات البدنية قد تراوحت قيمته ما بين ١,٥ إلى ٣,٠ .
- ٢- أن معامل الاختلاف لعبارات بعد الاستجابات البدنية قد تراوحت ما بين ٣٥,٨١ إلى ٥٨,٥٥ .
- ٣- أن الوزن النسبي لعبارات بعد الاستجابات البدنية قد تراوحت قيمته ما بين ٢٩,٤ إلى ٥٩,٠٠ .
- ٤- أن قيم كا<sup>٢</sup> قد تراوحت ما بين ٧٠,٥٠ إلى ٨٦٠,٦٦ وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن عينة البحث قد انفقت فيما بينها على الاستجابات البدنية للضغوط النفسية التي جاء ترتيبها وفقا لأهميتها النسبية لعينة البحث كما يلي :

- (أ) أشعر بالتعب أو عدم الراحة
- (ب) أعانى من صداع دائم فى رأسى
- (ج) أشعر بالمغص وألم فى المعدة أو البطن
- (د) اشعر بشد عضلى و توتر داخلى فى جسمى
- (هـ) لدى آلام مستمرة فى ظهرى
- (و) قلبى يخفق بشدة (نبضات قلبى سريعة)
- (ز) أشعر بتوتر فى عضلات الكتفين وأعلى الظهر
- (ح) أشعر بالدوار
- (ط) التنفس قصير وسريع
- (ي) لدى ضغط دم مرتفع

وما سبق يشير إلى تعرض عينة البحث إلى مجموعة من الاستجابات البدنية للضغوط النفسية وفق الترتيب السابق ذكره، والذي يؤكد على أن هذه الاستجابات يتعرض لها الشباب عينة البحث ولكن بدرجات تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذى يشير إلى ضرورة اهتمام مصممي البرامج الترويحية بالاستجابات البدنية للضغوط النفسية والعمل على التخطيط لمواجهةها باستخدام الأنشطة الترويحية المختلفة .

وهكذا يتبين من النتائج الإحصائية أن الاستجابات البدنية للضغوط النفسية تظهر بصورة وبترتيب مختلف وجميعها يمكن ملاحظتها والحكم عليها من خلال المؤشرات البدنية التى تظهر على الشباب، مما يشير إلى تعرضهم لضغوط نفسية تؤثر عليهم بدنيا، الأمر الذى يتطلب وضع برامج ترويحية تناسب الشباب وتساعدهم على مواجهة هذه الضغوط النفسية .

جدول (١٤)

دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات البعد الأول الاستجابات السلوكية للضغوط النفسية

رقم العبارات	الوزن النسبي	٧٤	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		معامل الاختلاف	المتوسط المرجح	العجارة
			نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			
٥	%٥٥,٢	٥٥٧٨,٤٠	%٧,٥	٣٧	%١٩,٦	٩٦	%٣٢,٦	١٦٠	%٢١,٨	١٠٧	%١٨,٥	٩١	%٤٢,٩١	٢,٨	أشعر بضع الرغبة في الأكل أو الأكل بسرعة كبيرة
٩	%٢٦,٧	٥٥١٣,٣٥	%٢,٦	١٣	%٢٤,٤	١٢	%٥,٧	٧٨	%٤,١	٥٠	%٨٥,١	٤١٨	%١٧,١٥	١,٣	تكوين السجارة
١٠	%٢٦,٠	٥٥١٢٣١,٦٠	%١,٨	٩	%٠,٤	٢	%٦,٧	٣٣	%٧,٩	٣٩	%٨٣,١	٤٠٨	%٥٩,١٠	١,٣	تناول المشروبات الكحولية أو عقاقير الحالة المزاجية
٦	%٤٢,٨	٥٥٢٢٢,٢٧	%٦,٣	٣١	%٩,٧	٣٣	%٢٦,٧	١٣١	%١٥,١	٧٤	%٤٥,٢	٢٢٢	%٥٨,٠٣	٢,١	الضغط على أسنني
١	%٢٤,٩	٥٥٢٧,٦٣	%٢٥,٣	١٢٤	%١٨,٧	٩٢	%٢٥,٩	١٢٧	%١٥,٥	٧٦	%١٤,٧	٧٢	%٤٢,٣٠	٣,٢	إطباق أصابع اليد (طريقة الأصابع)
٢	%٢٢,٦	٥٥٥٥,٨٥	%١٥,٧	٧٧	%٢٤,٠	١١٨	%٣١,٤	١٥٤	%١٥,٥	٧٦	%١٢,٤	٦٦	%٣٩,٧٢	٣,١	التسرع (الانفجاف)
٤	%٥٩,٩	٥٥٢٠,٥٠	%١٨,٣	٩٠	%١٧,٥	٨٦	%٢٨,١	١٣٨	%١٧,٣	٨٥	%١٨,٧	٩٢	%٤٩,٠٧	٣,٠	اعتزاز الرجلين وطرق الأرض بالتعمين
٣	%٦٠,٤	٥١٢,٤٩	%٦,٧	٨٢	%٢١,٨	١٠٧	%٤٤,٢	١١٩	%٢١,٤	١٠٥	%١٥,٩	٧٨	%٤٥,٢٨	٣,٠	التورم للقرنات طويلة أو مشكلات النوم
٧	%٣١,٩	٥٥٣٣٨,٤٨	%٣,٩	١٩	%٧,٣	٣٦	%١٨,٩	٩٣	%١٨,٩	٩٣	%٥٠,٩	٢٥٠	%٥٩,٥٧	١,٩	عجوس الوجه وعدم التحدث مع الناس
٨	%٣٧,٠	٥٥٣٨٢,٢١	%١,٠	٥	%٦,٧	٣٣	%٢٠,٦	١٠١	%١٩,٨	٩٧	%٥١,٩	٢٥٥	%٥٥,٧٦	١,٩	التغص والسخرية والغضب نحو الآخرين

(ن = ٤٩١)

\* \* قيمة كا<sup>٢</sup> دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يوضح جدول (١٤) السابق دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات بعد الاستجابات السلوكية للضغوط النفسية حيث يلاحظ ما يلي :

- ١- أن المتوسط المرجح لعبارات بعد الاستجابات السلوكية قد تراوحت قيمته ما بين ١,٣ إلى ٣,٢ .
- ٢- أن معامل الاختلاف لعبارات بعد الاستجابات السلوكية قد تراوحت ما بين ٤٢,٩١ إلى ٦٧,١٥ .
- ٣- أن الوزن النسبي لعبارات بعد الاستجابات السلوكية قد تراوحت قيمته ما بين ٢٦,٠ إلى ٦٤,٩ .
- ٤- أن قيم كا ٢٢ قد تراوحت ما بين ١٢,٤٩ إلى ١٣٠,٣,٥١ وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن عينة البحث قد اتفقت فيما بينها على الاستجابات السلوكية للضغوط النفسية التي جاء ترتيبها وفقا لأهميتها النسبية لعينة البحث كما يلي :

(أ) إطباق أصابع اليد (طرقعة الأصابع)

(ب) التسرع (الاندفاع)

(ج) النوم لفترات طويلة أو مشكلات النوم

(د) اهتزاز الرجلين وطرق الأرض بالقدمين

(هـ) أشعر بعدم الرغبة في الأكل أو الأكل بسرعة كبيرة

(و) الضغط على أسناني

(ز) عبوس الوجه وعدم التحدث مع الناس

(ح) النقض والسخرية والغضب نحو الآخرين

(ط) تدخين السجارة

(ي) تناول المشروبات الكحولية أو عقاقير الحالة المزاجية

وما سبق يشير إلى تعرض عينة البحث إلى مجموعة من الاستجابات السلوكية للضغوط النفسية وفق الترتيب السابق ذكره، والذي يؤكد على أن هذه الاستجابات يتعرض لها الشباب عينة البحث ولكن بدرجات تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذي يشير إلى ضرورة اهتمام مصممي البرامج الترويحية بالاستجابات السلوكية للضغوط النفسية والعمل على التخطيط لمواجهتها باستخدام الأنشطة الترويحية المختلفة .

وهكذا يتبين من النتائج الإحصائية أن الاستجابات السلوكية للضغوط النفسية تظهر بصورة وبترتيب مختلف وجميعها يمكن ملاحظتها والحكم عليها من خلال المؤشرات السلوكية التي تظهر على الشباب، مما يشير إلى تعرضهم لضغوط نفسية تؤثر على سلوكهم الأمر الذي يتطلب وضع برامج ترويحية تناسب الشباب وتساعدهم على مواجهة هذه الضغوط النفسية .

جدول (١٥)  
دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات الابع الاول الاستجابات المعرفية للضغط النفسية

البيان	الوزن النسبي	٢ا	دائماً		غالباً		أحياناً		نظراً		أبداً		معامل الاختلاف	المتوسط المرجح	العجالة
			نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار					
٩	%٥٠,٤	***٩١,١٧	%٦,٩	٣٤	%١٣,٠	٦٤	%٣٠,١	١٤٨	%٢٤,٨	١٢٢	%٢٥,١	١٢٣	%٤٧,٤٦	١٢٣	صعوبة التركيز في الشيء الذي أقوم بعمله
٣	%٥٤,٩	***٢٧,٣٤	%١٠,٠	٤٩	%١٥,٩	٧٨	%٣٢,٢	١٥٨	%٢٢,٨	١١٢	%١٩,١	٩٤	%٤٤,٤٥	٩٤	أبني أفتياء وأكون مرتبكاً
٥	%٥٣,٢	***٥٧,٧٥	%٩,٨	٤٨	%١٤,٩	٧٣	%٢٨,٩	١٤٢	%٢٤,٦	١٢١	%٢١,٨	١٠٧	%٤٦,٧٢	١٠٧	تبدو أفكارى مشتتة
٦	%٥٢,٣	***٣٩,٣٦	%١٢,٨	٦٣	%١٤,٧	٧٢	%٢٢,٠	١٠٨	%٢٢,٠	١٠٨	%٢٨,٥	١٤٠	%٥٢,٤٠	١٤٠	حائلي مقلبة
٧	%٥١,٨	***٢٣,٤١	%١٢,٤	٦١	%١٧,٣	٨٥	%٢٠,٦	١٠١	%١٦,٣	٨٠	%٣٣,٤	١٢٤	%٥٤,٦٧	١٢٤	أشعر بالأرق الشديد
١٠	%٤٩,٥	***٧٤,٧٣	%٩,٢	٤٥	%١٢,٢	٦٠	%٢٣,٨	١١٧	%٢٢,٣	١٢٩	%٢٨,٥	١٤٠	%٥١,٤٣	١٤٠	أفكرى مشوشة
٢	%٢٠,٨	***٢١,٨٢	%٢٢,٤	١١٠	%١٨,٩	٩٣	%٢٢,٦	١١١	%١٢,٢	٦٠	%٢٣,٨	١١٧	%٤٨,٤١	١١٧	من الصعب التخلص من أفكارى في الليل والشعور بالاسترخاء
٤	%٥٤,٦	***٣٣,٠٢	%١٦,٩	٨٣	%١٤,٩	٧٣	%٢١,٨	١٠٧	%١٧,١	٨٤	%٢٩,٣	١٤٤	%٥٣,١٠	١٤٤	أصابني من الضغط آيات النوم بسبب الأفكار التي تسيطر على
١	%١٧,٩	***١٤٤,٥٥	%١٥,٥	٧٦	%٣٦,٩	١٨١	%٢٨,٣	١٣٩	%١٠,٦	٥٢	%٨,٨	٤٣	%٣٣,٤٦	٤٣	يجب أن تكون جميع الأشياء صحيحة تماماً
٨	%٥١,٢	***٢٧,٣٧	%١,٤	٧	%١١,٢	٥٥	%٤٤,٦	٢١٩	%٢٧,٣	١٣٤	%١٥,٥	٧٦	%٣٦,٤١	٧٦	صعوبة تنفيذ ما يطلب مني

(ن = ٤٩١)

\*\* قيمة ك<sup>٢</sup> دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يوضح جدول (١٥) السابق دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات بعد الاستجابات المعرفية للضغوط النفسية حيث يلاحظ ما يلي :

- ١- أن المتوسط المرجح لعبارات بعد الاستجابات المعرفية قد تراوحت قيمته ما بين ٤٣,٠ إلى ١٦٤,٠
- ٢- أن معامل الاختلاف لعبارات بعد الاستجابات المعرفية قد تراوحت ما بين ٣٣,٤٦ إلى ٥٤,٦٧ .
- ٣- أن الوزن النسبي لعبارات بعد الاستجابات المعرفية قد تراوحت قيمته ما بين ٤٩,٥ إلى ٦٧,٩ .
- ٤- أن قيم كا<sup>٢</sup> قد تراوحت ما بين ٢١,٨٢ إلى ١٤٤,٥٥ وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن عينة البحث قد اتفقت فيما بينها على الاستجابات المعرفية للضغوط النفسية التي جاء ترتيبها وفقا لأهميتها النسبية لعينة البحث كما يلي :

- (أ) يجب أن تكون جميع الأشياء صحيحة تماما
- (ب) من الصعب التخلص من أفكارى فى الليل والشعور بالاسترخاء
- (ج) أنسى أشياء وأكون مرتبكا
- (د) أعانى من اضطرابات النوم بسبب الأفكار التى تسيطر على
- (هـ) تبدو أفكارى مشتتة
- (و) حياتى متقلبة
- (ز) أشعر بالأرق الشديد
- (ح) صعوبة تنفيذ ما يطلب منى
- (ط) صعوبة التركيز فى الشئ الذى أقوم بعمله
- (ي) أفكارى مشوشة

وما سبق يشير إلى تعرض عينة البحث إلى مجموعة من الاستجابات المعرفية للضغوط النفسية وفق الترتيب السابق ذكره، والذي يؤكد على أن هذه الاستجابات يتعرض لها الشباب عينة البحث ولكن بدرجات تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذى يشير إلى ضرورة اهتمام مصممي البرامج الترويحية بالاستجابات المعرفية للضغوط النفسية والعمل على التخطيط لمواجهةها باستخدام الأنشطة الترويحية المختلفة .

وهكذا يتبين من النتائج الإحصائية أن الاستجابات المعرفية للضغوط النفسية تظهر بصورة وبترتيب مختلف وجميعها يمكن ملاحظتها والحكم عليها من خلال المؤشرات المعرفية التى تظهر على الشباب، مما يشير إلى تعرضهم لضغوط نفسية تؤثر عليهم، الأمر الذى يتطلب وضع برامج ترويحية تناسب الشباب وتساعدهم على مواجهة هذه الضغوط النفسية .

جدول (١٦)

دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات البعد الأول الاستجابات الانفعالية للضغوط النفسية

البيان	الوزن النسبي	كا	دائماً		غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		معدل الاختلاف	المتوسط المرجح	العبرة
			نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			
٢	%٥٧,٠	***٢٦,٣٦	%١٢,٢	٦٠	%٢٠,٤	١٠٠	%٢٦,٣	١٢٩	%٢٢,٤	١١٠	%١٨,٧	٩٢	%٤٥,٠٤	٢,٨	أشعر بالاحتجاب والحزن وعدم السعادة
٣	%٥٥,٥	**٨٨,١١	%١٠,٢	٥٠	%١٤,٧	٧٢	%٣٣,٦	١٦٥	%٢٥,٧	١٢٦	%١٥,٩	٧٨	%٤٢,٦٠	٢,٨	أشعر بالشعور بالقلق نحو الآخرين
٧	%٤٩,٦	**٧٦,٥٣	%١١,٠	٥٤	%١٢,٤	٦١	%٢٣,٠	١١٣	%٢٠,٨	١٠٢	%٣٢,٨	١٦١	%٥٤,٣٥	٢,٥	أشعر بعدم القيمة والإحباط في حياتي
٤	%٥٤,١	**٥٦,٣٠	%١٠,٦	٥٢	%١٥,٣	٧٥	%٣٠,٥	١٥٠	%٢١,٣	١٠٤	%٢٢,٤	١١٠	%٤٦,٧٧	٢,٧	عدم الشعور بالإحجاز معظم الأيام
٩	%٤٢,٢	**٢٢٧,٢٦	%٧,٧	٣٨	%٤,٩	٢٤	%٢١,٤	١٠٥	%٢٢,٨	١١٢	%٤٣,٢	٢١٢	%٥٨,٥٣	٢,١	أشعر بأن الآخرين يتكلمون بي
١٠	%٣٨,٢	**٣٥٥,٣٢	%٣,٦	١٣	%٦,٧	٣٣	%٢٠,٦	١٠١	%١٨,٩	٩٣	%٥١,١	٢٥١	%٥٧,٨٣	١,٩	يبدو أنني غير قادر على المشاركة الاجتماعية الأسري وأستغاثي
٦	%٥١,٦	**٩٩,٧٠	%٦,٩	٣٤	%١٢,٢	٦٥	%٣٢,٠	١٥٧	%٢٦,٧	١٣١	%٣١,٢	١٠٤	%٤٥,٠٣	٢,٦	أشعر أن الآخرين يتكلمون معي لمصالحهم فقط
١	%٦٢,٠	**٤٥,٠٤	%١٩,٨	٩٧	%١٧,٩	٨٨	%٣١,٦	١٥٥	%١٤,٣	٧٠	%١٦,٥	٨١	%٤٢,٨٣	٣,١	أشعر حدوث أشياء لم تحدث بعد
٨	%٤٣,١	**٢٣٩,٤٢	%٨,٨	٤٣	%١١,٤	٥٦	%١٣,٤	٦٦	%١٩,٣	٩٥	%٤٧,٠	٢٣١	%٢٢,٧٦	٢,٢	أشعر أنني شخص متضام
٥	%٥٣,٩	**٣٥,٩١	%١١,٨	٥٨	%٦,٥	٨١	%٢٦,٣	١٢٩	%٢٠,٢	٩٩	%٢٥,٣	١٢٤	%٤٩,٢٣	٢,٧	أشعر أنني مختلف المزاج نافذ الصبر

(ن = ٤٩١)

\*\* قيمة كا<sup>٢</sup> دلالة عند مستوى دلالة ٠,٠١



يوضح جدول (١٦) السابق دلالة استجابات عينة البحث حول عبارات بعد الاستجابات الانفعالية للضغوط النفسية حيث يلاحظ ما يلي :

- ١- أن المتوسط المرجح لعبارات بعد الاستجابات الانفعالية قد تراوحت قيمته ما بين ١,٩ إلى ٣,١
- ٢- أن معامل الاختلاف لعبارات بعد الاستجابات الانفعالية قد تراوحت ما بين ٤٢,٦ إلى ٦٢,٧٦
- ٣- أن الوزن النسبي لعبارات بعد الاستجابات الانفعالية قد تراوحت قيمته ما بين ٣٨,٢ إلى ٦٢,٠
- ٤- أن قيم كا ٢٦,٣٦ قد تراوحت ما بين ٢٦,٣٦ إلى ٣٥٥,٣٢ وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن عينة البحث قد اتفقت فيما بينها على الاستجابات الانفعالية للضغوط النفسية التي جاء ترتيبها وفقا لأهميتها النسبية لعينة البحث كما يلي :

- (أ) أخشى حدوث أشياء لم تحدث بعد
- (ب) أشعر بالاكتئاب والحزن وعدم السعادة
- (ج) أحس بالشعور بالذنب نحو الآخرين
- (د) عدم الشعور بالإنجاز معظم الأيام
- (هـ) أشعر أنني متقلب المزاج نافذ الصبر
- (و) أشعر أن الآخرين يتعاملون معي لمصلحتهم فقط
- (ز) أشعر بعدم القيمة والإحباط في حياتي
- (ح) أشعر أنني شخص متشائم
- (ط) أشعر بأن الآخرين يمكرون بي
- (ي) يبدو أنني غير قادر على المشاركة الوجدانية لأسرتي وأصدقائي

وما سبق يشير إلى تعرض عينة البحث إلى مجموعة من الاستجابات الانفعالية للضغوط النفسية وفق الترتيب السابق ذكره، والذي يؤكد على أن هذه الاستجابات يتعرض لها الشباب عينة البحث ولكن بدرجات تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذي يشير إلى ضرورة اهتمام مصممي البرامج الترويحية بالاستجابات الانفعالية للضغوط النفسية والعمل على التخطيط لمواجهةها باستخدام الأنشطة الترويحية المختلفة .

وهكذا يتبين من النتائج الإحصائية أن الاستجابات السلوكي الانفعالية للضغوط النفسية تظهر بصورة وبترتيب مختلف وجميعها يمكن ملاحظتها والحكم عليها من خلال المؤشرات الانفعالية التي تظهر على الشباب، مما يشير إلى تعرضهم لضغوط نفسية تؤثر على انفعالهم، الأمر الذي يتطلب وضع برامج ترويحية تناسب الشباب وتساعد على مواجهة هذه الضغوط النفسية .

جدول (١٧) توزيع استجابات الضغوط النفسية في ضوء الوزن النسبي لمستويات الضغوط النفسية لدى الشباب

المرتفع جدا أكثر من ٧٤ %	المرتفع من ٦٠ إلى ٧٤ %	المتوسط من ٥٠ على ٥٩ %	المنخفض من ٤٩ إلى ٣٥ %	المنخفض جدا أقل من ٣٥ %	مستوى الضغوط النفسية الوزن النسبي الاستجابات أبناء الضغوط النفسية	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النوم تقديرات ضوئية أو مستقلة النوم</li> <li>• التسرع (الانتفاخ)</li> <li>• إبطاء تصنيع تيد (إضافة الأمتاع)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أضرار يتسبب أو عدم الراحة</li> <li>• أضرار من صداع دائم في رأسي</li> <li>• أضرار في العينين أو الأذنين</li> <li>• أضرار في عظامي و توتر دائم في جسمي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لدى الأم مستمر في ظهوري</li> <li>• قلبي يهتز بشدة (أضغاث سريعة)</li> <li>• أضرار يتورق في عضلات كتفي و راسي</li> <li>• أضرار بالذراع</li> <li>• القلق المستمر و سريع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لدى ضغط دم مرتفع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تتوازن المشروبات الكحولية</li> <li>• أو تعطيل الحالة المزاجية</li> <li>• كتحسين السجوة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستجابات البدنية للضغوط</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أضرار يعرض في الأكل أو الأكل بسرعة كبيرة</li> <li>• اعتزاز الرجلين وطرق الأرض بالتقصي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من الضمب المتخلص من الأفكار في النوم و الشعور</li> <li>• بالانشغال</li> <li>• يجب أن تكون جميع الأشياء صحية تماما</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أفكار مشوشة</li> <li>• صعوبة التركيز في الشيء الذي أقوم بعمله</li> <li>• صعوبة تقييد ما يطلب علي</li> <li>• أضرار بالأرق العنيد</li> <li>• حذني عقلية</li> <li>• تغير أفكار و مشاعرة</li> <li>• أضرار من اضطرابات النوم بسبب الأكل التي تسبب علي</li> <li>• أضرار أشياء وأكون مرتبكة</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستجابات المبرقة للضغوط</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أضرار حدوث أشياء لم يحدث بعد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أضرار بعد القيمة و الإحباط في حياتي</li> <li>• أضرار أن الأكرين يتعاملون معي لمصلحتهم فقط</li> <li>• أضرار التي مقابل المراهق بالغ الصبر</li> <li>• عدم الشعور بالأجر معظم الأوقات</li> <li>• أضرار بالشعور بتأنيب نحو الأكرين</li> <li>• أضرار بالإكتئاب و الحزن و عدم المساعدة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يبدو أنني غير قادر على المشاركة بوجدية لأمرتي</li> <li>• وأصعقتني</li> <li>• أضرار بأن الأكرين يتكلمون في</li> <li>• أضرار أنني شخص مستخدم</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستجابات الإدراكية للضغوط</li> </ul>	

## ثانياً .. الفروق بين فئات عينة البحث فى ممارسة الأنشطة الترويحية

جدول رقم (١٨)

دلالة الفروق فى ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب وفقاً لمتغير الجنس

الأنشطة الترويحية	الشباب (ن=٢٥٩)		الشابات (ن=٢٣٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
التروييح الرياضى	٤,٣٥	٦,١١	٢,٦٩	٢,٨٨	٣,٢٤	*٩,٧٩
التروييح الفنى	٣,١٧	٣,٦٣	٢,٨١	٣,٧٢	٠,٠٩-	٠,٣٥-
التروييح الثقافى	٤,٢٤	٥,٢٧	٢,٨٩	٣,٨١	١,٤٦	*٤,٤١
التروييح الاجتماعى	٤,٦٧	٦,١٤	٤,١٠	٥,٨١	٠,٣٣	٠,٨٣
التروييح الخلوى	٣,٨٠	٤,٦٦	٣,٥١	٣,٩٧	٠,٧٠	*٢,١١
الأنشطة ككل	١٦,٢٤	٢٥,٨١	١٣,٤٨	٢٠,١٨	٥,٦٣	*٤,١٥

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

الجدول السابق رقم (١٨) يبين المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية فى ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب من الذكور والإناث، والذي يمكن توضيحه فيما يلى :

١- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة الشباب فى بعد التروييح الرياضى بقيمة بلغت ٦,١١ وهو بذلك من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٣,٢٤ لصالح عينة الشباب، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٩,٧٩، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد ولصالح عينة الشباب .

٢- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة الشباب فى بعد التروييح الفنى بقيمة بلغت ٣,٦٣ وهو بذلك أقل من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٠,٠٩ لصالح عينة الشابات، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٣٥، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد .

٣- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة الشباب فى بعد التروييح الثقافى بقيمة بلغت ٥,٢٧ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ١,٤٦ لصالح عينة الشباب، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٤,٤١، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد ولصالح عينة الشباب .

٤- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة الشباب فى بعد الترويج الاجتماعى بقيمة بلغت ٦,١٤ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٠,٣٣ لصالح عينة الشباب، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٨١٣، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد .

٥- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة الشباب فى بعد الترويج الخلوى بقيمة بلغت ٤,٦٦ وهو بذلك من أكبر قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٠,٧٠ لصالح عينة الشباب، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,١١، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة الشباب .

٦- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة الشباب فى الأنشطة الترويحية ككل بقيمة بلغت ٢٥,٨١ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٥,٦٣ لصالح عينة الشباب، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٤,١٥، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى ممارسة الأنشطة الترويحية ولصالح عينة الشباب.

٧- يلاحظ أن من العرض السابق أن الشباب يمارسوا الأنشطة الترويحية أكثر من الشابات وخاصة فى الترويج الرياضى، والترويج الثقافى ، والترويج الخلوى وقد يرجع ذلك إلى سلوكيات الشباب وتقاليد المجتمع، أما الشابات لديهن بعض التحفظات فى الممارسة الرياضية، كما بعض الأسر المصرية تمنع الإناث من ممارسة النشاط الرياضى، والنشاط الخلوى .

#### جدول رقم (١٩)

دلالة الفروق فى ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب وفقا لمتغير المرحلة التعليمية

الأنشطة الترويحية	الثانوية (ن=١٠٥)		الجامعية (ن=٣٨٦)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
الترويج الرياضى	٣,٩٤	٦,٣٣	٤,١١	٣,٨٨	٢,٢٣	*٥,١٩
الترويج الفنى	٣,٨٩	٥,٢٠	٣,٢٦	٢,٥٦	١,٩٤	*٦,٠٩
الترويج الثقافى	٤,٣١	٦,٠٧	٤,١٧	٣,٤٦	١,٩٠	*٤,٧١
الترويج الاجتماعى	٤,٨٥	٧,٣٥	٥,٦١	٤,٢١	١,٧٥	*٣,٦٤
الترويج الخلوى	٤,١٥	٥,٧٨	٣,٩٤	٣,٤٤	١,٨٤	*٤,٦٤
الأنشطة ككل	١٧,٠٥	٣٠,٧٣	٢١,٠٨	١٤,٠٥	٩,٦٥	*٥,٩٥

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (١٩) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الترويح الرياضي بقيمة بلغت ٦,٣٣ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ٢,٢٣ لصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,١٩، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الترويح الفني بقيمة بلغت ٥,٢٠ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ١,٩٤ لصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٦,٠٩، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الترويح الثقافي بقيمة بلغت ٦,٠٧ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ١,٩٠ لصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٤,٧١، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية .

٤- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الترويح الاجتماعي بقيمة بلغت ٧,٣٥ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ١,٧٥ لصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٦٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية .

٥- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الترويح الخلوي بقيمة بلغت ٥,٧٨ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ١,٨٤ لصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٤,٦٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية .

٦- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية فى الأنشطة الترويحية ككل بقيمة بلغت ٣٠,٧٣ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ٩,٦٥ لصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,٩٥، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية فى ممارسة الأنشطة الترويحية ولصالح عينة طلاب المرحلة الثانوية .

### جدول رقم (٢٠)

دلالة الفروق فى ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب وفقا لمتغير نوع التعليم

الأنشطة الترويحية	الحكومي (ن=٢١٤)		الخاص (ن=٢٧٧)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
الترويح الرياضى	٥,٢٦	٤,٤١	٤,٠٦	٣,٥٧	١,٢٠	*٣,٣٢
الترويح الفنى	٣,٧٦	٣,٣١	٣,٦١	٢,٧٤	٠,١٦	٠,٥٧
الترويح الثقافى	٤,٩٠	٤,٢٠	٤,٣٢	٣,٣٢	٠,٥٨	*١,٧٠
الترويح الاجتماعى	٦,٩٨	٤,٨٩	٥,٢١	٣,٨٣	١,٧٧	*٤,٤٩
الترويح الخلوى	٤,٩٤	٣,٧٩	٣,٨٦	٣,٥٢	١,٠٨	*٣,٢٦
الأنشطة ككل	٢٥,٨٤	١٦,٧٤	٢١,٠٦	١٣,٦٥	٤,٧٨	*٣,٤٨

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٠) يبين المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية فى ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب من طلاب المدارس والجامعات الحكومية والخاصة، والذي يمكن توضيحه فيما يلى :

١- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الترويح الرياضى بقيمة بلغت ٥,٢٦ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ١,٢٠ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٣٢، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية .

٢- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الترويج الفنى بقيمة بلغت ٣,٧٦ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٠,١٦ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٥٧، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد .

٣- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الترويج الثقافى بقيمة بلغت ٤,٩٠ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٠,٥٨ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٧٠، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية .

٤- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الترويج الاجتماعى بقيمة بلغت ٦,٩٨ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ١,٧٧ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٤,٤٩، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية .

٥- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الترويج الخلقى بقيمة بلغت ٤,٩٤ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ١,٠٨ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٢٦، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية .

٦- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى الأنشطة الترويحية ككل بقيمة بلغت ٢٥,٨٤ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٤,٧٨ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٤٨، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى ممارسة الأنشطة الترويحية ولصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية .

جدول رقم (٢١)

دلالة الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب في المدارس الثانوية وفقا لمتغير نوع التعليم

الأنشطة الترويحية	الحكومي (ن=٥٥)		الخاص (ن=٥٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع	س	ع		
الترويح الرياضي	٦,٠٧	٤,٢٧	٦,٦٢	٣,٥٦	٠,٥٥-	٠,٧١-
الترويح الفني	٤,٤٠	٣,٧٩	٦,٠٨	٣,٨٣	١,٦٨-	*٢,٢٦-
الترويح الثقافي	٥,٠٤	٤,٥٠	٧,٢٠	٣,٨١	٢,١٦-	*٢,٦٤-
الترويح الاجتماعي	٦,٨٥	٥,٢١	٧,٩٠	٤,٤٠	١,٠٥-	١,١٠-
الترويح الخلوي	٤,٧٣	٣,٩٩	٦,٩٤	٤,٠٥	٢,٢١-	*٢,٨٢-
الأنشطة ككل	٢٧,٠٩	١٧,٥٧	٣٤,٧٤	١٥,٦٥	٧,٦٥-	*٢,٣٥-

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢١) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب من طلاب المدارس الثانوية الحكومية والخاصة، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية في بعد الترويح الرياضي بقيمة بلغت ٦,٠٧ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٠,٥٥ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٧١، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية في بعد الترويح الفني بقيمة بلغت ٤,٤٠ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ١,٦٨ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,٢٦، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة .



٣- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية فى بعد الترويح الثقافى بقيمة بلغت ٥,٠٤ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٢,١٦ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,٦٤، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة .

٤- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية فى بعد الترويح الاجتماعى بقيمة بلغت ٦,٨٥ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ١,٠٥ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,١٠، وهى بذلك أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد .

٥- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية فى بعد الترويح الخولى بقيمة بلغت ٤,٧٣ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٢,٢١ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,٨٢، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة .

٦- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية فى الأنشطة الترويحية ككل بقيمة بلغت ٢٧,٠٩ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٧,٦٥ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,٣٥، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى ممارسة الأنشطة الترويحية ولصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة .

جدول رقم (٢٢)

دلالة الفروق في ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب في الجامعات وفقا لمتغير نوع التعليم

الأنشطة الترويحية	الحكومي (ن=١٥٩)		الخاص (ن=٢٢٧)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
الترويح الرياضي	٤,٩٧	٤,٤٣	٣,٥٠	٣,٣٣	١,٤٨	*٣,٧٤
الترويح الفني	٣,٥٤	٣,١١	٣,٠٦	٢,٠٩	٠,٤٨	*١,٨١
الترويح الثقافي	٤,٨٦	٤,١٠	٣,٦٩	٢,٨٤	١,١٦	*٣,٢٩
الترويح الاجتماعي	٧,٠٢	٤,٨٠	٤,٦٢	٣,٤٣	٢,٤٠	*٥,٧٤
الترويح الخلوي	٥,٠٢	٣,٧٢	٣,١٩	٣,٠١	١,٨٣	*٥,٣٤
الأنشطة ككل	٢٥,٤١	١٦,٤٨	١٨,٠٥	١١,١٣	٧,٣٦	*٥,٢٣

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٢) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب من طلاب الجامعات الحكومية والخاصة، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الترويح الرياضي بقيمة بلغت ٤,٩٧ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ١,٤٨ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٧٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الترويح الفني بقيمة بلغت ٣,٥٤ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ٠,٤٨ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٨١، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الترويح الثقافي بقيمة بلغت ٤,٨٦ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ١,١٦ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٢٩، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد وأصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

٤- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الترويج الاجتماعي بقيمة بلغت ٧,٠٢ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ٢,٤٠ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,٧٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين في هذا البعد ولصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

٥- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الترويج الخولي بقيمة بلغت ٥,٠٢ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ١,٨٣ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,٣٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد وأصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

٦- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في الأنشطة الترويحية ككل بقيمة بلغت ٢٥,٤١ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ٧,٣٦ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,٢٣، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الترويحية ولصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

### ثالثاً .. الفروق بين فئات عينة البحث في الضغوط النفسية للشباب

جدول رقم (٢٣)

دلالة الفروق في الضغوط النفسية للشباب وفقاً لمتغير الجنس

أبعاد الضغوط النفسية	الشباب (ن=٢٥٩)		الشابات (ن=٢٣٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
الاستجابات البدنية للضغوط	٦,٦٥	٢٢,٥٤	٦,٩٧	٢٤,٦٤	٢,١١-	*٣,٤٢-
الاستجابات السلوكية للضغوط	٦,٦٨	٢٣,٠٤	٥,٧٥	٢٤,١٧	١,١٣-	*١,٩٩-
الاستجابات المعرفية للضغوط	٨,١٨	٢٦,٠٣	٨,٤٨	٢٨,٧٥	٢,٧٣-	*٣,٦٣-
الاستجابات الانفعالية للضغوط	٧,٥٢	٢٤,٤٧	٨,٢٢	٢٦,٣٦	١,٨٩-	*٢,٦٦-
الضغوط النفسية للشباب	٢٥,٣٦	٩٦,٠٨	٢٣,٩٦	١٠٣,٩٢	٧,٨٥-	*٣,٥١-

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٣) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في الضغوط النفسية للشباب من الذكور والإناث، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة الشباب في بعد الاستجابات البدنية للضغوط بقيمة بلغت ٢٢,٥٤ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٢,١١ لصالح عينة الشابات، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٤٢، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة الشابات .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة الشباب في بعد الاستجابات السلوكية للضغوط بقيمة بلغت ٢٣,٠٤ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ١,١٣ لصالح عينة الشابات، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٩٩، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة الشابات .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة الشباب في بعد الاستجابات المعرفية للضغوط بقيمة بلغت ٢٦,٠٣ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٢,٧٣ لصالح عينة الشابات، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٦٣، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة الشابات .

٤- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة الشباب في بعد الاستجابات الانفعالية للضغوط بقيمة بلغت ٢٤,٤٧ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ١,٨٩ لصالح عينة الشابات، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,٦٦، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة الشابات .

٥- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة الشباب في أبعاد الضغوط النفسية ككل بقيمة بلغت ٩٦,٠٨ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة الشابات وبفارق ٧,٨٥ لصالح عينة الشابات، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٥١، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية ولصالح عينة الشابات .

جدول رقم (٢٤)

دلالة الفروق في الضغوط النفسية للشباب وفقا لمتغير المرحلة التعليمية

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الجامعية (ن=٣٨٦)		الثانوية (ن=١٠٥)		أبعاد الضغوط النفسية
		ع	س	ع	س	
*٤,٩٤-	٣,٦٦-	٦,٨٥	٢٤,٣١	٦,٢٠	٢٠,٦٦	الاستجابات البدنية للضغوط
*٣,٥٥-	٢,٤٣-	٦,١٨	٢٤,٠٩	٦,٣١	٢١,٦٧	الاستجابات السلوكية للضغوط
*٥,٢٨-	٤,٧٦-	٧,٨٥	٢٨,٣٣	٩,٤٠	٢٣,٥٧	الاستجابات المعرفية للضغوط
*٣,٨٢-	٣,٢٨-	٧,٢٠	٢٦,٠٦	٩,٧١	٢٢,٧٨	الاستجابات الانفعالية للضغوط
*٥,٢٧-	١٤,١٣-	٢٣,١٩	١٠٢,٨١	٢٨,١٩	٨٨,٦٨	الضغوط النفسية للشباب

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٤) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في الضغوط النفسية للشباب من طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الاستجابات البدنية للضغوط بقيمة بلغت ٢٠,٦٦ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ٣,٦٦ لصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٤,٩٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الاستجابات السلوكية للضغوط بقيمة بلغت ٢١,٦٧ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ٣,٦٦ لصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٥٥، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية في بعد الاستجابات المعرفية للضغوط بقيمة بلغت ٢٣,٥٧ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ٤,٧٦ لصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,٢٨، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية .

٤- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية فى بعد الاستجابات الانفعالية للضغوط بقيمة بلغت ٢٢,٧٨ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ٣٣,٢٨ لصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٣,٨٢، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية .

٥- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المرحلة الثانوية فى أبعاد الضغوط النفسية ككل بقيمة بلغت ٨٨,٦٨ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المرحلة الجامعية وبفارق ١٤,١٣ لصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٥,٢٧، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى الضغوط النفسية ولصالح عينة طلاب المرحلة الجامعية .

### جدول رقم (٢٥)

دلالة الفروق فى الضغوط النفسية للشباب وفقا لمتغير نوع التعليم

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الخاص (ن=٢٧٧)		الحكومى (ن=٢١٤)		أبعاد الضغوط النفسية
		ع	س	ع	س	
١,٣٨	٠,٨٦	٧,٠٨	٢٣,١٦	٦,٥٩	٢٤,٠٢	الاستجابات البدنية للضغوط
٠,٠٣	٠,٠٢	٦,٧٠	٢٣,٥٧	٥,٦٩	٢٣,٥٨	الاستجابات السلوكية للضغوط
٠,٠٨	٠,٠٦	٩,٢٠	٢٧,٢٩	٧,٣١	٢٧,٣٥	الاستجابات المعرفية للضغوط
*١,٧٧-	١,٢٧-	٨,١٢	٢٥,٩٢	٧,٥٨	٢٤,٦٤	الاستجابات الانفعالية للضغوط
٠,١٤-	٠,٣٣-	٢٧,١٠	٩٩,٩٣	٢٢,٠٣	٩٩,٦٠	الضغوط النفسية للشباب

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٥) يبين المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية فى الضغوط النفسية للشباب من طلاب المدارس والجامعات الحكومية والخاصة، والذي يمكن توضيحه فيما يلى :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الاستجابات البدنية للضغوط بقيمة بلغت ٢٤,٠٢ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٠,٨٦ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٣٨، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الاستجابات السلوكية للضغوط بقيمة بلغت ٢٣,٥٨ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٠,٠٢ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٠٣، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الاستجابات المعرفية للضغوط بقيمة بلغت ٢٧,٣٥ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٠,٠٦ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٠٨، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد .

٤- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى بعد الاستجابات الانفعالية للضغوط بقيمة بلغت ٢٤,٦٤ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ١,٢٧ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٧٧، وهى بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد ولصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة .

٥- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الحكومية فى أبعاد الضغوط النفسية ككل بقيمة بلغت ٩٩,٦٠ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة وبفارق ٠,٣٣ لصالح عينة طلاب المدارس والجامعات الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,١٤، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى الضغوط النفسية .

جدول رقم (٢٦)

دلالة الفروق في الضغوط النفسية للشباب في المدارس الثانوية وفقا لمتغير نوع التعليم

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الخاص (ن=٥٠)		الحكومي (ن=٥٥)		أبعاد الضغوط النفسية
		ع	س	ع	س	
٠,١٠-	٠,١٢-	٥,٦٩	٢٠,٧٢	٦,٦٩	٢٠,٦٠	الاستجابات البدنية للضغوط
٠,٧٦-	٠,٩٤-	٥,٧٠	٢٢,١٦	٦,٨٣	٢١,٢٢	الاستجابات السلوكية للضغوط
٠,٥٩-	١,٠٩-	١٠,٤٢	٢٤,١٤	٨,٤٢	٢٣,٠٥	الاستجابات المعرفية للضغوط
٠,٢٤	٠,٤٦	٩,٩٢	٢٢,٥٤	٩,٦١	٢٣,٠٠	الاستجابات الانفعالية للضغوط
٠,٣٠-	١,٦٩-	٢٨,٩٨	٨٩,٥٦	٢٧,٧٠	٨٧,٨٧	الضغوط النفسية للشباب

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في الضغوط النفسية للشباب من طلاب المدارس الثانوية الحكومية والخاصة، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية في بعد الاستجابات البدنية للضغوط بقيمة بلغت ٢٠,٦٠ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٠,١٢ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,١٠، وهي بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية في بعد الاستجابات السلوكية للضغوط بقيمة بلغت ٢١,٢٢ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٠,٩٤ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٧٦، وهي بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية في بعد الاستجابات المعرفية للضغوط بقيمة بلغت ٢٣,٠٥ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ١,٠٩ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٥٩، وهي بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد .



٤- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية فى بعد الاستجابات الانفعالية للضغوط بقيمة بلغت ٢٣,٠٠ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ٠,٤٦ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٢٤، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى هذا البعد .

٥- جاء المتوسط الحسابى لفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الحكومية فى أبعاد الضغوط النفسية ككل بقيمة بلغت ٨٧,٨٧ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة وبفارق ١,٦٩ لصالح عينة طلاب المدارس الثانوية الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٣٠، وهى بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى الضغوط النفسية .

#### جدول رقم (٢٧)

دلالة الفروق فى الضغوط النفسية للشباب فى الجامعات وفقاً لمتغير نوع التعليم

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الخاص (ن=٢٢٧)		الحكومى (ن=١٥٩)		أبعاد الضغوط النفسية
		ع	س	ع	س	
*٢,١٤	١,٥١	٧,٢٥	٢٣,٦٩	٦,١٥	٢٥,٢٠	الاستجابات البدنية للضغوط
٠,٨٢	٠,٥٣	٦,٨٨	٢٣,٨٨	٥,٠٢	٢٤,٤٠	الاستجابات السلوكية للضغوط
١,٠٥	٠,٨٥	٨,٧٩	٢٧,٩٨	٦,٢٥	٢٨,٨٤	الاستجابات المعرفية للضغوط
*١,٩٥-	١,٤٥-	٧,٤٩	٢٦,٦٦	٦,٦٨	٢٥,٢١	الاستجابات الانفعالية للضغوط
٠,٦٠	١,٤٤	٢٦,١٩	١٠٢,٢١	١٨,١١	١٠٣,٦٥	الضغوط النفسية للشباب

\* قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

الجدول السابق رقم (٢٧) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق الإحصائية في الضغوط النفسية للشباب من طلاب الجامعات الحكومية والخاصة، والذي يمكن توضيحه فيما يلي :

١- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الاستجابات البدنية للضغوط بقيمة بلغت ٢٥,٢٠ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ١,٥١ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٢,١٤، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية .

٢- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الاستجابات السلوكية للضغوط بقيمة بلغت ٢٤,٤٠ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ٠,٥٣ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٨٢، وهي بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد .

٣- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الاستجابات المعرفية للضغوط بقيمة بلغت ٢٨,٨٤ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ٠,٨٥ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٠٥، وهي بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد .

٤- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في بعد الاستجابات الانفعالية للضغوط بقيمة بلغت ٢٥,٢١ وهو بذلك أصغر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ١,٤٥ لصالح عينة طلاب الجامعات الخاصة، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ١,٩٥، وهي بذلك أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد ولصالح عينة طلاب الجامعات الخاصة .

٥- جاء المتوسط الحسابي لفئة عينة طلاب الجامعات الحكومية في أبعاد الضغوط النفسية ككل بقيمة بلغت ١٠٣,٦٥ وهو بذلك أكبر من قيمته مقارنة بفئة عينة طلاب الجامعات الخاصة وبفارق ١,٤٤ لصالح عينة طلاب الجامعات الحكومية، ولذلك جاءت (ت) المحسوبة بقيمة بلغت ٠,٦٠، وهي بذلك أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا البعد .

رابعاً .. الفروق فى الأنشطة الترويحية والضغوط النفسية للشباب وفقاً لمستوى الضغوط النفسية :

جدول (٢٨)

تحليل التباين فى الأنشطة الترويحية للشباب وفقاً لمستويات الضغوط النفسية للشباب

(المرتفع - المتوسط - المنخفض)

الأنشطة الترويحية	مستويات الضغوط	المتوسط الحسابى	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ف
الترويح الرياضى	المنخفض	٣,٩٤	بين المجموعات	٢٨,٨٤	٢	١٤,٤٢	٠,٩٠
	المتوسط	٥,١٢	داخل الشباب	٧٨٠٠,٥٧	٤٨٨	١٥,٩٨	
	المرتفع	٤,٥٧	المجموع الكلى	٧٨٢٩,٤١	٤٩٠		
الترويح الفنى	المنخفض	٣,٦٥	بين المجموعات	٧,٩٩	٢	٤,٠٠	٠,٤٤
	المتوسط	٣,٣١	داخل الشباب	٤٤٠٥,٨٧	٤٨٨	٩,٠٣	
	المرتفع	٣,٧٢	المجموع الكلى	٤٤١٣,٨٦	٤٩٠		
الترويح الثقافى	المنخفض	٣,٣٥	بين المجموعات	٥٥,٣٨	٢	٢٧,٦٩	١,٩٩
	المتوسط	٤,٥٦	داخل الشباب	٦٧٧٨,٥٠	٤٨٨	١٣,٨٩	
	المرتفع	٤,٦٨	المجموع الكلى	٦٨٣٣,٨٩	٤٩٠		
الترويح الاجتماعى	المنخفض	٣,٧٩	بين المجموعات	١٧٤,٤٩	٢	٨٧,٢٥	*٤,٥٥
	المتوسط	٦,١٥	داخل الشباب	٩٣٤٩,٣١	٤٨٨	١٩,١٦	
	المرتفع	٦,١٤	المجموع الكلى	٩٥٢٣,٨٠	٤٩٠		
الترويح الخلوى	المنخفض	٢,٥٦	بين المجموعات	١٦٦,٧٢	٢	٨٣,٣٦	*٦,٣٠
	المتوسط	٥,٤٠	داخل الشباب	٦٤٥٦,٥١	٤٨٨	١٣,٢٣	
	المرتفع	٤,٣٥	المجموع الكلى	٦٦٢٣,٢٢	٤٩٠		
ممارسة الأنشطة الترويحية ككل	المنخفض	١٧,٢٩	بين المجموعات	١٣٠٤,٨٨	٢	٦٥٢,٤٤	٢,٨٣
	المتوسط	٢٤,٥٤	داخل الشباب	١١٢٥٩٢,٥٦	٤٨٨	٢٣٠,٧٢	
	المرتفع	٢٣,٤٦	المجموع الكلى	١١٣٨٩٧,٤٤	٤٩٠		

\* قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٨) يبين المتوسط الحسابى وقيمة "ف" المحسوبة ودلالة الفروق فى الأنشطة الترويحية للشباب بين مستويات الضغوط النفسية للشباب (المرتفع - المتوسط - المنخفض) والتى يمكن توضيحها كما يلى :

١- جاءت قيمة "ف" غير دالة إحصائياً فى ممارسة الشباب لأنشطة الترويح الرياضى، الفنى، الثقافى، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات مستويات الضغوط النفسية الثلاثة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة فى مستوى ممارسة أنشطة الترويح الرياضى، الفنى، الثقافى .

٢- جاءت قيمة "ف" دالة إحصائياً فى ممارسة الشباب لأنشطة الترويح الاجتماعى، الخلوى، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات الضغوط النفسية الثلاثة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة فى مستوى ممارسة أنشطة الترويح الاجتماعى والخلوى، ومن ثم قام الباحث بإجراء التحليل الإحصائى للتعرف على اتجاه الفروق بين مستويات الضغوط النفسية الثلاثة وذلك باستخدام اختبار أقل فرق

معنوى LSD، كأحد اختبارات الدلالة الإحصائية التي تساعد في تحديد اتجاهات الفروق، وقد أظهرت نتائج التحليل أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المرتفعة والمتوسطة في مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية سواء الاجتماعي أو الخلوي، بينما توجد فروق بين المجموعتين المرتفعة والمتوسطة كل على حده مع مجموعة المستوى المنخفض ولصالح كل منهما .

### جدول (٢٩)

تحليل التباين في أبعاد الضغوط النفسية وفقاً لمستويات الضغوط النفسية للشباب  
(المرتفع - المتوسط - المنخفض)

أبعاد الضغوط النفسية	مستويات الضغوط	المتوسط الحسابي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ف
الاستجابات البدنية للضغوط	المنخفض	١٤,٦٥	بين المجموعات	٥٧٩٠,٤٨	٢,٠٠	٢٨٩٥,٢٤	*٨١,٢٧
	المتوسط	١٧,١٥	داخل الشباب	١٧٣٨٥,٧٨	٤٨٨,٠٠	٣٥,٦٣	
	المرتفع	٢٥,١٠	المجموع الكلي	٢٣١٧٦,٢٦	٤٩٠,٠٠		
الاستجابات السلوكية للضغوط	المنخفض	١٢,٨٢	بين المجموعات	٧٣٧٩,٦٣	٢,٠٠	٣٦٨٩,٨١	*١٥٠,٩٣
	المتوسط	١٧,٠٤	داخل الشباب	١١٩٣٠,٤١	٤٨٨,٠٠	٢٤,٤٥	
	المرتفع	٢٥,٣٢	المجموع الكلي	١٩٣١٠,٠٤	٤٩٠,٠٠		
الاستجابات المعرفية للضغوط	المنخفض	١٤,٠٩	بين المجموعات	١٢٩٤٥,٨١	٢,٠٠	٦٤٧٢,٩٠	*١٤٤,٨٦
	المتوسط	١٧,٧٣	داخل الشباب	٢١٨٠,٦,٢٦	٤٨٨,٠٠	٤٤,٦٨	
	المرتفع	٢٩,٦٦	المجموع الكلي	٣٤٧٥٢,٠٧	٤٩٠,٠٠		
الاستجابات الانفعالية للضغوط	المنخفض	١٣,٠٣	بين المجموعات	٩٩٠٣,١٥	٢,٠٠	٤٩٥١,٥٧	*١١٦,٥١
	المتوسط	١٧,٦٧	داخل الشباب	٢٠٧٤٠,٣٢	٤٨٨,٠٠	٤٢,٥٠	
	المرتفع	٢٧,٣٩	المجموع الكلي	٣٠٦٤٣,٤٧	٤٩٠,٠٠		
الضغوط النفسية ككل	المنخفض	٥٤,٥٩	بين المجموعات	١٤٠٦٦٥,٩٦	٢,٠٠	٧٠٣٣٢,٩٨	*٢٠٧,٤٢
	المتوسط	٦٩,٦٠	داخل الشباب	١٦٥٤٧٥,١٦	٤٨٨,٠٠	٣٣٩,٠٩	
	المرتفع	١٠٧,٤٥	المجموع الكلي	٣٠٦١٤١,١٢	٤٩٠,٠٠		

\* قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٢٩) يبين المتوسط الحسابي وقيمة "ف" المحسوبة ودلالة الفروق في الاستجابات البدنية والسلوكية والمعرفية والانفعالية للضغوط النفسية لدى الشباب بين المستويات الثلاثة للضغوط النفسية (المرتفع - المتوسط - المنخفض)، حيث جاءت قيمة "ف" المحسوبة دالة إحصائياً في الاستجابات البدنية والسلوكية والمعرفية والانفعالية للضغوط النفسية لدى الشباب، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مستويات الضغوط النفسية الثلاثة المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في مستوى الاستجابات البدنية والسلوكية والمعرفية والانفعالية للضغوط النفسية لدى الشباب، ومن ثم قام الباحث بإجراء التحليل الإحصائي للتعرف على اتجاه الفروق بين مستويات الضغوط النفسية الثلاثة وذلك باستخدام اختبار أقل فرق معنوى LSD مع تحديد اتجاهات تلك الفروق، وقد أظهرت نتائج التحليل أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المرتفعة والمجموعتين المتوسطة والمنخفضة كل حده ولصالح المجموعة المرتفعة، كما توجد فروق بين المجموعتين المتوسطة والمنخفضة ولصالح المجموعة المتوسطة في أبعاد الضغوط النفسية لدى الشباب.

خامسا .. الفروق فى الأنشطة الترويحية والضغط النفسية للشباب وفقا لمتغيرات الجنس  
والمرحلة التعليمية ونوعية التعليم:

جدول (٣٠)

تحليل التباين الثلاثى وفقا للجنس والمرحلة التعليمية ونوعية التعليم فى الأنشطة الترويحية للشباب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ف	نسبة المساهمة
الجنس	٠,٣٦	١	٠,٣٦	٠,٠٠٢	%١٧
المرحلة التعليمية	١٣٩,٠١	١	١٣٩,٠١	٠,٧١٠	
نوعية التعليم	٦٤٥٩,٥٠	١	٦٤٥٩,٥٠	*٣٣,٠١٦	
التفاعل الجنس × المرحلة التعليمية	٥١٧,١٨	١	٥١٧,١٨	٢,٦٤٣	
التفاعل الجنس × نوعية التعليم	٢٢٧٨,٧٣	١	٢٢٧٨,٧٣	*١١,٦٤٧	
التفاعل المرحلة التعليمية × نوعية التعليم	٤٨٧٠,٣١	١	٤٨٧٠,٣١	*٢٤,٨٩٣	
التفاعل الجنس × المرحلة التعليمية × نوعية التعليم	٦٠٣,٤٢	١	٦٠٣,٤٢	٣,٠٨٤	
الخطأ	٩٤٤٩٨,٨٩	٤٨٣	١٩٥,٦٥		
المجموع الكلى	١١٣٨٩٧,٤٤	٤٩٠			

\* قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٥

يوضح الجدول السابق رقم (٣٠) نتائج تحليل التباين والتفاعل الثلاثى بين متغيرات الجنس (الذكور، الإناث) والمرحلة التعليمية (الثانوية، الجامعة) ونوعية التعليم (الحكومى، الخاص) فى الأنشطة الترويحية للشباب حيث يلاحظ أن:

- ١- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى الأنشطة الترويحية للشباب .
- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية فى الأنشطة الترويحية للشباب .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين طلاب التعليم العام والخاص فى الأنشطة الترويحية للشباب .
- ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائيا للتفاعل بين الجنس والمرحلة التعليمية فى الأنشطة الترويحية للشباب .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائيا للتفاعل بين الجنس ونوعية التعليم فى الأنشطة الترويحية للشباب .
- ٦- توجد فروق دالة إحصائيا للتفاعل بين المرحلة التعليمية ونوعية التعليم فى الأنشطة الترويحية للشباب .

٧- عدم وجود فروق دالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والمرحلة التعليمية ونوعية التعليم معا في الأنشطة الترويحية للشباب .

٨- جاء حجم تأثير تفاعل المتغيرات الثلاثة معا بقيمة بلغت ١٧% والتي تشير إلى مدى تأثير تفاعل المتغيرات الثلاثة على تباين ممارسة الأنشطة الترويحية للشباب .

### جدول (٣١)

تحليل التباين الثلاثي وفقا للجنس والمرحلة التعليمية ونوعية التعليم في الضغوط النفسية للشباب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ف	نسبة المساهمة
الجنس	٢٥٩١٠,١٢	١	٢٥٩١٠,١٢	*٤٩,٣٨	١٧,٢%
المرحلة التعليمية	٠,٥٤	١	٠,٥٤	٠,٥٤	٠,٠٠
نوعية التعليم	٣٣٢,٦٨	١	٣٣٢,٦٨	٣٣٢,٦٨	٠,٦٣
التفاعل الجنس × المرحلة التعليمية	٥,٩٩	١	٥,٩٩	٥,٩٩	٠,٠١
التفاعل الجنس × نوعية التعليم	٢٩٣٠٩,٤٢	١	٢٩٣٠٩,٤٢	٢٩٣٠٩,٤٢	*٥٥,٨٦
التفاعل المرحلة التعليمية × نوعية التعليم	٦٣,٠٤	١	٦٣,٠٤	٦٣,٠٤	٠,١٢
التفاعل الجنس × المرحلة التعليمية × نوعية التعليم	١١٣٤,٧٣	١	١١٣٤,٧٣	١١٣٤,٧٣	٢,١٦
الخطأ	٢٥٣٤٢٢,٧٢	٤٨٣	٥٢٤,٦٨		
المجموع الكلي	٣٠٦١٤١,١٢	٤٩٠			

\* قيمة ف دالة عند مستوى ٠,٠٥

يوضح الجدول السابق رقم (٣١) نتائج تحليل التباين والتفاعل الثلاثي بين متغيرات الجنس (الذكور، الإناث) والمرحلة التعليمية (الثانوية، الجامعية) ونوعية التعليم (الحكومي، الخاص) في الضغوط النفسية للشباب حيث يلاحظ أن :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية للشباب .
- ٢- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية في الضغوط النفسية للشباب .
- ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التعليم العام والخاص في الضغوط النفسية للشباب .
- ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والمرحلة التعليمية في الضغوط النفسية للشباب .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية للتفاعل بين الجنس ونوعية التعليم في الضغوط النفسية للشباب .

- ٦- عدم وجود فروق دالة إحصائية للتفاعل بين المرحلة التعليمية ونوعية التعليم فى الضغوط النفسية للشباب .
- ٧- عدم وجود فروق دالة إحصائية للتفاعل بين الجنس و المرحلة التعليمية ونوعية التعليم معا فى الضغوط النفسية للشباب .
- ٨- جاء حجم تأثير تفاعل المتغيرات الثلاثة معا بقيمة بلغت ١٧,٢% والتي تشير إلى مدى تأثير تفاعل المتغيرات الثلاثة على تباين ممارسة الضغوط النفسية للشباب .

## سادسا .. العلاقة بين الأنشطة الترويحية والضغوط النفسية للشباب :

### جدول (٣٢)

مصنوفة معاملات الارتباط بين الأنشطة الترويحية والضغوط النفسية للشباب

الأنشطة الترويحية	الترويح الفنى	الترويح الثقافى	الترويح الاجتماعى	الترويح الخلوى	الضغوط النفسية
الترويح الرياضى	*٠,٤٥٩	*٠,٥٨٢	*٠,٤٤٨	*٠,٤٦٩	*٠,٧٢١-
الترويح الفنى		*٠,٥٦٣	*٠,٥٧٥	*٠,٥٦١	*٠,٦٤٨-
الترويح الثقافى			*٠,٥٨٤	*٠,٥٦٢	*٠,٨٦٢-
الترويح الاجتماعى				*٠,٦٥٤	*٠,٧٩١-
الترويح الخلوى					*٠,٦٨٥-

\* قيمة "ر" دالة عند مستوى ٠,٠٥

الجدول السابق رقم (٣٢) يوضح قيم معاملات الارتباط بين الأنشطة الترويحية للشباب بعضها البعض بالإضافة إلى قيمها مع مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب حيث يلاحظ أن قيم معاملات الارتباط بين الأنشطة الترويحية قد تراوحت ما بين ٠,٤٤٨ إلى ٠,٦٥٤ وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط الأنشطة الترويحية مع مستوى الضغوط النفسية للشباب ما بين ٠,٦٨٥ إلى ٠,٨٦٢ وجميعها قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، بالإضافة إلى أنها جاءت فى الاتجاه العكسى مما يعكس العلاقة العكسية بين الأنشطة الترويحية للشباب ومستوى الضغوط النفسية لديهم .

## الاستنتاجات :

- ١- يمارس الشباب الأنشطة الترويحية أكثر من الشباب وخاصة فى الترويح الرياضى، والترويح الثقافى، والترويح الخلوى .
- ٢- طلاب المدارس والجامعات الحكومية تمارس الأنشطة الترويحية بصورة أكثر للترويح الرياضى والفنى والثقافى والاجتماعى والخلوى والأنشطة الترويحية ككل مقارنة بطلاب المدارس والجامعات الخاصة مما يشير إلى اهتمام شباب التعليم الحكومى أكثر من التعليم الخاص فى ممارسة الأنشطة الترويحية .
- ٣- لا توجد فروق فى الضغوط النفسية لدى الشباب فى التعليم الحكومى والخاص والتي لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية، الأمر إلى يؤكد على تعرضهم لنفس الضغوط النفسية تقريبا .
- ٤- يتعرض الشباب -عينة البحث- إلى ضغوط نفسية متقاربة وواحدة تقريبا سواء للشباب من الجنسين وفى المراحل التعليمية المختلفة والتعليم بنوعيه الحكومى والخاص مما يؤكد على أن الضغوط النفسية لدى الشباب متشابهة .
- ٥- تؤثر الأنشطة الترويحية إيجابيا على مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب، مما يعنى أن زيادة ممارسة الشباب إلى الأنشطة الترويحية يخفض من مستوى الضغوط النفسية لديهم .
- ٦- تنخفض الضغوط النفسية للشباب عند ممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة أنشطة الترويح الرياضى - الترويح الفنى - الترويح الثقافى - الترويح الاجتماعى - الترويح الخلوى .

## التوصيات :

- ١- تدعيم وتطوير وتحديث وتقديم التسهيلات للسماح للشباب بممارسة الأنشطة الترويحية فى قطاعات التعليم الخاص، وأهمية توجيه نظر القائمين على تصميم برامج الأنشطة الترويحية بالتعليم الخاص بالاهتمام ببرامج الأنشطة الترويحية وتقديمها للطلاب بشكل يوازى التعليم الحكومى .
- ٢- ضرورة الاهتمام بإعداد وصقل الأخصائيين والمتخصصين فى إعداد وتصميم وتنفيذ برامج الأنشطة الترويحية والذين يتعاملون مع الطلاب والشباب فى التعليم الثانوى والجامعى سواء الحكومى أو الخاص .
- ٣- اهتمام كليات التربية الرياضية بتقديم الرعاية الترويحية المتكاملة للشباب من الجنسين، وفى جميع مراحل التعليم بنوعيه الحكومى والخاص .
- ٤- أهمية قياس درجة الضغوط النفسية لدى الشباب من طلاب المدارس الثانوية والجامعات سواء الحكومية أو الخاصة وبصورة دورية وذلك بهدف التعرف على الاستجابات البدنية والسلوكية والمعرفية والانفعالية للضغوط النفسية، ومن ثم سهولة وضع وتحديد الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية لمواجهة هذه الضغوط بأسلوب علمى وصحيح ومناسب .
- ٥- توفير المنشآت والإمكانات والأدوات وأماكن الممارسة وجميع التسهيلات التى تتيح الفرصة لممارسة الأنشطة الترويحية المتنوعة للشباب من الجنسين والمراحل التعليمية المختلفة .
- ٦- تصميم البرامج الترويحية التى تتناسب مع قدرات وأعمار والحالة الصحية والنفسية للشباب .
- ٧- تقنين وحدات الممارسة الرياضية كمدخل للأنشطة الترويحية بهدف الترويح وقضاء أوقات الفراغ وتحقيق الاستمتاع والسعادة للشباب .



## قائمة المراجع العربية والأجنبية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦) : إعداد الإحصائى الرياضى للمسنين، المؤتمر الإقليمى العربى السادس لرعاية المسنين، مرضى الزهيمر، مشكلة إقليمية، إبريل، جامعة حلوان .
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٧) : الرعاية النفسية للرياضيين، المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٢ إبريل، جامعة حلوان .
- ٣- أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) : مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدنى والاسترخاء، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٥- السيد عبد المنعم محمد (٢٠٠١) : عوامل الضغط النفسى وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ٦- أمال صادق، فؤاد أبو حطب (١٩٩٩) : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، الطبعة الرابعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ٧- أمانى عبد المقصور، تهانى محمد عثمان (١٩٩٨) : مقياس الضغوط الأسرية للمراهقين والشباب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ٨- إيهاب محمد زكريا (٢٠٠٤) : الضغوط النفسية لدى أخصائى التربية الرياضية بمراكز الشباب بمحافظتى القاهرة والجيزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٩- تهانى عبد السلام محمد (٢٠٠١) : الترويح والتربية الترويحوية، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٠- جمال عبد الناصر محمد (٢٠٠١) : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ١١- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨) : علم النفس الاجتماعى الطبعة الخمسة، مكتبة عالم الكتب .
- ١٢- عبد العزيز فهمى النوحى (٢٠٠١) : الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية، عملية حل المشكلة ضمن إطار نسقى أيكولوجى، سلسلة نحو راعية اجتماعية علمية متطورة، الكتاب الثالث، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان .
- ١٣- عبدالله فرغلى أحمد (٢٠٠٣) : منظومة مراكز الشباب التربوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- عصام يحيى محمد سعد (١٩٩٧) : أثر برنامج للترويح الرياضى على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا النفسى لطلاب جامعة قناة السويس، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس .

- ١٥- عمرو أحمد السيد عبد العال (٢٠٠٧) : النشاط البدنى أسلوب للحياة وعلاقاته بالدوافع والضغط النفسى لدى المتقدمين فى السن، رسالة دكتوراه غير منشورة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ١٦- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٧- كمال درويش، أمين الخولى (٢٠٠١) : الترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٨- كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٨٧) : الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر، مكتبة الطالب الجامعى، الطبعة الأولى، القاهرة .
- ١٩- محمد سعد البسيونى، سعد أحمد شلبي (٢٠٠٧) : إستراتيجية تفعيل المشاركة فى الأنشطة الطلابية بجامعة المنصورة، جامعة المنصورة .
- ٢٠- محمد عادل خطاب (٢٠٠٤) : النشاط الترويحي وبرامجه، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة .
- ٢١- محمد عبد العظيم محمود على (٢٠٠٢) : تأثير برنامج ترويحى رياضى على الأعراض النفسية والجسمية لمرضى الاكتئاب النفسى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ٢٢- محمد محمد الحماحمى (١٩٩٢) : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢٣- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (١٩٩٣) : الترويح بين النظرية والتطبيق، مكتبة الجلاء الحديثة، بورسعيد .
- ٢٤- مسعد سيد عويس (٢٠٠٧) : المرصد النفسى للثقافة الرياضية والترويحية، المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٢ إبريل، جامعة حلوان .
- ٢٥- مصطفى حسين باهى، ناهد خيرى فياض : قائمة الضغوط النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 26- Benjamin and J. David, C. (1997) : self-presentational sources of competitive during performance journal of sport and exercise, Volume 19, Mar., pp17-33 .
- 27- Daniel H (1990) : Movement therapy in the over care of psychiatric patients, New York Springer verily, pp 312-317 .
- 28- Larson , Gerald, D. JR (2001) : A study of Functional physical fitness physical activity and health related quality of life among physically independent men and women aged 60 -75 years, Phd university of Kansas .
- 29- Segar, J. fipederesen (1997) : A measure of stress for athletic performance percept, mot skills fed 84, Mc Grown, 27 -36 .
- 30- Taylor, AH, L. and Burke, R. J. (1995) : Perceived stress psychological burnout and path to sport psychology, Volume 2, 84-97 .

## ملخص البحث

### أثر الممارسة الترويحية على الضغوط النفسية لدى الشباب

د/ حمدى محمد عباس السيسى.

يهدف البحث إلى التعرف على أثر الممارسة الترويحية على الضغوط النفسية لدى الشباب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأدوات جمع البيانات المتمثلة فى استبيان الأنشطة الترويحية وقائمة الضغوط النفسية على عينة من الشباب والذين بلغ إجمالي عددهم ٤٩١ من طلاب وطالبات المدارس والجامعات الحكومية والخاصة، وقد أستخلص الباحث أن الشباب يمارس الأنشطة الترويحية أكثر من الشابات وخاصة فى الترويح الرياضى، والترويح الثقافى، والترويح الخلوى، وأن طلاب المدارس والجامعات الحكومية تمارس الأنشطة الترويحية بصورة أكثر للترويح الرياضى والفنى والثقافى والاجتماعى والخلوى والأنشطة الترويحية ككل مقارنة بطلاب المدارس والجامعات الخاصة فى حين أن الشباب يتعرضون جميعاً لنفس الضغوط النفسية وبدرجات متقاربة الأمر الذى يجعل للأنشطة الترويحية تأثيراً إيجابياً على مستوى الضغوط النفسية لدى الشباب والتي تتخفف عند ممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة أنشطة الترويح الرياضى والفنى والثقافى والاجتماعى والخلوى، وقد أوصى الباحث بضرورة توفير المنشآت والإمكانات والأدوات وأماكن الممارسة وجميع التسهيلات التى تتيح الفرصة لممارسة الأنشطة الترويحية المتنوعة للشباب من الجنسين والمراحل التعليمية المختلفة، مع تدعيم وتطوير وتحديث برامج الأنشطة الترويحية والاهتمام بإعداد وصقل الأخصائين والمتخصصين فى تنفيذ برامج الأنشطة الترويحية فى ضوء القياس الدورى لدرجة الضغوط النفسية لدى الشباب من طلاب المدارس الثانوية والجامعات سواء الحكومية أو الخاصة وتحديد الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية لمواجهة هذه الضغوط بأسلوب علمى وصحيح ومناسب .

\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية