

معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Meaning of Life and Its Relationship with Future Anxiety among Fourth-
Year Female Students at the College of Physical Education and Sports
Sciences

أ.م.د. عبدالرزاق وهيب ياسين

abdulrazzaq.wahib@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ 07739086474

م.م. انتصار محمد محسن

intesar.mohamed@uodiyala.edu.iq

/جامعة ديالى / رئاسة الجامعة /

07703583854

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تكونت العينة من 78 طالبة، وتم تطبيق مقياسين: مقياس معنى الحياة. وأظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات معنى الحياة لدى الطالبات أعلى بشكل دال إحصائياً من الوسط الفرضي مع حجم أثر كبير، مما يشير إلى شعور الطالبات القوي بالهدف والقيمة في حياتهن. كما أظهرت النتائج أن متوسط درجات قلق المستقبل أعلى بشكل دال إحصائياً من الوسط الفرضي، مع حجم أثر كبير جداً، ما يعكس ارتفاع مستوى القلق لدى الطالبات في جميع الأبعاد الأربعة للمقياس. أما العلاقة بين المقياسين، فقد أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين معنى الحياة وقلق المستقبل ضعيف جداً وغير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، ما يشير إلى أن شعور الطالبات بمعنى الحياة لا يرتبط مباشرة بمستوى قلق المستقبل، وقد تتدخل عوامل أخرى في تحديد هذا القلق.

توصلت الدراسة إلى أن الطالبات يتمتعن بمعنى حياة مرتفع رغم مستويات القلق المستقبلية المرتفعة، كما أوصت بضرورة تقديم برامج دعم نفسي واستشاري، وتنظيم ورش عمل حول التخطيط للمستقبل، وتعزيز الأنشطة الرياضية والاجتماعية، إضافة إلى إجراء دراسات مستقبلية لاستكشاف العوامل الوسيطة بين معنى الحياة وقلق المستقبل.



Meaning of Life and Its Relationship with Future Anxiety among Fourth-Year Female Students at the College of Physical Education and Sports Sciences

Ass. Prof. Dr. Abdulrazzaq Wahib
Yassin

abdulrazzaq.wahib@uodiyala.edu.iq

Asst. Lecturer Intesar Mohamed Mohsen
intesar.mohamed@uodiyala.edu.iq

Abstract

This study aimed to investigate the **meaning of life and its relationship with future anxiety** among fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences. The sample consisted of 78 students, and two scales were administered: the Meaning of Life Scale and the Future Anxiety Scale.

The results indicated that the mean score for the Meaning of Life Scale was significantly higher than the hypothetical mean, with a large effect size, reflecting a strong sense of purpose and value in life among the students. Additionally, the mean score for the Future Anxiety Scale was significantly higher than the hypothetical mean, with a very large effect size, indicating elevated levels of anxiety across all four dimensions of the scale.

Regarding the relationship between the two scales, the results showed that the correlation coefficient between meaning of life and future anxiety was very weak and statistically non-significant at the 0.05 level, suggesting that the students' sense of meaning in life is not directly related to their level of future anxiety, and other factors may influence this anxiety.

The study concluded that the students possess a high sense of meaning in life despite elevated levels of future anxiety. It recommended providing psychological and counseling support programs, organizing workshops on future planning, promoting physical and social activities, and conducting further studies to explore mediating factors between meaning of life and future anxiety.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعتبر موضوع "معنى الحياة" من المواضيع الأساسية في ميدان علم النفس الإنساني والاجتماعي، إذ يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالرفاه النفسي والصحة النفسية للفرد. وهو يعبر عن الإحساس الشخصي بالقيمة والهدف والاتجاه في الحياة، والذي يُمكن الطالبات من مواجهة التحديات وتحمل الضغوط اليومية. ومن الناحية النفسية،

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يمتلكون شعورًا واضحًا بمعنى الحياة يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا النفسي، وانخفاض في مستويات القلق والاكتئاب، مقارنةً بأولئك الذين يفتقرون إلى هذا الإحساس.

ويقصد بمعنى الحياة هنا هو شعور الطالبات بالرضا والقدرة على إشباع حاجاته الأساسية من خلال البيئة المحيطة وما تقدمه من خدمات صحية واجتماعية وتعليمية، إضافة إلى حسن إدارة الوقت واستثماره. هذا المعنى ليس ثابتًا بل يختلف من طالبة إلى أخرى ومن موقف إلى آخر.

في الوقت ذاته، يُعد "قلق المستقبل أحد أبرز المشكلات النفسية التي تواجه الطالبات الجامعيات، إذ يرتبط بالغموض والخوف من المجهول، خاصة في المراحل المتقدمة من الدراسة، إذ تواجه الطالبات تحديات تتعلق بالنجاح الأكاديمي، واختيار مسار العمل، والتحضير للحياة العملية. ويُعبر قلق المستقبل عن شعور الطالبات بالتوتر والخوف من المجهول المرتبط بالتحويلات المستقبلية، وهو ما قد يؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي والقدرة على اتخاذ القرارات.

وفي ضوء ما سبق، يُعد الربط بين معنى الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أمرًا ذا أهمية كبيرة، إذ يمكن أن يوفر فهمًا أفضل لكيفية تأثير الإدراك الشخصي لمعنى الحياة على مستوى القلق النفسي المرتبط بالمستقبل. ومن خلال هذا البحث، يسعى الباحث إلى دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين، وذلك للمساهمة في تعزيز الصحة النفسية للطالبات، وتقديم توصيات عملية تساعد على الحد من قلق المستقبل وتعزيز الإحساس بالمعنى والهدف في حياتهن.

2-1 مشكلة البحث:

تواجه طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ضغوطًا متعددة تتعلق بإتمام الدراسة الجامعية، والتحضير للمرحلة العملية والمهنية، مما قد يزيد من مستويات القلق النفسي لديهن بشأن المستقبل. ومن جهة أخرى، يُعتبر إحساس الطالبات بمعنى الحياة عاملاً نفسيًا مهمًا يساعد على التكيف مع الضغوط وتحقيق التوازن النفسي. ورغم الأهمية الكبيرة لكل من "معنى الحياة" و"قلق المستقبل"، إلا أن هناك نقصًا في الدراسات التطبيقية التي تبحث في العلاقة بين هذين المتغيرين لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وتتبع مشكلة البحث الأساسية من الحاجة لمعرفة مدى تأثير إحساس الطالبات بمعنى الحياة على مستويات قلقهن من المستقبل، ومدى إمكانية استخدام هذا الفهم لتقديم استراتيجيات دعم نفسي تساعد على مواجهة الضغوط وتحقيق التكيف النفسي الفعال. وبالتالي، يطرح البحث السؤال التالي: ما العلاقة بين معنى الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

3-1 أهداف البحث:

- التعرف على مستوى معنى الحياة لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.
- التعرف على مستوى قلق المستقبل لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.
- التعرف على العلاقة بين معنى الحياة وقلق المستقبل لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.

4-1 فرض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين علاقة بين معنى الحياة وقلق المستقبل لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي 2023 / 2024 والبالغ عددهن (78) طالبة.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 15 / 12 / 2023 إلى 27 / 4 / 2024.

3-5-1 المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: .

1-2 منهج البحث: .

استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث: .

وقد تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام 2023 / 2024 والبالغ عددهم (89) طالبة أما عينة البحث فقد بلغت (83) طالبة، وتقسمت عينة الدراسة إلى (78) طالبة للتجربة الرئيسة ونسبة بلغت (82%) من مجتمع البحث، و(5) طالبات للتجربة الاستطلاعية.

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

1- مقياس معنى الحياة (ثبيت، 2020) (الملحق 1):

يتكون المقياس من (35) عبارة. ويتم تصحيح المقياس: على وفق مدرج ثلاثي للعبارة الإيجابية والعبارة السلبية وتكون أعلى درجة ممكن يحصل عليها المجيب (105) وأقل درجة (35)، وتشير الدرجة العالية إلى زيادة حدة معنى الحياة لدى الطالبات والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة معنى الحياة، وكما في الجدول (1) التالي:

الجدول (1)

يبين اوزان الاجابات عن العبارات الايجابية والسلبية لمقياس معنى الحياة

ت	البدائل	درجة العبارات الايجابية	درجة العبارات السلبية
1	تماما	3	1
2	محاييد	2	2
3	مطلقا	1	3

2- مقياس قلق المستقبل (الكيلاني، 2006) (الملحق 2):

يتكون المقياس من (36) عبارة موزعة على (4) مكونات وكما يلي:

الجدول (2)

يبين مكونات مقياس قلق المستقبل وعدد عبارات كل مكون

ت	المكون	عدد العبارات
1	المكون الجسمي	9
2	المكون الاقتصادي	9
3	المكون الاجتماعي	9
4	المكون الوجداني	9

تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس وفق مدرج خماسي للعبارات الايجابية والعبارات السلبية وتكون أعلى درجة ممكن يحصل عليها المجيب (189) وأقل درجة (36)، وتشير الدرجة العالية إلى زيادة حدة القلق المستقبلي لدى الطالبات والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة القلق المستقبلي، وكما في الجدول (3) التالي:

الجدول (3)

يبين اوزان الاجابات عن العبارات الايجابية والسلبية لمقياس قلق المستقبل

ت	البدائل	درجة العبارات الايجابية	درجة العبارات السلبية
1	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	5	1
2	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	4	2
3	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	3	3
4	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	2	4
5	لا تنطبق عليّ أبداً	1	5

3- استمارة لجمع المعلومات والبيانات.



4-استمارة لتفريغ البيانات

5-الحاسبة الالكترونية Sharp- EI- 531

6-الحاسبة الإلكترونية نوع (4 PENTIOM).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

تم إجراء التطبيق الأول للمقياسين على عينة الدراسة الاستطلاعية من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بتاريخ 2023/12/30 وعددهم (5) طالبات.

2-4-2 التجربة الأساسية للمقياسين:

لغرض التحليل الإحصائي للعبارات واستخراج النسب المئوية وإيجاد الصدق والثبات للمقياسين. تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث والبالغة (78) طالبة يمثلون المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وذلك بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (5) طالبات. تم تطبيق مقياس معنى الحياة على عينة البحث البالغة (73) طالبة بتاريخ 2024/1/13 وتم تطبيق مقياس قلق المستقبل بتاريخ 2024/1/20.

2-5 الخصائص السيكومترية للمقياس:

1-صدق الاختبار:

تم عرض استمارة المقياسين على الطالبات وتمت الاجابة على عبارات المقياس وتم ايجاد معامل الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات البالغ (0.90) لمقياس معنى الحياة، و(0.88) لمقياس قلق المستقبل.

2-ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الارتباط البالغ (0.86) لمقياس معنى الحياة، و(0.83) لمقياس قلق المستقبل، باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

2-6 الوسائل الإحصائية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط لبيرسون.

4- النسبة المئوية.

5- حجم الأثر.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 الهدف الأول: هو التعرف على معنى الحياة لدى طالبات المرحلة الرابعة:

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس معنى الحياة والقيمة التائية

العينة	وسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	حجم الأثر	ت الجدولية
78	92.05	16.54	78	1.874	7.5	0.85	1.99

يتبين من نتائج الجدول (4) لاختبار (ت) لعينة طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أن متوسط درجات معنى الحياة بلغ 92.05 مع انحراف معياري 16.54، وهو أعلى بشكل دال إحصائياً من الوسط الفرضي، كما تشير النتائج إلى إن حجم الأثر كبير، مما يعكس أن الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي ليس فقط دالاً إحصائياً، بل له أهمية عملية واضحة.

وتعكس هذه النتائج أن الطالبات يتمتعن بشعور قوي بالهدف والقيمة في حياتهن، وهو ما قد يعزز القدرة على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة والاستعداد للمستقبل المهني. كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي أكدت أن إحساس الفرد بمعنى الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرفاه النفسي والتكيف الفعال مع الضغوط. ويمكن تفسير هذه النتيجة بالنسبة لطالبات هذه المرحلة الجامعية بأن الخبرة المكتسبة خلال سنوات الدراسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية والاجتماعية قد أسهمت في تعزيز إدراكهن لمعنى الحياة، وهو ما يعكس جانباً إيجابياً مهماً في الصحة النفسية للطالبات. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (خضير، 2016).

3-1-2 الهدف الثاني: هو التعرف على قلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة:

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس قلق المستقبل والقيمة التائية

العينة	وسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	حجم الأثر	ت الجدولية
78	120.3	12.95	93	1.467	18.61	2.11	1.99

يتبين من نتائج الجدول (5) لاختبار (ت) لعينة طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أن متوسط درجات القلق المستقبلي بلغ 120.3 مع انحراف معياري 12.95، وهو أعلى بشكل دال إحصائياً من الوسط الفرضي، كما تشير النتائج إلى إن حجم الأثر كبير، مما يعكس أن الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي ليس فقط دالاً إحصائياً، بل له أهمية عملية واضحة.

وتدل هذه النتائج على أن الطالبات يعانين من مستوى مرتفع من قلق المستقبل، ويشمل ذلك جميع الأبعاد الأربعة للمقياس: الجسمي، الاقتصادي، الاجتماعي، والوجداني. ويمكن تفسير هذا الارتفاع على أنه ناتج عن الضغوط المرتبطة بإتمام الدراسة الجامعية، والتحضير للمرحلة العملية والمهنية، بالإضافة إلى المخاوف المتعلقة بالاستقلال المالي والاندماج الاجتماعي بعد التخرج.

وتتفق هذه النتائج مع الدراسات النفسية السابقة التي أكدت أن الطلاب في المراحل النهائية من الدراسة الجامعية قد يواجهون مستويات عالية من القلق المرتبط بالمستقبل وهذا يتفق مع نتائج دراسة (فرج وسلطان، 2023). ومن المنظور التطبيقي، تشير هذه النتائج إلى أهمية تقديم برامج دعم نفسي واستشاري تساعد الطالبات على التعامل مع القلق المستقبلي وتعزيز استراتيجيات التكيف النفسي، بما يساهم في تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي.

3-1-3 الهدف الثالث: هو التعرف على علاقة معنى الحياة بقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة:

الجدول (6)

يبين علاقة الارتباط بين مقياس معنى الحياة وقلق المستقبل

العينه	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
78	0,034	0,222	77	0,05

يتبين من نتائج الجدول (6) أن معامل الارتباط بين مقياس معنى الحياة وقلق المستقبل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بلغ 0,034، وهي قيمة ضعيفة جدًا وقريبة من الصفر. وبالمقارنة مع القيمة الجدولية يتضح أن هذا الارتباط غير دال إحصائيًا.

هذا يشير إلى أن شعور الطالبات بمعنى الحياة لا يرتبط بشكل مباشر بمستوى قلق المستقبل لدى هذه العينة. ويمكن تفسير ذلك بأن مستوى معنى الحياة المرتفع لدى الطالبات لا يكفي وحده للحد من قلق المستقبل، إذ قد تتدخل عوامل أخرى مثل الضغوط الدراسية، والمخاوف المهنية، والتحديات الاقتصادية والاجتماعية، لتؤثر على درجة القلق المستقبلي بشكل مستقل عن إدراك الطالبات لمعنى الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي أشارت إلى أن العلاقة بين معنى الحياة والقلق قد تتأثر بعوامل وسيطة أو متغيرات خارجية، مثل الدعم الاجتماعي، والاستراتيجيات التكيفية، أو السمات الشخصية الأخرى، ومن هذه الدراسات (الخياط، 2018) و (عبدالعزیز، 2012) التي أكدت بأن نظرة الفرد للمستقبل وما يحمله من غموض وشعور بعدم الأمان والخوف من المرتقب من أي شيء والذي يعني بداية للقلق على المستقبل، وهو ما يدفع بالفرد لاستحضار خبراته نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده وخوفه من عدم قدرته على تحقيق أهدافه مما يجعله قلقا دائما من عقبات الحياة المستقبلية مما يعوق دون تحقيق هدفه من الحياة ومن ثم عد ادراك معنى حياته بشكل إيجابي وهذا يعبر عن ارتباط قلق المستقبل سلبيا بمعنى الحياة لدى الفرد.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج أن طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعن بمستوى مرتفع من معنى الحياة، مما يعكس شعورهن بالهدف والقيمة في حياتهن وقدرتهن على التكيف مع الضغوط الدراسية.
- 2- أظهرت النتائج أن الطالبات يعانين من مستوى مرتفع من قلق المستقبل، ويشمل ذلك الأبعاد الجسدية، الاقتصادية، الاجتماعية، والوجدانية، ما يعكس الضغوط المرتبطة بالدراسة والتحضير للحياة المهنية والاستقلال المالي والاجتماعي.
- 3- أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين معنى الحياة وقلق المستقبل ضعيف جدًا وغير دال إحصائيًا، ما يشير إلى أن شعور الطالبات بمعنى الحياة لا يرتبط مباشرة بمستوى قلق المستقبل، وقد تتدخل عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي، الاستراتيجيات التكيفية، والضغوط البيئية والمهنية في تحديد مستوى القلق.

4-2 التوصيات:

- 1- تطوير برامج دعم نفسي واستشاري للطالبات، تهدف إلى تقليل مستويات قلق المستقبل وتعزيز التكيف النفسي مع التحديات الدراسية والمهنية.
- 2- تفعيل ورش عمل وندوات حول إدارة الوقت والتخطيط للمستقبل لمساعدة الطالبات على مواجهة المخاوف المهنية والاستقلال المالي بطريقة منظمة وواقعية.
- 3- تعزيز الأنشطة الرياضية والاجتماعية والتطوعية داخل وخارج الجامعة، بما يساهم في تعزيز شعور الطالبات بمعنى الحياة ويعمل كوسيلة للحد من القلق النفسي بشكل غير مباشر.
- 4- إجراء دراسات مستقبلية تبحث في العوامل الوسيطة والمتحكمة التي قد تؤثر على العلاقة بين معنى الحياة وقلق المستقبل، مثل الدعم الاجتماعي، الاستراتيجيات التكيفية، والسمات الشخصية.

المصادر

- الخياط، عبير محمود، 2018؛ قلق المستقبل ومعنى الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات: (القاهرة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية، العدد/4، يوليو 2018) ص535.
- الكيلاني، إبراهيم، 2006؛ تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج: (الدانمارك، الأكاديمية العربية المفتوحة، رسالة ماجستير غير منشورة) ص24.
- خضير، عبدالمحسن عبدالحسين، 2016؛ المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية: (بغداد، جامعة بغداد، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد/ 41، العدد/ 2، ص405.
- ثبيت، وجدان عبدالأمير، 2020؛ الاستمتاع بالعمل وعلاقته بمعنى الحياة والطاقة الانفعالية لدى الموظفين: (بغداد، مجلة كلية التربية، العدد الأول، الجامعة المستنصرية) ص261.
- عبدالعزيز، نادية محمود غنيم، 2012؛ العلاقة بين قلق المستقبل وكل من معنى الحياة والوحدة النفسية والاكتئاب ومفهوم الذات لدى السيدات العقيمات: (القاهرة، جامعة الأزهر، كلية التربية، مجلة التربية، العدد/151، الجزء/4) ص337-405.
- فرج وسلطان، 2023؛ بناء وتطبيق مقياس قلق المستقبل لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية لبعض جامعات العراق: (الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد/ 19، العدد/3) ص535.

الملحق (1)

يوضح استمارة مقياس معنى الحياة

ت	العبارات	تماما	محايد	مطلقا
1	عادة ما أكون مصابة بالملل			
2	لا توجد عندي أهداف في الحياة على الإطلاق			
3	وجودي الشخصي بلا معنى وبلا هدف			
4	كل يوم بالنسبة لي مثل السابق			
5	لو كان الأمر بيدي لاخترت ألا أولد في هذه الحياة			
6	بعد التخرج سوف أعجز عن تحقيق أي انجاز لما تبقى من حياتي			
7	لم أحرز أي تقدم يذكر فيما يتعلق بتحقيق أهدافي في الحياة			
8	حياتي فارغة وملئية باليأس			
9	إذا قدر لي أن أموت اليوم سأشعر أن حياتي كانت لا قيمة لها			
10	عندما أفكر في حياتي لا أعرف لماذا أنا موجودة			
11	عندما أتأمل العالم وفي علاقته بحياتي أجده مشوشا أمامي			
12	أنا شخص غير مبالي (لا أبالي)			
13	اعتقد أن الانسان مقيد بحريته في الاختيار بعوامل الوراثة والبيئة			
14	أنا خائفة من الموت وغير مستعدة له			
15	أفكر في الانتحار بجدية كوسيلة للخلاص			
16	قدرتي معدومة لإيجاد معنى أو رسالة في الحياة			
17	أفقد السيطرة على أمور حياتي بل هناك عوامل خارجية تسبب عليها			
18	مواجهة مهام عملي اليومية تزيدني خبرة مؤلمة ومملة			
19	عادة ما أكون مفعمة بالحيوية			
20	تبدو الحياة مثيرة بالنسبة لي			
21	كل يوم بالنسبة لي متجدد باستمرار ومختلف			
22	لو كان الامر بيدي أفضل أن أعيش للأبد كما أنا عليه الآن			
23	بعد التخرج سوف أقوم ببعض الاعمال المثيرة التي لطالما أردت عملها			
24	حققت إنجازات هائلة متعلقة بأهدافي في الحياة			
25	تجري في حياتي أمور جيدة ومثيرة			
26	إذا قدر لي أن أموت اليوم سأشعر بأن حياتي كانت مهمة			
27	عندما أفكر في حياتي أجد سببا لوجودي			
28	عندما أتأمل العالم وعلاقته بحياتي أجده ذو معنى يتناسب مع حياتي			
29	اعتقد أن الإنسان حر في اختياراته في الحياة			



30	لدي استعداد للموت وغير خائفة منه			
31	فكرة الانتحار لا تخطر على بالي			
32	لدي قدرة عالية لإيجاد معنى أو رسالة في الحياة			
33	أمر حياتي بيدي وأنا اتحكم بها			
34	مواجهة مهام عملي اليومية تبعث على السرور والرضا			
35	اكتشفت في حياتي أهدافا واضحة المعالم ورسالة ذات مغزى			

الملحق (2)

يوضح استمارة مقياس قلق المستقبل

ت	العبارات	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبدا
		درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	
1	اشعر بصداغ عندما أفكر في المستقبل					
2	اشعر بضيق التنفس عندما أفكر في المستقبل					
3	أشعر بتقلص في معدتي عندما اتخيل ما سيواجهني من صعاب المستقبل					
4	اشعر بتقلصات في الأمعاء عند التفكير في الغد					
5	اشعر بآلام في صدري عند التفكير في المستقبل					
6	ينتابني شعور بانقباض في صدري عندما اتخيل مستقبلي					
7	اشعر بأنني لن أستطيع النوم بشكل متواصل عند التفكير في المستقبل					
8	اشعر بالتعب والارهاق عندما أفكر بمستقبلي					
9	أتوقع حدوث حادثة تصيبني بالعجز بالمستقبل					
10	أنا غير متفائلة بقدرتي على تحقيق أهدافي في المستقبل					
11	ينتابني شعور بالخوف عند توقع حدوث كوارث بالمستقبل					
12	ينتابني شعور بعدم الاطمئنان في المستقبل					
13	أشعر بالقلق والتوتر عند التفكير في حدوث حروب بالمستقبل					
14	متشائمة من المستقبل الذي ينتظرني					
15	أقلق واتوتر عند الحديث عن حياتي المستقبلية					
16	ينتابني إحساس بالقلق بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي في المستقبل					
17	ينتابني شعور بأن الفوضى والحروب ستسود العالم كله					



					ينتابني شعور بأن أوقات حزني أكثر من أوقات فرحي	18
					أشعر بالخوف من أن يكون للناس رأي سلبي في شخصيتي	19
					ينتابني شعور بأنني غير قادرة على تحقيق مكانة اجتماعية في المستقبل	20
					أشعر بأنني غير قادرة على إقامة صداقة لفترة طويلة	21
					ينتابني شعور بأنني غير قادرة على تكوين أسرة في المستقبل	22
					أشعر بأن والدي غير قادرين على مساعدتي في المستقبل	23
					ينتابني شعور في إن علاقتي بأهلي في المستقبل لن تكون مستقرة	24
					أتوقع إن البطالة والجريمة سوف تزدادان في لمجتمع	25
					أخشى من التغييرات الاجتماعية وتأثيرها على مستقبلي	26
					أشعر بتدهور القيم والمبادئ والمثل العليا في المستقبل	27
					أشعر أن مهنتي في المستقبل لن تحقق لي المكانة المادية التي أتمناها	28
					أشعر بعدم الرضا عن مستوى معيشتي لذلك أشعر بالقلق من المستقبل	29
					أفكر في الطريقة التي أحصل بها على المال في الغد	30
					أرى في المستقبل مشكلة مادية كبيرة	31
					أفكر فيما سيحصل في المستقبل من تغيرات مادية	32
					أقلق عند قضاء وقت طويل في تخیل مستقبلي الاقتصادي	33
					فقدت الأمل بإمكانية امتلاك منزل في المستقبل	34
					ينتابني شعور بأنني قد لا أحصل على المال في المستقبل	35
					أشعر بأنني لن أستطيع الحصول على وظيفة مستقبلا	36