

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – اذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)



Al-Hamdaniya Journal of Sports Sciences

<https://journal.uohamdaniva.edu.iq/index.php/hjss>



قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

كلارك عبد الخالق ايشوع^١ ريفا عامر عزيز^٢ ستيفان ججو كرش^٣

^{١,٢,٣} جامعة الحمدانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص	معلومات الارشفة
<p>هدفت الدراسة الى: التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لفئة الذكور، التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لفئة الاناث، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة، فيما تكونت العينة من (٩٠) شاب وشابة بأعمار (٢٠ - ٢٩) سنة يمثلون الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني من محافظة نينوى في مدينة قرة قوش، وتضمنت وسائل جمع المعلومات فقد تكونت من (المراجع والبحوث العلمية- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)- الاستبيانات- المقابلة). وتمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية في برنامج spss، للتوصل الى النتائج التي تمثلت لممارسة النشاط البدني دور في تخفيف قلق المستقبل لدى فئة الذكور والاناث بأعمار (٢٠-٢٩). ولقد أوصى الباحثون بممارسة النشاط البدني للتقليل من قلق المستقبل.</p>	<p>تاريخ الاستلام: ٢٠٢٦/٠٣/٠١ تاريخ القبول: ٢٠٢٦/٠٣/١٥ تاريخ النشر الالكتروني: ٢٠٢٦/٠٣/٣١</p> <p>الكلمات المفتاحية: قلق المستقبل النشاط البدني</p> <p>المراسلة: الاسم: ستيفان ججو كرش stev.garash89@uohamdaniva.edu.iq</p>



Future Anxiety Among Practitioners and Non-Practitioners of Physical Activity (A Comparative Study)

Clark Abdulkhaliq Eshua¹

Reeva Amer Aziz²

Stevan Jujjo Karash³

stev.garash89@uohamdaniya.edu.iq³

University of Al-Hamdaniya / College of Physical Education and Sports Sciences^{1, 2, 3}

Article information

Article history:

Received:01/03/2026

Accepted:15/03/2026

Published

online:31/03/2026

Keywords:

Anxiety about the future

Physical activity

Correspondence:

Stevan Jujjo Karash

stev.garash89@uohamdaniya.edu.iq

Abstract

The study aimed to identify the differences in future anxiety between practitioners and non-practitioners of physical activity among males, as well as to identify the differences in future anxiety between practitioners and non-practitioners of physical activity among females. The researchers adopted the descriptive method using a comparative approach. The study sample consisted of (90) young men and women aged (20–29) years, representing practitioners and non-practitioners of physical activity from Nineveh Governorate, specifically in the city of Qaraqosh.

The data collection tools included scientific references and previous studies, the global information network (Internet), questionnaires, and interviews. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The results indicated that practicing physical activity plays a significant role in reducing future anxiety among both males and females aged (20–29) years.

Conclusions and Recommendations: The researchers recommended engaging in regular physical activity as an effective means to reduce future anxiety.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

"يعيش الانسان في عصر كثير التغيرات والتفاعلات المصحوبة بالكثير من التعقيدات في مختلف المجالات التي اثرت في كافة مظاهر الحياة وما رافقتها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوط الحياة، فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع اصبح الانسان يواجه الكثير من المواقف التي قد تهدد حياته ومستقبله، وتزيد من قلقه تجاه ما يكتنف مستقبل حياته، وما يتوقعه من احداث قد لا يقوى على مواجهتها، حيث ما يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده العصر الحالي من التوترات والازمات والضغوط النفسية فضلا عن التغيرات السريعة والتطورات الكبيرة وما ينتشر في العالم من حروب وصراعات ومن زيادة الاعباء والصعوبات التي يواجهها في الحياة التي من شأنها ان تثير قلق المستقبل لديه". (اعجال، ٢٠١٥، ١)

"تزايد الاهتمام بقلق المستقبل كظاهرة في السنوات الاخيرة من القرن الحالي، حيث برز كقوة مؤثرة في حياة الفرد، نتيجة لما يتعرض له من ضغوط ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته، وخاصة مرحلة الشباب وما تحمله من طموحات وامال، وما يواجه الفرد فيها من صعوبات، وما يتسم به من غموض".

(السبعوي، ٢٠٠٧، ٢_١)

"يعد القلق من اكثر السلبيات التي تصاحب الانسان منذ ولادته حتى نهاية حياته، حيث يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على انها مهددة، يشعره بالانزعاج والضيق منها، وتعد ظاهرة القلق بصفة عامة وقلق المستقبل بصفة خاصة، وظاهرة واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات في المجالات كافة، لما يتولد معها من الشعور بعدم الارتياح، وافتقار الامن النفسي، وتدني اعتبار الذات ومواجهة الضغوط الحياتية، والتفكير السلبي تجاه المستقبل. ويشكل المستقبل لدى الشباب بشكل خاص مجالا كبيرا يضم كل من شأنه ان يبعث على القلق بما يحمله من احداث، فإما ان ينظر الفرد الى مستقبله بتفاؤل وامل، واما بتشاؤم ويأس، وهاتان الحالتان لا نستطيع عزلهما عن بعضهما، اذ يمكن التعرض لهما بشكل متزامن، ولكن في حال طغى التفكير السلبي على الفرد، فإنه سيؤدي الى القلق بشأن المستقبل". (الاقصري، ٢٠٠٢، ١٠)

ومن هذا المنطلق ارتئى الباحثان لدراسة ما إذا كان لممارسة النشاط البدني تأثير في خفض مستوى القلق لدى الشباب وابعاد تفكيرهم عن أمور المستقبل السلبية التي تجعل حياتهم غير مستقرة وقلقة في جميع الأوقات.

١-٢ مشكلة البحث

ان التغيرات السريعة التي شملت كل المجالات الحياة في الوقت الراهن لها تأثير كبير على المجتمع وخاصة على الشباب فهم يتعرضون للتحديات والتحولت التي تحدث في المجتمع والتي تتضمن الاجتماعي وهذا يزيد من التفكير السلبي للفرد وخاصة فئة الشباب الذين يعتبرون الاكثر قابلية للتأثير بالضغوط النفسية وهذا الامر جعل من المستقبل المجهول الهاجس الاكبر الذي يشغل تفكيرهم والذي يظهر القلق من المستقبل المجهول ولذلك ارتئى الباحثان القيام بهذه الدراسة للتعرف على الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في قلق المستقبل للتعرف على فيما لو كان هناك دور يلعبه في تخفيض مستوى التفكير في قلق المستقبل.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – اذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

٣-١ اهداف البحث

- ١- التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لفئة الذكور.
- ٢- التعرف على الفروق في قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لفئة الاناث.

٤-١ فروض البحث

- ١- لا يوجد فروق في قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لفئة الذكور.
- ٢- لا يوجد فروق في قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لفئة الاناث.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني في مدينة قره قوش في محافظة نينوى.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠٢١/١/١٥ ولغاية ٢٠٢١/٦/٢٠.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: SPORT GYM ,GHESTER GYM.

٦-١ مصطلحات البحث

١-٦-١ **قلق المستقبل:** "هو الخوف من المجهول يجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار والخوف من الموت ومواجهة الحياة المستقبلية، والخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل، وهذا سبب لديه حالة من التشاؤم واليأس قد تصل الى درجة الاضطراب". (الخالدي، ٢٠٠٢، ٣)

٢-٦-١ **التعريف الاجرائي لقلق المستقبل:** هو عينة ممثلة لمحتوى النطاق التفكيرى والسلوكى لمفهوم قلق المستقبل، متضمنة في مقياس يعبر عنها بدرجة القلق لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لتحقيق اهداف هذا البحث.

٢-٢ اجراءات البحث:

١-٢ المنهج المستخدم:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لكونه المناسب لطبيعة البحث الحالي و"الذي يتطلب جمع البيانات بشكل منظم حول ظاهرة موضوع البحث تم تنظيمها وتحليلها للخروج بمؤشرات ونتائج". (المغربي، ٢٠٠٢، ٩٦)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

لقد اشتمل مجتمع البحث على افراد من فئة الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الذين تتراوح اعمارهم بين (٢٠-٢٩) سنة الذين لا يمكن حصر اعدادهم في مدينة قره قوش في محافظة نينوى لذلك تم اختيار عينة مكونة من (٩٠) شابا وشابة وتم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيم العينة كما هو موضح في الجدول رقم (٢):

جدول (٢)

يبين تفاصيل عينة البحث

ممارسين للنشاط البدني		غير ممارسين للنشاط البدني	
ذكور	اناث	ذكور	اناث

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

٢٤	٢١	٢٤	٢١
----	----	----	----

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثان الوسائل الاتية كوسائل لجمع المعلومات .

(المقابلة- الاستبيان- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)- الكتب والمراجع والبحوث العلمية).

٢-٤ اداة البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحثان بالاعتماد على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته (مسعود، ٢٠٠٦)، وتكون المقياس من (٣٠) فقرة ملحق (١).

*** مفتاح تصحيح المقياس**

ان الفقرات الايجابية في مقياس قلق المستقبل اوزان تتراوح (٣-٢-١) اما الفقرات السلبية فقد كانت اوزانها من (١-٢-٣) على التوالي اذ اعطى للبدل (تنطبق عليه) ثلاث درجات وللبدل (تنطبق عليه احيانا) درجتان وللبدل (لا تنطبق عليه) درجة واحدة هذه بالنسبة للفقرات الايجابية وتعكس الاوزان في حال كون الفقرة سلبية وكما هو موضح في الجدول ادناه

جدول (٣)

بدائل الفقرات الوزن الرقمي	تنطبق على	تنطبق على احيانا	لا تنطبق على
فقرات ايجابية	٣	٢	١
فقرات سلبية	١	٢	٣

٢-٥ المعاملات العلمية للمقياس

٢-٥-١ صدق المقياس

٢-٥-١-١ صدق المحكمين (الخبراء): وهو أحد أنواع الصدق، ويعني مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه، حيث قام الباحثان بعرض فقرات المقياس على شكل استبيان وجه الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص* في علم النفس الرياضي، طرائق التدريس، القياس والتقييم. ملحق (٢).

اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقياس لتقويمها، والحكم على مدى ملاءمتها لعينة البحث وللمجال الذي وضعت لأجله، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة بعض المجالات)، وبما يتلاءم ومجتمع البحث، اذ يشير (عويس) الى انه " يمكن ان نعد الاختيار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فاذا اقر الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء". (عويس، ١٩٩٩، ٥٥)

ويعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس. وبعد تحليل وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، اذ تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من اراء الخبراء، اذ ان "على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات، وامكانية اجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق". (بلوم واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦)

وبهذا الاجراء حصلت فقرات مجالات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (100%) من اراء السادة الخبراء.

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

٢-٥-٢ ثبات المقياس

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية، بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، ثم قسمت الى نصفين، النصف الاول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث اصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس وتم الحصول على قيمة معامل الثبات لنصف الاختبار والبالغة (0.64)، "ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس الاختبار ككل"، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بأكمله تم استخدام معادلة (سييرمان براون)، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.78)، وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس. (ابو حطب، ١٩٩٣، ١١٦)

٢-٦ التجربة الرئيسية

تطبيق الاداة: تم توزيع اداة البحث ملحق (٣) على عينة البحث والبالغة (٩٠) شاب وشابة ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني في الفترة من (٢٠٢١/٢/١٥) الى (٢٠٢١/٢/٢٨) وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق ٢) وتم اعطائهم التعليمات اللازمة بشأن الاجابة على المقياس كما تم التأكد من قبل الباحثان على ضرورة الاجابة على جميع فقرات المقياس، وذلك بوضع علامة (√) امام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً وبدون ذكر الاسم ثم جمع استمارات المقياس، وتم تصحيحها، وبهذا تكون درجة المشارك على المقياس هي مجموع درجاتها على فقرات المقياس جميعاً.

٢-٧ الوسائل الاحصائية

لمعالجة بيانات هذا البحث فقد استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ الوصف الاحصائي لبيان التوزيع الطبيعي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني من الذكور والاناث.

الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة نسبة الخطأ (Sig.) لاختبار Kolmogorov-Smirnov^a واختبار Shapiro-Wilk

لبيان التوزيع الطبيعي بين الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين للنشاط البدني من الذكور والاناث .

دلالة التوزيع	Tests of Normality اختبارات التوزيع الطبيعي		الالتواء	العينة		اقل قيمة	اعلى قيمة	العينة
	Sig. Shapiro-Wilk	Sig. Kolmogorov-Smirnova		ع±	س-			
طبيعي	0.234	0.200	0.910	3.275	43.100	39.00	51.00	ذكر ممارس للنشاط البدني
طبيعي	0.684	0.200	0.681	6.455	56.250	47.00	69.00	ذكر غير ممارس للنشاط

قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

البدني انثى ممارسه للنشاط البدني	56.00	41.00	47.450	3.831	0.240	0.177	0.137	طبيعي
البدني انثى غير ممارسه للنشاط البدني	79.00	47.00	62.700	10.032	- 0.014	0.008	0.106	طبيعي

من الجدول اعلاه نجد ان قيم المتوسطات الحسابية اكبر من قيم الانحرافات المعيارية مما يدل ذلك على عدم وجود تشتت بين افراد العينة وفي حين تتراوح قيم معامل الالتواء بين (1-1) وبما أن جميع القيم لاختبار (Kolmogorov-Smirnov^a) واختبار (Shapiro-Wilk) أكبر من قيمة ٠.٠٥ هذا يدل على أنها تقع تحت منحني التوزيع الطبيعي.

٢-٣ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة في المقياس

(الجدول رقم ٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لعينة واحدة بين المتوسط الفرضي للمقياس وإجابات افراد عينة البحث

النتيجة	.Sig	قيمة (T) المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
مغوي*	0.000	-23.077	60	3.275	43.100	ذكر ممارس للنشاط البدني
مغوي*	0.018	-2.598	60	6.455	56.250	ذكر غير ممارس للنشاط البدني
مغوي*	0.000	-14.648	60	3.831	47.450	انثى ممارسة للنشاط البدني
مغوي*	0.000	1.204	60	10.032	62.700	انثى غير ممارسة للنشاط البدني

*مغوي عند نسبة الخطأ اقل من (0.05).

ومن الجدول اعلاه يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية في قلق المستقبل لدى العينة المتمثلة بالممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني والمتوسط الفرضي وذلك لان قيم (T) المحتسبة هي اصغر من (0.05).

٣-٣ عرض ومناقشة نتائج الفروق في قلق المستقبل بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بين فئتي الذكور والاناث

(الجدول رقم ٦)

قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (T) للعينات المستقلة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني للذكور والاناث

في قلق المستقبل

المعالم الإحصائية	ممارس للنشاط البدني		غير ممارس للنشاط البدني		الوسط الحسابي للفروق	قيمة ت محسوبة	قيمة نسبة الخطأ Sig.	الدلالة
	ع ±	س-	ع ±	س-				
الصفات البدنية	3.275	43.100	6.455	56.250	-13.150	-8.124	0.003	معنوي
ذكور	3.831	47.450	10.032	62.700	-15.250	-6.351	0.000	معنوي
إناث								

*معنوي عند نسبة الخطأ اقل من (0.05).

من الجدول اعلاه الذي يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس قلق المستقبل وفرق الاوساط وكذلك قيم (T) المحتسبة وقيمة نسبة الخطأ ودلالة الفرق، والتي تُظهر وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائياً بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني لدى الذكور والاناث ولصالح غير الممارسين للنشاط البدني وذلك عند نسبة خطأ أقل من (٠.٠٥) لان الوسط الحسابي لغير الممارسين للنشاط البدني من الذكور والاناث أكبر من الوسط الحسابي للممارسين للنشاط البدني من الذكور والاناث. وبهذا نستدل بأن غير الممارسين للنشاط البدني يمتلكون قلق المستقبل أكبر من الممارسين للنشاط البدني وهذا يرجع الى دور الذي يلعبه النشاط البدني مما ادى الى تخفيف القلق لدى الممارسين للنشاط البدني وهذا ما اكدته منظمة الصحة العالمية "هناك علاقة أيضاً بين النشاط البدني وإمكانية جني الشباب لمنافع نفسية بتحسين قدرتهم على السيطرة على أعراض القلق والاكتئاب. كما تبين أن المشاركة في نشاط بدني من الأمور التي يمكنها المساعدة في نماء الشباب من الناحية الاجتماعية بتزويدهم بفرص التعبير عن النفس، وبناء الثقة في الذات، والتفاعل والاندماج الاجتماعيين. ويرى البعض كذلك أن الشباب الذين يمارسون النشاط البدني يبدون استعداداً أكبر لاعتماد السلوكيات الصحية الأخرى (تجنب تعاطي التبغ والكحول والمخدرات) ويظهرون مستويات أحسن من غيرهم فيما يخص الأداء المدرسي". (منظمة الصحة العالمية)

كما أشار (المشيخي) الى "ان قلق المستقبل من الامور التي تشغل بال الشباب وتعطل ادوارهم، ما يمنهم من الوصول الى صياغة اهداف واضحة خصوصا في ظل ضغوط الحياة العصرية والعوامل المؤثرة عليهم كأعباء المعيشة اليومية والبطالة وقلة الدخل واضطراب الاستقرار السياسي والاجتماعي والاقتصادي".

(المشيخي, 2009, ٨٤)

وهذا ما يحفز الافراد في هذه الاعمار على الاحساس بمعنى الحياة ويدفعهم بالإحساس بالسعادة عند ممارسة النشاط البدني وهذا ما اكدته (معوض). "يعد الاحساس بالهدف في الحياة من اهم العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والشعور بالسعادة والقدرة على الانجاز والابتكار وقد اشار فرانكل إلى أن الشخص الذي تمتلئ حياته بالمعاني والاهداف يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى الحياة وما يعينه على تحمل الصعوبات والمعاناة، في حين ان الفرد الذي يفشل في إيجاد المعنى والهدف في الحياة يعاني الفراغ الوجودي الذي يتسم بالملل واليأس وعندما يعتقد الفرد أنه عديم القيمة وليس له هدف في حياته فإنه من المؤكد ان يصبح عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب". (معوض، ١٩٩٦، ١١٤)

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – آذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

استنتج الباحثون

١- لممارسة النشاط البدني دور في تخفيف قلق المستقبل لدى فئة الذكور والاثاث بأعمار (٢٠-٢٩).

٤-٢ التوصيات

أوصى الباحثان

١. الاهتمام بالمشكلات المسببة للقلق المستقبل للحد من اسباب تلك المشكلات.
٢. اجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى القلق المستقبل لدى جميع الفئات العمرية.
٣. كذلك يوصي الباحثان على اعتماد ممارسة النشاط البدني للحد من القلق المستقبل.

المصادر العربية

- ١- اعجال، فتحي سالم سالم (٢٠١٥): "قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات"، مجلة جامعة سبها (العلوم الانسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الاول، ليبيا.
- ٢- الاقصري، يوسف (٢٠٠٢): "كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل"، دار الطائف، عمان.
- ٣- بلوم، بنيامين واخرون (١٩٨٣): "تقييم تعليم الطالب الجامعي والتكويني"، ترجمة محمد امين المفتي واخرون، دار ماكرو هيل، القاهرة.
- ٤- الخالدي، امل ابراهيم (٢٠٠٢): "اثر برنامج ارشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد.
- ٥- السباعوي، فضيلة (٢٠٠٧): "قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- ٦- عويس، خير الدين علي احمد (١٩٩٩): "دليل البحث العلمي"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٧- المشيخي، غالب (٢٠٠٩): "قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
- ٨- معوض، محمد عبد التواب (١٩٩٦): "اثر كل من العلاج المعرفي و العلاج النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- ٩- المغربي، كامل محمد (٢٠٠٢): "اساليب البحث العلمي"، دار الثقافة، الاردن.
- ١٠- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠): "النشاط البدني"، صحائف الوقائع (Detail)، مركز وسائل الاعلام.
- ١١- منظمة الصحة العالمية، "الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني".

ملحق (١)

نموذج استبيان آراء السادة الخبراء حول صدق مقياس " قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)"

م/ استبيان

الأستاذ الفاضلالمحترم

قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

يقوم الباحثان بإجراء البحث الموسوم " قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة) " نظرا لشمولية الدراسة على قلق المستقبل لذا سوف يستخدم الباحثان مقياس قلق المستقبل المعد من قبل (مسعود, ٢٠٠٦) علما ان مجتمع البحث هم من الذكور والاثاث بأعمار (٢٠_٢٩) شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ:

التوقيع:

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
١	تقلقني مشكلة الزيادة في الأسعار			
٢	اشعر بالقلق من وقت لآخر على صحتي .			
٣	يضايقني التعامل بالرشوة لقضاء حاجتنا			
٤	اقلق كثيراً عندما افكر بشأن وحدتي في المستقبل.			
٥	أخشى زيادة الوزن في المستقبل			
٦	اقلق كثيراً بشأن التدهور الاخلاقي في العالم			
٧	اشعر بالرعب من ان اصاب بحادث			
٨	اقلق من عدم تقدير الاخرين لي في المستقبل			
٩	أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل اسرتي			
١٠	صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل			
١١	لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي			
١٢	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.			
١٣	افكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء			
١٤	يقلقني ان تؤدي الفضائيات والانترنت الى انهيار حياتنا			
١٥	ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات			
١٦	يقلقني كثيراً عدم انجاب الاطفال بعد الزواج.			
١٧	كل ما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل			
١٨	يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل			
١٩	اشعر بالتوتر عندما افكر اني سأعمل في مهنة لا احبها			
٢٠	انزعج عندما افكر في مستقبلي المهني			
٢١	أخشى التعرض للفقر والحاجة			
٢٢	يضايقني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص العمل .			

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – اذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

٢٣	تجارب الاخرين تؤكد ما ينتابني من قلق على مستقبلي		
٢٤	اقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي		
٢٥	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير		
٢٦	لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي الدراسي		
٢٧	ضايقتني انخفاض الوعي الديني لدى الكثيرين ممن حولي		
٢٨	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي		
٢٩	يقلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس		
٣٠	تلازمني فكرة الموت في كل وقت .		

ملحق (٢)

اسماء السادة ذوي الخبرة الاختصاص الذين تم توزيع الاستبيانات عليهم

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. ثيلام يونس علاوي	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. انتظار فاروق الياس	طرائق التدريس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الحمدانية
أ.م.د. ربيع حازم سلمان	طرائق التدريس	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الحمدانية
م.د. احمد سالم احمد	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	وزارة الشباب والرياضة

الملحق (٣)

مقياس "قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة المقارنة)"

يروم الباحثان بأجراء دراسة المقارنة حول الموضوع " قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة المقارنة)" وبغية تحقيق اهداف البحث نرفق لك طبا المقياس راجين الاجابة على فقراته بكل دقة وامانة وصراحة وتحت البديل المناسب لكم علما بان النتائج لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم الثلاثي :

العمر :

التحصيل الدراسي :

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
١	تقلقتني مشكلة الزيادة في الأسعار			
٢	اشعر بالقلق من وقت لآخر على صحتي .			
٣	يضايقني التعامل بالرشوة لقضاء حاجتنا			

مجلة الحمدانية لعلوم الرياضة – المجلد (١) – العدد (٠) – اذار ٢٠٢٦
قلق المستقبل لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني (دراسة مقارنة)

٤	اقلق كثيراً عندما افكر بشأن وحدتي في المستقبل.
٥	أخشى زيادة الوزن في المستقبل
٦	اقلق كثيراً بشأن التدهور الاخلاقي في العالم
٧	اشعر بالرعب من ان اصاب بحادث
٨	اقلق من عدم تقدير الاخرين لي في المستقبل
٩	أخشى حدوث خلافات تهدد مستقبل اسرتي
١٠	صعوبة المناهج الدراسية قد تؤدي بي الى الفشل
١١	لدي شعور بقرب انهيار العالم من حولي
١٢	أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.
١٣	افكر احياناً بأن حياتي ستتغير للأسوء
١٤	يقلقني ان تؤدي الفضائيات والانترنت الى انهيار حياتنا
١٥	ينتابني القلق بشأن الرسوب في الامتحانات
١٦	يقلقني كثيراً عدم انجاب الاطفال بعد الزواج.
١٧	كل ما حولنا يؤكد ان الماضي افضل من الحاضر والمستقبل
١٨	يشغلني عدم وجود مستقر في المستقبل
١٩	اشعر بالتوتر عندما افكر اني سأعمل في مهنة لا احبها
٢٠	انزعج عندما افكر في مستقبلي المهني
٢١	أخشى التعرض للفقر والحاجة
٢٢	يضايقني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص العمل .
٢٣	تجارب الاخرين تؤكد ما ينتابني من قلق على مستقبلي
٢٤	اقلق كثيراً لعدم معرفتي بجوانب دراستي
٢٥	يشغلني التفكير بأنني سأصاب بمرض خطير
٢٦	لا يناقشني أحد بشأن مستقبلي الدراسي
٢٧	ضايقتني انخفاض الوازع الديني لدى الكثيرين ممن حولي
٢٨	يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي
٢٩	يقلقني تزايد انهيار العلاقات الاجتماعية بين الناس
٣٠	تلازمني فكرة الموت في كل وقت .