

برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا

سناء ناصر الخوالدة^{1*}

¹ كلية الآداب والعلوم التربوية، جامعة فيلادلفيا.

تاريخ القبول: 3- آب-2025

تاريخ الاستلام: 30- حزيران-2025

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا. استخدمت الدراسة المنهجية شبه التجريبية من خلال تقسيم المشاركين البالغ عددهم 60 طالب وطالبة ممن أبدوا الرغبة في المشاركة في الدراسة وحصلوا على درجة مرتفعة على المقياس القبلي للضغوط النفسية إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة، وتجريبية) واستخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات التي تم جمعها من خلال أداة الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية تعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية. مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا. وتوصي الدراسة بأهمية توفير برامج إرشادية قائمة على الأنشطة الرياضية لطلبة الجامعة ضمن برامج تقديم الدعم النفسي للطلبة الجدد. وضرورة تطبيق مثل هذه البرامج على طلبة الجامعات من مختلف المستويات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية، الضغوط النفسية، طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا.

المقدمة :

تشكل مرحلة انتقال الطالب إلى الجامعة مرحلة انتقالية صعبة يواجه فيها الطلبة تحديات نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة، قد تؤثر على التكيف النفسي وال أداء الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية. وأظهرت الدراسات أن الطلبة في هذه المرحلة قد يتعرضون لضغوط نفسية وشعور بالقلق والتوتر (Huang et al., 2024). وقد سميت الشهور الأولى للطالب الجامعي بعد انتقاله من المدرسة إلى الحرم الجامعي بالشهور الصعبة لما يتعرض له الطالب من التغيرات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي طرأت على حياته نتيجة هذا الانتقال النوعي، إذ يواجه الطالب تحديات تتطلب منه القدرة على التكيف والتعامل مع الضغوطات وقد يتوقف نجاحه في هذه المرحلة على تخطي هذه البداية (Maymon & Hall, 2021). وأثبتت الدراسات أن برامج الأنشطة الرياضية التي تنفذ وفق خطط هادفة، تلعب دوراً في تعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في هذه المرحلة، إذ تترك أثراً إيجابياً على نفسية الطالب كونها تقدم الدعم النفسي الذي يمكنه من تجاوز الكثير من المشاعر السلبية تجاه نفسه والمحيطين به.

وقد أشارت دراسة رودريغز-رومو وآخرين (Rodríguez-Romo et al., 2023) إلى أن الطلبة الذين اشتركوا ببرامج رياضية هادفة تمتعوا بدرجة أعلى من الصحة النفسية بالمقارنة بالطلبة الذين لم يشتركوا بأي برنامج، الأمر الذي انعكس على قدرتهم على التكيف النفسي والأكاديمي والاجتماعي في الحرم الجامعي.

وتعد برامج الإرشاد النفسي القائمة على الأنشطة الرياضية محدودة، إذ تدرج البرامج المتوفرة ضمن الإطار الرياضي دون دمجها بالدعم النفسي، وتقوم البرامج التي تتبنى فكرة الدمج على توجيه الأنشطة الحركية كاستراتيجيات تعديل الأفكار والتخلص من السلبية في التفكير، وكنوع من التنفيس والضبط الانفعالي، كما هو الأمر في استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي، ويعد هذا الدمج بين الأنشطة الحركية والإرشاد المعرفي السلوكي، أكثر فاعلية في تقديم الدعم النفسي وتحسين التفاعل الاجتماعي والتعبير الانفعالي لفئة الطلبة الجامعيين (Liu & Dapat, 2023).

- ويمكن تحديد التحديات التي تواجه الطالب في هذه المرحلة بتحديات أكاديمية تتعلق بالكم والنوع وأساليب التدريس التي تتمركز حول الطالب بشكل أساسي، وهذا يختلف عن ما هو موجود في النظام المدرسي، كما يتعرض الطالب لتحديات اجتماعية تكمن بشعوره بالانفصال عن الأصدقاء والزلاء الذين رافقوه على مدار سنوات متتالية، والانفصال عن الأسرة الذي اعتاد على عدم التغيب عنهم بشكل منفرد، و يتعرض بعض الطلبة لتحديات مادية وتنظيمية تتعلق بالتكلفة المادية التي ترتبط بالدراسة وتحمل المسؤولية وتغير نمط الحياة (Luo et al., 2022). هذا، وتعرف الضغوط النفسية أنها متغيرات داخلية وخارجية تؤثر بطريقة سلبية على استجابات الأفراد نتيجة إدراك الفرد أن المتغيرات مرتبطة بمواقف تفوق قدراته على المواجهة والانجاز (عبد الرحمن، 2017). وتقسّم الضغوط النفسية حسب تأثيرها على الطالب إلى ضغوطات تحفيزية تولد دافع لدى الطالب للانجاز مثل المسابقات الرياضية والأعمال اليومية التي تطلب منه، ويتميز هذا النوع بقدرة الفرد على انجاز المهام المطلوبة منه، أما النوع الآخر يسمى بالضغوطات السلبية وهي ضغوطات تتجاوز قدرة الفرد وتؤدي إلى انهياره نفسياً وجسدياً (عبدالله، 2021). وتؤثر الضغوط النفسية على الصلابة النفسية وقدرات الطلبة، وهذا ما أكدته دراسة عبد الرحمن (2017) التي هدفت إلى تقييم مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران ومدى صلابتهم النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية ومستويات الضغوط التي يعاني منها الطلبة، ودعت الدراسة إلى توفير برامج الدعم النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية وزيادة صلابتهم مع مراعاة توفير البرامج التي تتناسب مع الذكور والإناث. كما صنفت الضغوط النفسية وفق مصدرها إلى ضغوط ناتجة عن مؤثرات اعتيادية ويقصد بها الضغوط اليومية التي تواجه الفرد، والضغوط النمائية ويقصد بها الضغوط

المؤقتة التي تنتج عن تغيرات في نمط وأسلوب الحياة، وضغوطات الازمات والتي تحدث نتيجة فقدان عزيز أو خسارات وتستمر مع الفرد مدة من الزمن. ولابد من الإشارة إلى أن مصدر الضغوطات وقوة تأثيرها يختلف باختلاف الفترات الزمنية والثقافات في المجتمع، ونجد أن الإنسان لايقف في محاولة التعامل مع الضغوطات ومع كل ما يهدده باختلاف الأزمان والثقافات فيحاول التعامل مع مصادر الضغوط من خلال العديد من الاستراتيجيات (قاجوم، 2018). أما نظرية هانز سيللي ترى أن الأعراض المصاحبة لردود الفعل اتجاه الضغط عالمية وهدفها المحافظة على الحياة وأن ردود فعل البيئة تؤثر على ردود فعل الفرد الفيسيولوجية والبيولوجية التي تسعى لاستعادة الاتزان الحيوي مرة أخرى، ويعرف سيللي الضغط بأنه استجابة الجسم غير المحددة لمطلب معين (عبدالله، 2021). ويرى سيللي أن مراحل التكيف العام تتمثل بما يلي:

- مرحلة الفرع: وهي المرحلة التي تبدأ الأعراض الأولية بالظهور فسيولوجيا وتحدث نتيجة إدراك الفرد للتهديد.
 - مرحلة المقاومة: يحدث عندما يكون التعرض للضغط مصاحب لعملية التكيف مما يؤدي إلى اختفاء الأعراض الجسدية التي ظهرت على الجسم في مرحلة الفرع.
 - مرحلة الإجهاد: في هذه المرحلة يصل الإنسان إلى حالة من التعب والانهك نتيجة محاولته مقاومة مثيرات الضغط الأمر الذي يستنفذ جميع طاقته، مما يؤدي إلى إصابته بالمرض وعدم القدرة على المواجهة. ويرى لازاروس أن مصادر الضغط خارجية تحيط بالفرد وتتفاوت من حيث الشدة، ومصادر داخلية تعبر عن مجموعة الأحداث التي تتكون من التوجه نحو العالم الخارجي (عبد، 2021). وسعت دراسة العنزي (2020) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الملك سعود، وتوصلت الدراسة إلى التأثير السلبي للضغوط النفسية على التحصيل الدراسي، وأوصت بضرورة توفير دعم نفسي رياضي داخل الجامعات بهدف تحسين قدرات الطلبة في مواجهة الضغوطات النفسية ودرجة تكيفهم. كما دعت دراسة عكاشي (2016) التي أجريت على طلبة الجامعات العراقية أهمية تقديم الدعم الاجتماعي الذي يقدم للطلبة في مساعدتهم على التعامل مع الضغوطات النفسية.
- يعبر مفهوم النشاط البدني عن حركات الجسم التي يحتاج الفرد إلى صرف طاقة للقيام بها وتحدث نتيجة تقلص العضلات الهيكلية في الجسم ومثال ذلك المشي، التمارين الصباحية، وتقسّم الأنشطة الرياضية الرئيسية إلى المجالات التالية :

1. الأنشطة الحركية اليومية : مثل المشي إلى مكان العمل أو موقف الباصات.
 2. التمارين المنظمة: وهي التمارين المخطط لها من حيث الزمان، والمكان، والآلية بهدف تحسين اللياقة البدنية ويستخدم مصطلح النشاط البدني للإشارة إلى صرف الطاقة الناتجة عن الحركة العامة، بينما تشير التمرين إلى النشاط المنظم والمخطط له الذي يهدف إلى تحسين اللياقة، ويدل مصطلح الرياضة على الأنشطة المنظمة التي تحتوي على قواعد وقوانين لممارستها (Piggin, 2020). وتشير الأنشطة الرياضية المنظمة إلى برامج هادفة ومخطط لها تحتوي على التنافسية وتشرف عليها جهات رسمية ولديها أهداف محددة وتحتاج إلى درجة أعلى من الالتزام كما أنها تحقق فوائد نفسية واجتماعية أقوى من الأنشطة الرياضية غير المنظمة (Phoenix & Bell , 2019).
- وتؤثر الأنشطة الرياضية بشكل مباشر على مستويات القلق والتوتر التي يشعر بها الفرد وهي بمثابة مصدر للشعور بالإيجابية والسعادة وذلك كونها تخفض من إفراز هرمون الكورتيزول وتحفز إفراز الإندورفينات. وتشير دراسة لين و غاو (Lin & Gao, 2023) إلى مدى تأثير تمارين اليوغا على تقليل أعراض القلق لدى عينة الدراسة المكونة من طالبات الجامعات . كما تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين المزاج وتقليل أعراض الاكتئاب، وتحسن تدفق الدم إلى الدماغ وتنشط إفراز الإندورفين والسيروتونين في الجسم، الأمر الذي يساهم في تحسين الصحة النفسية العامة والإدراك

المعرفي، وهذا ما توصلت له دراسة هانج وآخرين (Huang et al., 2024) التي هدفت إلى مراجعة منهجية لفاعلية التدخلات القائمة على الأنشطة البدنية في تحسين الصحة النفسية، والتركيز على خفض القلق والاكتئاب بشكل أساسي، واعتمدت الدراسة على جمع المعلومات من الدراسات التجريبية المنشورة في قواعد علمية والمطبقة على طلبة جامعيين من مختلف السنوات ومختلف الدول. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ البرامج التي جمعت بين الأنشطة البدنية والدعم النفسي أكثر فاعلية في تحسين الصحة النفسية من البرامج الإرشادية التقليدية، وأوصت الدراسة الباحثين في بناء البرامج الإرشادية التي تدمج بين الأنشطة البدنية وأساليب الدعم النفسي، ومن البرامج المناسبة للدمج برامج الإرشاد الجمعي وتعرف بأنّها أسلوب إرشادي يستهدف مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات متشابهة أو يسعون إلى تحقيق هدف مشترك حيث يشكلون مجموعة تلتقي في مكان وزمان محدد وفق عدد من الجلسات، ولكل جلسة هدف يوصل إلى الهدف الرئيسي للمجموعة، وتقدم مجموعة الإرشاد الجمعي الدعم النفسي للمشاركين من خلال مشاركتهم خبراتهم التي مروا بها، كما أنّها تمكّنهم من اكتساب مهارات تساعد على التعامل مع المواقف الحياتية، ويعد هذا الأسلوب مناسب جداً لطلبة الجامعات لتمكينهم من التعامل مع الضغوطات النفسية ومشاعر القلق والتوتر، وأشارت الدراسات إلى مدى نجاح المجموعات الإرشادية التي تعتمد على الأساليب المعرفية السلوكية للتعامل مع القلق والضغوط النفسية، إذ تعرّز من كفاءة الطلبة الذاتية وثقتهم بأنفسهم وقدراتهم (Ahsan & Abualait, 2024).

كما يعتبر الجمع بين الأنشطة الرياضية والإرشاد المعرفي السلوكي من أهم البرامج التي تسعى الجامعات إلى توفيرها للطلبة بهدف مساعدتهم على التغلب على الضغوطات النفسية التي قد يتعرضون لها بعد انتقالهم من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية (Roy et al., 2022). وأثبتت الدراسات أنّ الدمج بين الأنشطة الرياضية وبرامج الإرشاد المعرفي السلوكي يعزّز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ويمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية ويدعم شعورهم بالراحة بشكل أفضل من استخدام الأسلوبين بشكل منفصل، ومثال ذلك المشي الذي يمارسه المشاركون بعد الجلسات الإرشادية مباشرة. وهذا ما أشارت له دراسة نيوكامب وآخرون (Newcombe et al., 2023) التي هدفت إلى مقارنة فاعلية الدمج بين العلاج المعرفي السلوكي والأنشطة الرياضية الجماعية في خفض مستويات القلق والضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعات، واستخدمت الدراسة المنهجية شبه التجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج القائم على الأنشطة الرياضية الجماعية في تحسين الصحة النفسية وخفض مستويات القلق والضغوطات لدى طلبة الجامعة الذين خضعوا للدراسة، وأوصت الدراسة باستخدام مثل هذه البرامج في الجامعات.

مشكلة الدراسة :

تعتبر الضغوط النفسية من أهم التحديات التي يواجهها طلبة السنة الأولى في الجامعات نظراً لانتقالهم من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية إذ يواجه بعضهم تحديات نفسية واجتماعية ناتجة عن عدم القدرة على التكيف الاجتماعي، ويرافق ذلك ضغوطات أخرى تتعلق بالمشاكل الأسرية والقدرة على تأمين الرسوم الجامعية خصوصاً في الجامعات الخاصة وتزداد التحديات عندما يكون لدى الأسرة أكثر من طالب على المقاعد الجامعية مقابل محدودية وثبات الدخل الأسري الأمر الذي يدفع بعض الطلبة للعمل أثناء الدراسة، كما يعتبر النظر السلبية لفرصة الحصول على العمل بعد التخرج من الأفكار السائدة لدى طلبة الجامعات الأردنيين وذلك لارتفاع نسبة البطالة لدى الشباب الجامعي، وجميع هذه التحديات تزيد من مستويات الضغوط النفسية لدى الطالب وتؤثر على تحصيله الأكاديمي. ومن هنا زاد الاهتمام بتوفير برامج وقائية وعلاجية تحسن من الصحة النفسية لدى الطلبة، وتزودهم بالمهارات والخبرات التي تمكنهم من مواجهة الضغوطات النفسية الأمر الذي ينعكس ايجابياً على الجانب الأكاديمي والسلوكي والتكيف النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي. وتعتبر الأنشطة الرياضية

ذات فعالية كبيرة في تعزيز الصحة النفسية وتحسين التنظيم الانفعالي وخفض مستويات القلق والتوتر وبالتالي تحسين قدرة المشاركين على التعامل مع الضغوطات ، ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة الحالية التي تحاول دراسة تأثير البرامج الإرشادية القائمة على الأنشطة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا . و ما زال يوجد فجوة بحثية في الجامعات العربية والأردنية بالتحديد في دراسة مدى تأثير الدمج بين الإرشاد الجمعي والأنشطة الرياضية كأساليب وقائية وعلاجية في البرامج النفسية التي تستهدف الطلبة الجامعيين في الجامعات الأردنية ومدى تأثير مثل هذه البرامج على الصحة النفسية بشكل مباشر وقدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية، إذ تعتمد معظم الجامعات على توفير مراكز الخدمات النفسية وتقدم بشكل منفصل أنشطة رياضية كإطار ترفيهي للطلبة.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية اختبار الفرضيات الآتية:

1. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية.
2. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدى لمقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية.
3. وجود فروق ذات دلالة احصائية عند بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والقياس في فترة المتابعة على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية.

تساؤلات الدراسة :

1. هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
 2. هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدى لمقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
 3. هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والقياس في فترة المتابعة على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
- تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية في توفير معلومات علمية تمثل مرجع للباحثين المهتمين بدراسة العلاقة بين الأنشطة الرياضية والأساليب الإرشادية ودورها في الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط النفسية. ومن الناحية العملية توفر الدراسة برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية يستخدمه المرشدين النفسيين في الجامعات للتقليل من الضغوطات النفسية التي يعاني منها طلبة السنة الأولى، الأمر الذي ينعكس بشكل ايجابي على مدى تفهمهم النفسي والأكاديمي والاجتماعي ومحاولة اثباتها فاعلية الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية.

حدود الدراسة :

وتكمن حدود الدراسة بعينة الدراسة المتمثلة في طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2025/2024.

أمّا محدّدات الدراسة تمثّلت بأداة الدراسة ومدى تمتعها بالصدق والثبات، والبرنامج الإرشادي، ومدة التطبيق.

مصطلحات الدراسة :

برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية: هو برنامج إرشاد جمعي أو فردي يتكون من مجموعة من الجلسات التي تدمج بين الأساليب الإرشادية والتمارين الرياضية والحركة البدنية كأسلوب علاجي، مع تنظيم الانفعالات والأفكار السلبية لدى الطالب (Newcombe et al., 2023). ويعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها مجموع الجلسات التي تحتوي على أساليب إرشادية وتمارين رياضية وحركية يقوم بها الطالب بشكل منظم ومدرّس لغايات خفض الضغوط النفسية التي يعاني منها.

الضغوط النفسية: هي حالة مع الشعور بعدم الارتياح والقلق والتوتر نتيجة تعرض الفرد لمثيرات بيئية تتطلب منه أداء متطلبات مختلفة (العنزي، 2020)، ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

طلبة السنة الأولى في الجامعات: هم الطلبة المسجلين للدراسة النظامية في جامعة فيلادلفيا والتحقوا للدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2024/2025.

الطريقة والإجراءات :

منهجية الدراسة :

استخدمت الدراسة المنهجية شبه التجريبية، وذلك للتعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات.

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين في جامعة فيلادلفيا خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2024/2025.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (60) طالب تم اختيارهم بالطريقة القصدية وهم من الطلبة الذين أبدوا رغبتهم بالمشاركة في الدراسة والذين حصلوا على درجات مرتفعة ومتوسطة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة، وتم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية 30 طالب وطالبة خضعوا للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة تكونت أيضاً من 30 طالب وطالبة لم يتعرضوا لأي برنامج.

الجدول (1) خصائص عينة الدراسة

العدد	خصائص العينة
30 طالب وطالبة	المجموعة التجريبية
15 طالب	الذكور
15 طالبة	الإناث
30 طالب وطالبة	المجموعة الضابطة
15 طالب	الذكور
15 طالبة	الإناث

البرنامج الإرشادي :

تكوّن البرنامج من 10 جلسات مدة كل جلسة (90) دقيقة بواقع جلستين في كل أسبوع، تخصص 30 دقيقة للأنشطة الرياضية و(60) دقيقة للجلسة الإرشادية. ويدمج البرنامج بين الأساليب الرياضية المعتدلة مثل المشي والأنشطة الجماعية التي تخفف التوتر والقلق وتزيد من إفراز الأندورفين وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي التي تهدف إلى اكساب مهارات نفسية تمكن الطلبة من التعامل مع الضغوط النفسية. وفيما يلي وصف مختصر للجلسات.

الجدول (2) وصف جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	الجلسة الإرشادية	الأنشطة الرياضية
1	بناء الثقة والألفة بين المشاركين والتعريف بمفهوم الضغوط الإرشادية	أنشطة بدنية خفيفة تهدف إلى تنشيط الجسم
2	التعريف على مصادر الضغوط النفسية	مشي جماعي
3	تحديد الأفكار التلقائية السلبية واللاعقلانية التي تسيطر على المشاركين	تمارين التنفس العميق
4	تعليم المشاركين مهارات دحض الأفكار اللاعقلانية واكسابهم مهارة إعادة البناء المعرفي	ممارسة تمارين الاطالة العضلية
5	إدارة الوقت والتنظيم الأكاديمي	ألعاب جماعية بسيطة
6	التدريب على الاسترخاء وتنظيم الانفعالات	تمارين اليوغا
7	مواجهة الموقف الضاغط والتدريب على مهارة حل المشكلات	الجري الخفيف
8	مهارة الثقة بالنفس والمرونة النفسية	رياضة ترفيهية
9	التدريب على المهارات التي تم تعلمها	تمارين التنفس العميق
10	إعداد خطط ذاتية لتطبيقها بشكل مستمر	رياضة جماعية

أداة الدراسة :

اعتمدت الباحثة في بناء أداة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية الذي تم إعداده من قبل الحمضاوي(2024)، والاطلاع على المقاييس المستخدمة في الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية مثل دراسة (السيد، 2018)، و على مراجعة النظريات النفسية التي تناولت الضغوط النفسية مثل نظرية سيلاي ، ونظرية لازاروس. حيث تم بناء المقياس بما يتناسب مع طلبة الجامعة وخصائصهم وبلغ عدد الفقرات 36 فقرة موزعة على 6 أبعاد ملحق (1)، وتم استخدام تدرج ليكرت الخماسي للإجابة على المقياس، واعتمدت الدرجات التالية عند تصحيح المقياس 1: غير موافق بشدة، 2 :غير موافق 3: محايد، 4: موافق، 5 : موافق بشدة، إذ تراوحت الدرجات بين 36 - 180 درجة، صنفت إلى ثلاثة فئات هي درجة منخفضة من 36-60، درجة متوسطة 61-120، درجة مرتفعة 121-180. تم استثناء الطلبة الذين حصلوا على درجة منخفضة من الضغوط النفسية. وللتأكد من صدق المحتوى تم عرضه على 10 مختصين في مجال الإرشاد وعلم النفس للحكم على مدى وضوح الفقرات وتحقيقها للهدف من المقياس وعلى دقة الصياغة والسلامة اللغوية. وتم اعتماد نسبة 90% كنسبة اتفاق بين المحكمين للبقاء على الفقرة. وتم التأكد من صدق البناء من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من 150 طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة البحث تم التواصل معهم من خلال التيم الخاص بمتطلبات الجامعة الإجبارية، وتم حساب كل درجة في المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية كما هو في الجدول رقم (3).

جدول (3) معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الضغوط الأكاديمية	0.41
الضغوط الاجتماعية	0.38
الضغوط المالية	0.45
ضغوط نفسية ذاتية	0.50
ضغوط أسرية	0.43
ضغوط مهنية مستقبلية	0.40

جميع معاملات الارتباط دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وتدل على علاقة متوسطة إلى قوية.

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات الكلي باستخراج كرومباخ ألفا، وبلغت القيمة الكلية 0.84 وهي قيمة مقبولة إحصائياً وتدل على الاتساق الداخلي وتراوحت قيم الثبات الداخلي لكل بعد من الأبعاد بين 0.79 إلى 0.88 مما يشير إلى درجة ثبات مناسبة في مختلف الأبعاد.

جدول (4) معامل تحليل الثبات الكلي كرومباخ ألفا

الأبعاد	معامل كرونباخ ألفا (α)
ضغوط أكاديمية	0.81
ضغوط اجتماعية	0.79
ضغوط مادية	0.85
ضغوط نفسية ذاتية	0.88
ضغوط أسرية	0.82
ضغوط مهنية مستقبلية	0.84

يشير معامل الثبات إلى تراوح الثبات بين 0.79 - 0.88 وهي مقبولة لإغراض البحث.

الجدول (5) معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الضغوط الأكاديمية	1	0.28
	2	0.26
	3	0.33
	4	0.31
	5	0.27
	6	0.32
	7	0.27
	8	0.30
	9	0.32
	10	0.27
	11	0.29
	12	0.26
	13	0.33
	14	0.31
الضغوط الاجتماعية		
الضغوط المالية		

0.28	15	
0.26	16	
0.30	17	
0.32	18	
0.29	19	
0.26	20	
0.31	21	الضغوط
0.33	22	النفسية الذاتية
0.28	23	
0.30	24	
0.27	25	
0.29	26	
0.32	27	
0.26	28	الضغوط الأسرية
0.28	29	
0.30	30	
0.27	31	
0.29	32	
0.33	33	
0.31	34	الضغوط المهنية
0.32	35	
0.30	36	

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية.

المتغير التابع: مستوى الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة :

تم الإعلان عن البرنامج الإرشادي من خلال مركز الإرشاد السلوكي وتوجيه الطلبة الراغبين بالانضمام إلى الدراسة إلى تسجيل أسمائهم وكان عددهم 110 طالب وطالبة، ثم أجري الاختبار القبلي للطلبة الراغبين بالمشاركة وتم استثناء الطلبة الذين حصلوا على درجة منخفضة في الاختبار القبلي والبالغ عددهم 50 مشارك واستخدمت الطريقة العشوائية الطبعية لتقسيم المشاركين إلى مجموعتين متكافئتين ، تجريبية طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وضابطة لم يطبق عليهم البرنامج حيث احتوت كل مجموعة على 30 مشارك.

تصميم الدراسة :

التصميم العاملي للدراسة هو أثر البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية كعامل مستقل على المتغير التابع وهو مستوى درجة الضغوط النفسية على النحو الشبه تجريبي الآتي:

A: O X O O

B: O O ...

حيث A: المجموعة التجريبية B: المجموعة الضابطة X: البرنامج الإرشادي
O : مقياس الضغوط النفسية.

التحليل الإحصائي :

استخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية للوصول إلى هدفها كما يلي:

1. التحليل الوصفي: للحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد الدراسة سواء قبل أو بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
2. تحليل صدق البناء من خلال معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
3. تحليل الثبات: وذلك باستخراج معامل كرومباخ ألفا لكل بعد.
4. اختبار T-Test
5. تحليل التباين المشترك (MANCOVA).
6. حجم الأثر

نتائج الدراسة ومناقشتها :

للإجابة عن السؤال الأول : هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
تم استخراج المتوسطات الحسابية وحجم الأثر ودلالة درجات أفراد المجموعة التجريبية للمقياسين القبلي والبعدي في قياس الضغوط النفسية.

الجدول (6) المتوسطات الحسابية ودلالة درجات أفراد المجموعة التجريبية للمقياسين القبلي والبعدي في قياس الضغوط النفسية

الأبعاد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة (T)	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي
ضغوط أكاديمية	0.71	0.000	11.41	3.56	2.31
ضغوط اجتماعية	0.68	0.000	10.38	3.60	2.44
ضغوط مالية	0.75	0.000	12.25	3.74	2.22
ضغوط نفسية ذاتية	0.77	0.000	13.19	3.80	2.11
ضغوط أسرية	0.69	0.000	10.79	3.63	2.38
ضغوط مهنية مستقبلية	0.73	0.000	11.87	3.69	2.29
الدرجة الكلية للمقياس	0.79	0.000	14.52	3.67	2.29

يتضح من الجدول أعلاه أن اختبار (T) للعينات المرتبطة يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية ، وكذلك الدرجة الكلية، ويفسر ذلك بأن الفروق ليست ناتجة بالصدفة بل من تأثير البرنامج الإرشادي إذ ظهر الاختلاف بين القياس القبلي والبعدي على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

ويشير أيضا إلى تأثير محتوى البرنامج على مقدرة الطالب على التعامل مع الضغوط النفسية إذ هدفت جلساته إلى مساعدة الطلبة على تحديد مصادر الضغوط النفسية وتحديد الأفكار السلبية التي ترتبط بها، وآلية دحضها وإدارة الوقت والتدريب على الاسترخاء واكتساب مهارات حل المشكلات والثقة بالنفس والمرونة النفسية بالإضافة إلى محتوى البرنامج القائم على ممارسة التمارين الرياضية التي تهدف إلى التخلص من المشاعر السلبية وتفرغ الانفعالات وإعادة التوازن للجسم مثل تمارين اليوغا والمشي والجري والإطالة العضلية بالإضافة إلى الأنشطة الجماعية التي تقدم الدعم النفسي والاجتماعي للمشاركين وتحسن علاقاتهم الاجتماعية من خلال بناء الصداقات . كما وثبتت هذه النتيجة مدى مساهمة الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية بزيادة مقدرة الطلبة على تخطي المواقف الضاغطة ومواجهتها . وأظهرت دراسة (Huang et al. (2024) ، أن البرامج الإرشادية القائمة على الأنشطة البدنية المنتظمة تساهم في خفض مستويات القلق والاكتئاب بين طلبة الجامعات ويحسن من صحتهم النفسية وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

للإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) بين المجموعتين على المقياس البعدي.

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) بين المجموعتين على المقياس البعدي

الأبعاد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة T	الانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة	متوسطات المجموعة الضابطة	الانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية
ضغوط أكاديمية	0.68	0.000	9.83	0.42	3.61	0.41	2.31
ضغوط اجتماعية	0.61	0.000	8.75	0.44	3.52	0.39	2.44
ضغوط مالية	0.70	0.000	10.12	0.41	3.57	0.37	2.22
ضغوط نفسية ذاتية	0.73	0.000	11.03	0.40	3.49	0.35	2.11
ضغوط أسرية	0.66	0.000	9.56	0.43	3.65	0.38	2.38
ضغوط مهنية مستقبلية	0.69	0.000	10.04	0.39	3.55	0.36	2.29
الدرجة الكلية للمقياس	0.76	0.000	12.27	0.38	3.57	0.34	2.29

جميع الفروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تدل قيم حجم الأثر أن البرنامج الإرشادي له أثر في خفض مستويات الضغوط النفسية مما يدل على قدرته في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى.

جدول (8) نتائج التحليل المشترك (MANCOVA) لأبعاد مقياس الضغوط النفسية البعدي تبعاً للمجموعة

البعد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة F
ضغوط أكاديمية	0.70	0.000	43.27
ضغوط اجتماعية	0.63	0.000	38.64
ضغوط مالية	0.72	0.000	49.19
ضغوط نفسية ذاتية	0.75	0.000	51.33
ضغوط أسرية	0.68	0.000	44.78
ضغوط مهنية مستقبلية	0.71	0.000	46.22
الدرجة الكلية للمقياس	0.79	0.000	57.84

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية البعدي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وأن جميع قيم F مرتفعة، مما يشير إلى أن الفرق بين درجات مقياس الضغوط النفسية البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يعزى إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي وما تحتويه من أساليب إرشادية وأنشطة رياضية زادت من قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط النفسية. وهذا لم يحدث للمشاركين في المجموعة الضابطة التي لم يتعرض أفرادها للبرنامج. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Newcombe et al. (2023 التي هدفت التعرف على فاعلية الدمج بين أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي والأنشطة الرياضية الجماعية، وأثبتت الدراسة أن هذا الدمج يعزز فاعلية البرامج الإرشادية التقليدية ويحسن الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات ، وهذا أيضاً ما أكدته دراسة (Lin & Gao (2023 وأشارت دراسة Luo et al (2022) التي بحثت في الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا لدى طلبة الجامعات. وأن البرامج الإرشادية تصبح أكثر فاعلية عند الدمج بين مكونات بدنية واجتماعية ونفسية وهذا يؤكد نتائج الدراسة الحالية.

للإجابة عن السؤال الثالث : هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والقياس في فترة المتابعة على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية البعدي والمقياس في فترة المتابعة.

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي وفترة المتابعة

الأبعاد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة T	الانحرافات المعيارية	متوسطات المجموعة الضابطة	الانحرافات المعيارية	متوسطات المجموعة التجريبية
ضغوط أكاديمية	0.02	0.228	1.22	0.44	2.36	0.41	2.31
ضغوط اجتماعية	0.01	0.261	1.14	0.42	2.49	0.39	2.44
ضغوط مالية	0.01	0.379	0.89	0.39	2.25	0.37	2.22
ضغوط نفسية ذاتية	0.02	0.308	1.03	0.38	2.15	0.35	2.11
ضغوط أسرية	0.01	0.336	0.97	0.41	2.42	0.38	2.38
ضغوط مهنية مستقبلية	0.02	0.285	1.08	0.39	2.34	0.36	2.29
الدرجة الكلية	0.03	0.241	1.19	0.36	2.34	0.34	2.29

تشير نتائج اختبار (T) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس في فترة المتابعة إذ أنّ جميع مستويات الدلالة أكبر 0.05 مما يدلّ على أنّ الفروق بين المتوسطات غير دالة إحصائياً، ويشير ذلك إلى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في فترة المتابعة، وفاعليّة محتوى الجلسات الإرشادية والأنشطة الرياضية التي تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية في أكسابهم مهارات أصبحت جزءاً من سماتهم الشخصية يستخدمونها كلما تعرضوا لمواقف ضاغطة، ولم يكن تأثيرها مقتصر على فترة تطبيق البرنامج. وهذه النتيجة تعتبر تأكيداً إضافياً على أهميّة مثل هذه البرامج كونها تؤثر في بناء واكتساب مهارات أساسية دائمة ترافق الطلبة خارج المجموعة الإرشادية وتمكنهم من التعامل مع ما يتعرضوا له من ضغوطات نفسية سواء في الحرم الجامعي أو خارجه. وفيما يتعلق باستمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية التي توصلت لها الدراسة الحالية تتفق مع نتيجة دراسة Luo et al., (2022) التي أشارت إلى استمرارية تأثير البرامج الإرشادية الوقائية التي تدمج بين الأنشطة البدنية والنفسية والاجتماعية.

الاستنتاجات :

بناء على ما سبق تؤكد الدراسة الحالية ما يلي:

1. فاعليّة البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا رشادية التقليدية
2. استمرارية تأثير المهارات التي يكسبها البرنامج الإرشادي الذي يقوم على الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية على مقدرة الطلبة على مواجهة الضغوطات النفسية بعد انتهاء الجلسات الإرشادية . الأمر الذي يبرز أهمية هذه البرامج ويؤكد على ضرورة توفيرها في الجامعات.

التوصيات :

خرجت الدراسة الحالية بالتوصيات التالية:

- أهمية توفير برامج إرشادية قائمة على الأنشطة الرياضية لطلبة الجامعات كبرامج تقدم الدعم النفسي للطلبة الجدد.
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية على طلبة الجامعات من مختلف المستويات.
- إشراك مختصين في الصحة النفسية والتربية الرياضية معاً لتصميم برامج تدخلية متكاملة.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث بشكل مشترك بين المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية الرياضية للوصول إلى برامج متكاملة تقدم الدعم النفسي الذي يحتاجه طلبة الجامعات.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى التعرف على تأثير البرامج القائمة على الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية بناء على العوامل الديمغرافية.

المراجع العربية

- الحمضاوي، ا. ف.(2024). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(12)، 4-799 <https://doi.org/10.26389/AJSRP.C230524>
- السيد، و. (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود . المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3(1)، 25-48.
- عبد الرحمن، م. ح.م.(2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية، 14(14)، 44.1 <https://doi.org/10.21608/jwadi.2017.85296>
- عبدالله، ه. ت.(2021). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية . مجلة العلوم التربوية، 4(2)، 122-145.
- عبد، ص.(2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر: دراسة مقارنة [كتاب إلكتروني]. مكتبة الأرشيف الرقمي. https://archive.org/details/389-pdf_202105
- العكاشي، ب. أ. ج. (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة آداب المستنصرية، 74، 112-138. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-829550>
- العنزي، ن. م.(2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على طلبة جامعة الملك سعود. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(2)، 105-130.
- قاجوم، خ. ح.(2018). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من الطالبات الجامعيات. مجلة البحث العلمي في التربية 17(الجزء الأول)، 505-530.
- مشيري، س.(2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر، واستراتيجيات المواجهة. المجلة التربوية الأساسية، 29، 3-16.

المراجع الأجنبية

- Ahsa,M.,& Abualait,T.(2024).Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students.*Frontiers psychology*,15,Article1546002.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1546002>
- Huang,K., et al.(2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis.*Health Promotion International*, 39(3), daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Lin,Y.,&Gao, W.(2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14,1136900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900>
- Liu,F.,& Dapat,R.O.(2023).Integration of mental health promotion strategies within physical education curricula. *Journal of Education and Educational Research*, 5(3), 215–319. <https://doi.org/10.54097/jeer.v5i3.13718>.
- Luo,Q., et al.(2022). Intervention of physical activity for university students with anxiety and depression during the COVID–19 pandemic prevention and control period: A systematic review and meta–analysis.*International Journal of Environmental Research Public Health*, 19(22),153380. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215338>.
- Newcombe,B.C., et al.(2023). CBT +Exercise vs Treatment as Usual in treating anxiety and depression in university students: A pilot study. *Journal of College Student Psychotherapy*.37(2), 150–166. <https://doi.org/10.1080/87568225.2023.2181255>
- Phoenix, C.&Bell,S.(2019). Beyond move more Feeling the rhythms of physical activity in mid and later-life. *Social Science& Medicine*,231,47 –54. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.006>
- Piggin,J.(2020).What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers.*Frontiers Sports and Active Living*,2 ,Article 72.. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Roy,M.j., Bellini, P., Kruger,S.E., Dunbar,K., Atallah,H., Haight, T.,& Viermetten, E.(2022). Randomized controlled trial of motion- assisted exposure therapy for post traumatic stress disorder after mild traumatic brain injury ,with and without an eye movement task.*Frontiers in Virtual Reality*,3,Article 1005774 <https://doi.org/10.3389/frvir.2022.1005774>.

ملحق رقم (1)

ملحق (1) أداة الدراسة : مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	الفقرة	غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
1	البعد الأكاديمي أشعر بصعوبة في متابعة المحاضرات بسبب كثرتها						
2	أعاني في فترة الامتحانات بسبب تتابعها وعدم وجود فواصل زمنية						
3	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات المواد المختلفة. أشعر بقلق مستمر من نتائج الامتحانات						
4	أجد صعوبة في إعداد الأبحاث والواجبات المطلوبة						
5	أشعر أن الوقت غير كافٍ لإنجاز الواجبات والمهام						
6	أجد صعوبة في إيجاد أصدقاء وبناء علاقات اجتماعية						
7	البعد الاجتماعي أجد مشكلة في التواصل مع زملائي بسبب الاختلاف في الرأي						
8	أشعر بالعزلة عزم القدرة على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية						
9	أتجنب المشاركة في الأنشطة الجامعية خوفاً من انتقاد الآخرين لي						
10	أشعر بالضغط عند محاولتي التكيف مع المجتمع الجامعي						
11	لدي صعوبة في تقبل آراء الآخرين						
12	أعاني من مشاكل مادية لتغطية المستلزمات الدراسية						
13	البعد المالي أجد صعوبة في تسديد الرسوم الجامعية						
14	لا بد من العمل لتوفير الرسوم الجامعية						
15	تسبب لي المشاكل المادية عدم التركيز في الدراسة						
16	أتجنب المشاركة في الأنشطة الجامعية بسبب تكلفتها المادية						
17	أشعر بالقلق نتيجة تراكم المتطلبات المادية المترتبة علي						
18	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي الدراسي						

					البعد النفسي الذاتي	
19					لدي أفكار سلبية اتجاه قدرتي على النجاح	
20					أشعر بالإحباط عند تعرضي لإخفاق دراسي	
21					تفقدني الضغوط الدراسية الثقة بالنفس	
22					أشعر بالتوتر المستمر عند التفكير بالدراسة	
23					أفقد سيطرتي على مشاعري عند تعرضي لفشل في الدراسة	
24					تشكل أسرتي مزيد من الضغوط للحصول على نتائج مرتفعة	
					البعد الأسري	
25					لا تفهم أسرتي طبيعة الحياة الجامعية	
26					أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات أسرتي والدراسة	
27					تؤثر المشاكل الأسرية سلباً على دراستي	
28					أعرض للانتقاد المستمر من أسرتي بسبب دراستي	
29					تؤثر الأعباء الأسرية على وقت درستي	
30					أشعر بقلق في إيجاد وظيفة بعد التخرج	
					بعد المهنة المستقبلية	
31					أجد مستقبلي المهني غير واضح	
32					أشعر أن تخصصي غير مطلوب للتوظيف	
33					أشعر بالقلق من البطالة بعد التخرج	
34					أشعر بالخوف من عدم القدرة على المنافسة في سوق العمل	
35					أجد فرص العمل المتاحة لا تحقق طموحي	
36					أشعر بصعوبة في متابعة المحاضرات بسبب كثرتها	

The effectiveness of a sports-based counseling program in reducing psychological stress levels among first-year students at Philadelphia University

ABSTRACT:

The present study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on sports activities in reducing psychological stress among first-year students at Philadelphia University. The study employed quasi-experimental method by splitting the 60 male and female students who expressed a desire to participate in the study and obtained a high score on the pre-test of psychological stress into two equal groups: a control group and an experimental group. A set of statistical methods was used to analyze the data collected through the study tool, which is the psychological stress scale. The study found statistically significant differences between the average scores of the experimental group members on the pre-test and post-test on the psychological stress scale, attributed to the guidance program based on sports activities. This indicates the effectiveness of the sports-based counseling program in reducing the level of psychological stress among first-year students at Philadelphia University. The study recommended the importance of providing counseling programs based on sports activities for university students as part of psychological support programs for new students, and the need to implement such programs for university students at various levels.

Keywords: Sports-based counseling program, psychological stress, first-year students at Philadelphia University.