مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
University of Hilla
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

تأثير جلسات إرشادية لزيادة تكيف طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة مع الحياة الجامعية

م.م. علاء عيسى سعيد، م.م. عادل حمدان علي

[1،2] **المديرية العامة لتربية محافظة ديالى، العراق.**

***الايميل:** aiaaesaa2324@gmail.com

تاريخ استلام : 2026/01/10 تاريخ نشر :2026/03/25

الملخص

يهدف البحث إلى تَعَرُّف على مستوى التكيف الجامعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إعداد جلسات إرشادية موجهة لتعزيز قدرة الطلاب على التكيف مع الحياة الجامعية، وتَعَرُّف على تأثير الجلسات الإرشادية في تحسين التكيف الجامعي، تعرف على تأثير الجلسات الإرشادية في رفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي عبر خفض القلق الجامعي، وتنمية الثقة بالنفس، وتحسين العلاقات مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة المشكلة والأهداف، وتمثل مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الأولى في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2024-2025، والبالغ عددهم (702) طالبٍ، أَمّا عينة البحث فقد تَمَّ اختيارها بطريقة عشوائية بلغ عدد أفرادها (50) طالبٍ من الحاصلين على أدنى الدرجات في المقياس لتمثيل فئة الطلاب ذوي مستوى التكيف المنخفض وتمثل هذه العينة نسبة قدرها (7.122%)، واستنتج الباحثان إنَّ الجلسات الإرشادية أسهمت في تعزيز التكيف الأكاديمي عن طريق مساعدة الطلاب على تنمية مهارات تنظيم الوقت والتعامل مع متطلبات الدراسة الجامعية، أدت الجلسات إلى تحسين التكيف الاجتماعي بين الطلبة عبر تنمية مهارات التواصل الإيجابي والتفاعل البنّاء مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، أسهمت الجلسات الإرشادية في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الحياة الجامعية انعكست في زيادة دافع الانتماء للكلية والمشاركة في الأنشطة الجامعية، إنَّ الجلسات الإرشادية أسهمت في تحسين مستوى التكيف النفسي لدى الطلاب عن طريق تحسين قدرتهم على ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوط الجامعية التي يواجهونها، ويوصي الباحثان بضرورة اعتماد الجلسات الإرشادية كجزء من البرامج التربوية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لمساندة الطلبة في مواجهة التحديات الجامعية، ضرورة تدريب أعضاء هيئة التدريس والمرشدين التربويين على تطبيق الجلسات الإرشادية بأساليب علمية حديثة للتعامل بفاعلية مع مشكلات التكيف الجامعي، ضرورة توظيف الأنشطة الرياضية والاجتماعية كوسائل إرشادية غير مباشرة لتخفيف الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالانتماء لدى الطلبة..

الكلمات المفتاحية:

جلسات، إرشادية، زيادة، تكيف، طلاب، كليّة، حياة، جامعية.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
University of Hilla
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Effect of Counseling Sessions on Enhancing University Life Adjustment among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Lect. Alaa Issa Saeed, Asst. Lect. Adel Hamdan Ali Mohammed

[1,2] General Directorate of Education in Diyala Governorate, Iraq.

*Corresponding author: aiaaesaa2324@gmail.com

Received: 18-10-2026 Publication: 25-03-2026

Abstract

The research aims to identify the level of university life adjustment among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, to design targeted counseling sessions that enhance students' ability to adapt to university life, and to examine the impact of these sessions on improving academic, psychological, and social adjustment. The study specifically seeks to determine the effect of counseling sessions in reducing university-related anxiety, strengthening self-confidence, and improving relationships with peers and faculty members.

The experimental method was employed using an equivalent randomized group design with pre- and post-tests, as it best suits the nature of the research problem and objectives. The research population consisted of first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year 2024–2025, totaling 702 students. The research sample was randomly selected and consisted of 50 students who obtained the lowest scores on the university adjustment scale, representing those with low adjustment levels. This sample accounted for 7.122% of the total population.

The researchers concluded that the counseling sessions significantly enhanced academic adjustment by helping students develop time management skills and effectively cope with academic demands. The sessions also improved social adjustment through the development of positive communication and constructive interaction with peers and faculty members. Furthermore, the counseling sessions fostered positive attitudes toward university life, reflected in increased motivation, sense of belonging, and participation in college activities. Additionally, they improved psychological adjustment by enhancing students' emotional regulation and ability to manage academic stress.

The researchers recommend integrating counseling sessions as part of educational and developmental programs within Colleges of Physical Education and Sports Sciences to support students in overcoming university challenges. They also emphasize the need to train academic staff and educational counselors in applying counseling sessions through modern scientific methods to effectively address adjustment problems. Finally, they recommend utilizing sports and social activities as indirect counseling tools to alleviate psychological pressures and strengthen students' sense of belonging to the university community.

Keywords:

sessions, counseling, enhancement, adjustment, students, college, university life.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

1- المقدمة:

تُعدُّ المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الإنسان كونها تمثل نقطة التحول من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي وما يصاحبها من تغيّرات نفسية واجتماعية وأكاديمية تتطلب من الطالب قدرًا عاليًا من القدرة على التكيف مع بيئة جديدة تختلف في طبيعتها ومتطلباتها عن المراحل الدراسية السابقة، ويُعدّ التكيف مع الحياة الجامعية من أهم العوامل التي تُسهم في نجاح الطالب واستمراره في الدراسة وتحقيقه للأداء الأكاديمي المتميز، إذ يُعبر عن مدى قدرة الطالب على التفاعل الإيجابي مع البيئة الجامعية وما تتضمنه من مواقف تعليمية واجتماعية وضغوط نفسية مختلفة.

وفي كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يواجه الطلبة مجموعة من التحديات الإضافية ترتبط بطبيعة الدراسة العملية والأنشطة البدنية والتفاعل الجماعي مِمَّا يجعلهم أكثر حاجة إلى برامج دعم نفسي وإرشادي تساعدهم على التوازن النفسي والاجتماعي والأكاديمي، ومن هنا برزت الحاجة إلى تطبيق جلسات إرشادية منظمة تهدف إلى تمكين الطلبة من تجاوز مشكلات التكيف الجامعي، فضلًا عن تنمية قدراتهم على إدارة المواقف الدراسية والاجتماعية وضبط الانفعالات وبناء علاقات إيجابية داخل الوسط الجامعي، ولاسيَّما أَنْ صعوبات التكيف قد تؤثر على دافعية الطلاب ومشاركتهم في الأنشطة الجامعية مِمَّا يحد من استفادتهم الكاملة من البيئة التعليمية، ومن هنا تبرز الحاجة إلى جلسات إرشادية منظمة تساعد على تذليل العقبات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية كما أَنْ ضعف التكيف قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر بين الطلاب مِمَّا يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي، ولهذا تُعدُّ الجلسات الإرشادية أداة وقائية مهمة لتعزيز الصحة النفسية والانتماء الجامعي وتساعد على تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات وهي مهارات أساسية لمواجهة متغيرات الحياة الجامعية، وتوفر الجلسات الإرشادية بيئة آمنة للحوار والمناقشة تمكن الطلاب من التعبير عن احتياجاتهم ومشكلاتهم بحرية بما يدعم استقرارهم النفسي والاجتماعي، تنبع أهمية هذا البحث من تركيزه على تعزيز قدرة طلاب السنة الدراسية الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية عن طريق الجلسات الإرشادية بوصفها وسيلة فعالة لتحسين التكيف الأكاديمي والاجتماعي والنفسي مِمَّا يُسهم في رفع كفاءتهم التعليمية وتنمية انتمائهم الجامعي واستقرارهم النفسي، وتتمثل مشكلة البحث في ضعف قدرة بعض طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية مِمَّا يؤدي إلى ظهور مشكلات أكاديمية ونفسية واجتماعية تؤثر سلبًا في تحصيلهم الدراسي واستقرارهم النفسي الأمر الذي يستدعي استخدام جلسات إرشادية موجهة لتحسين مستوى تكيفهم الجامعي، ويهدف البحث إلى تعرف على مستوى التكيف الجامعي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إعداد جلسات إرشادية موجهة لتعزيز قدرة الطلاب على التكيف مع

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

الحياة الجامعية، تعرف على تأثير الجلسات الإرشادية في تحسين التكيف الجامعي، تعرف على تأثير الجلسات الإرشادية في رفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي عبر خفض القلق الجامعي، وتنمية الثقة بالنفس، وتحسين العلاقات مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، ويفترض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التكيف مع الحياة الجامعية ولصالح المجموعة التجريبية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اتبعت الدراسة المنهج التجريبي والذي يُطلق عليه أسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي" (مُحَمَّد حسن وأسامة كامل: 1999: 232)، كما مبين في الجدول (1)، إذ أَنْ المنهج التجريبي هو "المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (مُحَمَّد حسن وأسامة كامل: 1999: 217)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكوَّن مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الأولى في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي 2024-2025، والبالغ عددهم (702) طالبٍ، وقد اختير هذا المجتمع نظرًا لكون طلاب السنة الدراسية الأولى يمرّون بمرحلة انتقالية تتطلّب التكيف مع البيئة الجامعية ومتطلباتها الأكاديمية والاجتماعية مِمَّا يجعلهم الفئة الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة.

أَمّا عينة البحث تكوّنت من (50) طالب، تَمَّ اختيارهم بعد تطبيق مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، إذ تَمَّ تحديد الأفراد الحاصلين على أدنى الدرجات في المقياس لتمثيل فئة الطلاب ذوي مستوى التكيف المنخفض، وتمثل هذه العينة نسبة قدرها (7.122%) من مجتمع البحث الأصلي، وبعد تحديد العينة قُسّمت عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين:

المجموعة التجريبية: وضمت (25) طالب خضعوا للجلسات الإرشادية المُعدة من قبل الباحثان بهدف تحسين مستوى التكيف مع الحياة الجامعية.

المجموعة الضابطة: وضمت (25) طالب لم يتعرضن لأي جلسات إرشادية خلال مُدّة التطبيق وذلك لغرض المقارنة ومعرفة مدى تأثير الجلسات الإرشادية في إحداث التغير المطلوب.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسبة (LAPTOP) نوع (ASER) صيني المنشأ عدد (1).
- كاميرا فيديو نوع (SUNNY) يابانية المنشأ عدد (1) مع مسند.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

- ساعات توقيت الكترونية رقمية صينية المنشأ عدد (2).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- أقلام جاف عدد (30) قلم.

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية للمختصين والخبراء الذين استعان بهم الباحث الملحق (1).
- مقياس التكيف مع الحياة الجامعية، ينظر الملحق (2).

4-2 أداة البحث:

لغرض التعرف بدقة على المشكلات التكيفية التي تواجه طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبهدف تحقيق أهداف البحث والكشف عن مستوى تكيفهم مع متطلبات البيئة الجامعية استخدم الباحثان مقياس (التكيف مع الحياة الجامعية) (يحيى داود سلمان: 2001: 211) بوصفه أداة رئيسة لجمع البيانات، ويُعد هذا المقياس من الأدوات المعتمدة في الدراسات النفسية والتربوية لقياس قدرة الطلبة على التكيف الأكاديمي والاجتماعي والانفعالي داخل الوسط الجامعي مِمَّا يتيح تحديد الفئات التي تعاني من ضعف في التكيف تمهيدًا لتطبيق الجلسات الإرشادية عليها.

1-4-2 وصف المقياس:

تَمَّ تصميم مقياس (التكيف مع الحياة الجامعية) من قبل (يحيى داود سلمان الجنابي) من الجامعة المستنصرية / كليّة التربية بهدف قياس مستوى تكيف طلبة الجامعات مع متطلبات الحياة الجامعية في أبعادها المختلفة، يتألف المقياس من (51) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات رئيسة هي:

1. المجال الأكاديمي: ويتناول الجوانب المرتبطة بتكيف الطالب مع متطلبات الدراسة والتحصيل العلميّ وأساليب التعلّم الجامعي.
2. المجال النفسي: ويقيس قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط والتغيرات الانفعالية الناتجة عن البيئة الجامعية الجديدة.
3. المجال الاجتماعي: ويركّز على طبيعة العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الزملاء وأعضاء الهيئة التدريسية في الوسط الجامعي.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

وقد وُضعت أمام كُلّ فقرة خمسة مستويات للإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي بحيث تعبّر البدائل عن درجة موافقة المجيب على مضمون الفقرة، أَمّا الأوزان المخصصة لكُلّ بديل فقد تَمَّ توزيعها كما هو مُبين في الجدول (1) بما يتيح الحصول على درجات دقيقة تعبّر عن مستوى التكيف في المجالات الثلاثة.

الجدول رقم (1)

يُبين مستويات الإجابة وبدائلها وأوزان الفقرات

بدائل الإجابة / وزن الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي إطلاقا
إيجابية	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5

يقوم الطالب بوضع إشارة (✓) أمام الفقرة في الخيار الذي يعكس مدى انطباقها عليه وذلك وفقًا لمستويات الإجابة الخمسة المعتمدة في المقياس، وتُحسب الدرجة الكليّة للمقياس عن طريق مجموع الدرجات التي حصل عليها المستجيب في جميع فقراته بما يعكس مستوى تكيفه العام مع الحياة الجامعية في المجالات الأكاديمي والنفسي والاجتماعي.

وتبلغ الدرجة العليا للمقياس (255) درجة، في حين تمثل الدرجة الدنيا (51) درجة، أَمّا الوسط الفرضي للمقياس فهو (153) درجة، ويعدّ هذا الوسط معيارًا لتحديد مستوى التكيف إذ تُشير الدرجات الأعلى من الوسط الفرضي إلى مستوى مرتفع من التكيف الجامعي، في حين تُشير الدرجات الأدنى منهُ إلى مستوى منخفض من التكيف مِمَّا يتيح للباحثين تحديد الفئة المستهدفة بالبرنامج الإرشادي بدقة أكبر.

5-2 التجربة الاستطلاعية:

للتحقق من وضوح تعليمات المقياس وفقراته والزمن اللازم للإجابة عليه طبق الباحثان المقياس على عينة استطلاعية صغيرة مكونة من (10) طلاب تَمَّ اختيارهم عشوائيًا من مجتمع البحث ممن لم يشاركوا في التجربة الرئيسة، أُجريت التجربة في تمام الساعة العاشرة والنصف من صباحًا يوم الاثنين الموافق 2025/2/17، وقد أتاح ذلك للباحثان متابعة استجابة الطلاب وسرعة فهمهم للتعليمات والفقرات، وأظهرت النتائج أَنْ جميع الفقرات والتعليمات واضحة ومفهومة، ولم يواجه الطلاب أي صعوبة في الإجابة عليها، فضلًا عن ذلك تَمَّ تحديد الزمن المناسب لإتمام المقياس بشكل كامل ما بين (20-24) دقيقة مِمَّا يدل على أَنْ أداة البحث مناسبة للتطبيق العملي على العينة الرئيسة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

6-2 الأسس العلمية للمقياس:

نظرًا لأن المقياس المستخدم في البحث مقنّن ومطوّر لعينات جامعية عامة، ولغرض تحقيق الدقة العلميّة وضمان ملاءمته لعينة الدراسة الحالية التي تمثلت بطلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة، فقد رأى الباحثان ضرورة التحقق من الأسس العلمية للمقياس قبل الشروع بتطبيقه، ولا سيما أنه يُستخدم لأول مرة ضمن هذا التخصص الأكاديمي الذي يتميز بطبيعة أنشطته التفاعلية المشتركة بين الطلبة من الجنسين، وانطلاقًا من مبدأ الأمانة العلمية وحرصًا على تأكيد صلاحية المقياس في بيئة البحث الحالية، قام الباحثان بإعادة فحص خصائصه السيكومترية وبشكل خاص حدة المقياس التي تُعدُّ من أهم المؤشرات الدالة على جودة الأداة وقدرتها على التمييز بين الأفراد وفقًا لمستويات التكيف المختلفة. (زكريا محمد الظاهر وآخرون: 1999: 132).

1-6-2 صدق المقياس:

للتحقق من ذلك عمد الباحثان إلى إيجاد الصدق الظاهري للمقياس وهو أحد أنواع الصدق التي يمكن الاعتماد عليها في تقدير مدى ملاءمة فقرات المقياس لقياس السمة المستهدفة، وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق عرض فقرات المقياس ومجالاته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات علم النفس الرياضي، والاختبارات والقياس، والإرشاد النفسي ينظر ملحق (1)، لأخذ آرائهم وملاحظاتهم حول مدى وضوح الفقرات وصلاحيتها وشمولها لأبعاد التكيف الجامعي، استُخدمت الملاحظات الواردة من الخبراء في إجراء التعديلات اللازمة على بعض الفقرات بما يضمن سلامة الصياغة ودقة القياس وبذلك تأكد الباحثان من الصدق الظاهري للمقياس وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث.

2-6-2 ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس ومدى استقرار نتائجه بمرور الزمن استخدم الباحثان أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار الذي يُعَدُّ من أكثر الأساليب اعتمادًا في التحقق من ثبات أدوات القياس النفسي والتربوي، إذ تَمَّ تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكوّنة من (10) طلاب تَمَّ اختيارهم عشوائيًا من مجتمع البحث، وذلك في يوم الاثنين الموافق 2025/2/17، ثمَّ أُعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوع واحد من الاختبار الأوّل بهدف الكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق الأداة أكثر من مرة على المجموعة ذاتها عبر فاصل زمني محدد، ولحساب معامل الثبات استُخدم معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجتي الاختبارين، وبعد إجراء المقارنة بين القيمة الجدولية البالغة () عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)، والقيمة المحسوبة البالغة (0.89) مِمَّا يدل على أَنْ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار في القياس.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

3-6-2 موضوعية المقياس:

تتصف فقرات المقياس بالوضوح والدقة والابتعاد عن الغموض أو التأويل الذاتي، فضلًا عن ذلك أَنْ تعليماته صريحة وسهلة الفهم بالنسبة، الأمر الذي يقلل من احتمالية التحيّز أو الخطأ في الإجابة، يضاف لذلك فقد أُعدّت الفقرات بما يتناسب مع خصائص العينة من حيث العمر والجنس وطبيعة البيئة الجامعية، إذ أكّد الخبراء والمختصون الذين عُرض عليهم المقياس مسبقًا أَنْ فقراته مناسبة وتمتاز بدرجة عالية من الوضوح والحياد مِمَّا يعكس ارتفاع مستوى موضوعية المقياس ويعزّز من موثوقية النتائج المستخلصة من تطبيقه في بيئة البحث الحالية.

7-2 الاختبار القبلي

تَمَّ إجراء الاختبار القبلي على طلاب السنة الدراسية الأولى في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (50) طالب وذلك في تمام الساعة العاشرة والنصف من صباح يوم الأحد الموافق 2025/3/2، ويهدف الاختبار إلى تحديد مستوى التكيف مع الحياة الجامعية لدى الطلاب قبل تطبيق الجلسات الإرشادية مِمَّا يتيح مقارنة النتائج لاحقًا مع الاختبار البعدي لتقييم فعالية الجلسات الإرشادية.

الجدول (2)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) ومستوى الخطأ والدلالة الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث.

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الجلسات الإرشادية	التجريبية	157.9200	3.87212	-3.277	.002	معنوي
	الضابطة	161.2800	3.36056			

8-2 الجلسات الإرشادية:

بعد تحليل نتائج المقياس الذي طُبق على عينة البحث، تَمَّ تحديد أهم المشكلات التكيفية مع الحياة الجامعية لدى الطلاب، واعتمد الباحثان في تصنيف المشكلات على أَنْ أي فقرة حصلت على متوسط (3) درجات فما دون تعتبر مشكلة تكيفية تستدعي المعالجة، وبناءً على ذلك تَمَّ تحديد الحاجات الفعلية للطلاب المرتبطة بمختلف مجالات التكيف (الأكاديمي، النفسي، الاجتماعي)، وبعد تحديد الحاجات عُرضت الجلسات الإرشادية على السادة الخبراء والمختصين في ينظر ملحق (1)، للتأكد من مدى ملاءمة أهداف الجلسات والأنشطة المستخدمة والزمن المخصص لتحقيق هذه الأهداف، ولضمان أَنْ الجلسات تعالج المشكلات التكيفية بشكل فعال ومناسب لاحتياجات الطلاب السنة الدراسية الأولى بكلية

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأظهرت نتائج التحليل أَنْ المشكلات التكيفية بلغت (21) مشكلة تم ترتيبها تنازليًا حسب أهميتها وأولويتها، وهي موزعة كما يلي:

- المجال الأكاديمي (7) مشكلات.
- المجال النفسي (7) مشكلات.
- المجال الاجتماعي (7) مشكلات.

بناءً على ذلك، تم تصميم الجلسات الإرشادية على شكل جلسات جماعية، إذ تَمَّ تحديد (10) جلسات بواقع جلستين أسبوعيًا، مُدّة كُلّ جلسة ساعة واحدة، أيام الاثنين والأربعاء من كُلّ أسبوع، وبدأ تطبيقها للمدة من 2025/3/10 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2025/4/16، وعلى الرغم من قيام الباحثان بضبط المتغيرات الداخلية التي قد تؤثر على التجربة الرئيسة، واتباع معايير الأمانة العلميّة لتقديم صورة دقيقة عند تنفيذ الجلسات، فقد تزامنت بعض الجلسات مع فترات عطلة نتيجة ظروف جوية مرت بها المحافظة، وتم تعويض هذه الجلسات في أيام لاحقة.

وتضمنت الجلسات الإرشادية عدة أنشطة متنوعة شملت:

- المحاضرات النظرية والمناقشات التفاعلية.
- عرض نماذج أفلام تعليمية.
- ألعاب ومسابقات رياضية تحفيزية.
- زيارات ميدانية.
- استخدام التعزيز الاجتماعي لتحفيز التفاعل والمشاركة.

وقد تَمَّ تطبيق الجلسات الإرشادية على المجموعة التجريبية بعد إبلاغ الطلاب بمواعيد ومكان الجلسات، مع التأكيد على الحفاظ على سرية ما يدور خلالها لضمان أجواء تعليمية وإرشادية مناسبة.

2-9 الاختبار البعدي:

بعد انتهاء فترة تطبيق الجلسات الإرشادية على المجموعة التجريبية، والتي امتدت للمدة من 2025/3/10 ولغاية 2025/4/16، تَمَّ إجراء الاختبار البعدي على كُلّ من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ويهدف هذا الاختبار إلى تقييم فعالية الجلسات الإرشادية في معالجة المشكلات التكيفية مع الحياة الجامعية، عن طريق مقارنة مستويات التكيف قبل وبعد تطبيق الجلسات بين المجموعتين مِمَّا يسمح للباحثان باستنتاج تأثير الجلسات الإرشادية على الطلاب وقياس التغيرات الناتجة بدقة.

2-9 الوسائل الإحصائية:

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

اعتمد الباحثان على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات واستخراج نتائج البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي- بعدي) للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (3)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الجلسات الإرشادية	درجة	قبلي	157.9200	3.87212	.77442
		بعدي	192.9200	10.84712	2.16942

جدول (4)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

المتغيرات	س - ف	ع ف	هـ ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
الجلسات الإرشادية	-35.00000	8.93029	1.78606	-19.596	0.000	معنوي

يُشير تحليل نتائج الجداول إلى وجود فروق واضحة وذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الجلسات الإرشادية، إذ ارتفع الوسط الحسابي من (157.92) إلى (192.92)، وهو ارتفاع كبير يعكس تحسنًا جوهريًا في مستوى المشاركين بعد التعرّض للجلسات الإرشادية وقد ترافق هذا الارتفاع مع ازدياد طبيعي في الانحراف المعياري نتيجة تفاوت مستويات الاستفادة بين الأفراد، وهو تباين متوقع في الجلسات الإرشادية الجماعية بسبب اختلاف قدرات الاستيعاب والتفاعل والخبرات السابقة لدى المشاركين، فضلًا عن ذلك يُشير الخطأ المعياري المنخفض للفروق إلى دقة عالية في تقدير حجم التحسن الحقيقي.

وتُظهر بيانات جدول الفروق أن متوسط الفرق بين الاختبارين بلغ (35-) درجة وهو مقدار كبير يدل على حدوث تغيير فعلي في الأداء، وجاء الانحراف المعياري للفروق ضمن حدود معقولة مِمَّا يعكس استفادة متقاربة في اتجاه التحسن، فيما أكد الخطأ المعياري المنخفض ثبات هذا التقدير، أمّا قيمة (T)المحسوبة التي بلغت (19.596-) ومع نسبة خطأ (0.000)، فقد قدّمت دليلاً إحصائيًا قاطعًا على أَنْ الفروق بين الاختبارين دالة عند مستوى (0.05)، وَأَنْ التحسن لم يكن نتيجة أثر عشوائي أو صدفة بل جاء كنتيجة مباشرة لتأثير الجلسات الإرشادية.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

وتدل هذه النتائج مجتمعة على أَنْ الجلسات الإرشادية كانت فعالة بدرجة عالية، إذ أحدثت تحولًا نوعيًا واضحًا في أداء أفراد المجموعة التجريبية عن طريق ما وفره من خبرات تفاعلية ومواقف عملية أسهمت في تطوير الوعي والسلوك، ويُعزّز هذا التحسن الكبير ما أظهرته البيانات من وصول تأثير الجلسات الإرشادية إلى جميع أفراد المجموعة، وفي ذلك دلالة إيجابية على أَنْ الجلسات الإرشادية حققت أهدافها وتركت أثرًا ملموسًا في تطوير قدرات المشاركين بصورة واضحة ومؤكدة إحصائيًا، ولاسيَّما أَنْ الإرشاد الجماعي هو أسلوب من أساليب الإرشاد، إذ يكون هناك فرد واحد هو مرشد للعديد من المرشدين داخل بيئة المجموعة. غالبًا ما يكون المرشد فردًا أكثر خبرة ومعرفة يشارك حكمته مع المجموعة يقود المرشد جلسات الإرشاد بينما يضيف المرشدون تجاربهم الخاصة ودعمهم للأعضاء الآخرين.

2-3 عرض نتائج الاختبار (القبلي- بعدي) للمجموعة الضابطة:

جدول (5)

يُبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الجلسات الإرشادية	درجة	قبلي	161.2800	3.36056	.67211
		بعدي	172.9200	4.60905	.92181

جدول (6)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المتغيرات	س ـ ف	ع ف	هـ ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ	الدلالة
الجلسات الإرشادية	-11.64000	3.72916	.74583	-15.607	.000	معنوي

يُظهر تحليل نتائج المجموعة الضابطة وجود زيادة بسيطة ولكن ملحوظة في متوسط درجاتها بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ ارتفع الوسط الحسابي من (161.28) إلى (172.92)، وهو تحسن محدود يمكن تفسيره بأَنَّهُ ناتج عن عوامل طبيعية كالتعرّف المتكرر على محتوى الاختبار أو تنامي الوعي بطبيعته عند إعادة تطبيقه، وليس نتيجة أي تدخل إرشادي منظم، وقد ترافق هذا الارتفاع مع زيادة في الانحراف المعياري من (3.36) إلى (4.60) مِمَّا يشير إلى تباين أكبر في الأداء بعد القياس البعدي نتيجة غياب برنامج موجّه يوحّد مسار التحسن بين الأفراد، فضلًا عن ذلك ارتفع الخطأ المعياري من (0.67) إلى (0.92) وهو ما يعكس انخفاضًا طفيفًا في دقة تقدير المتوسط في الاختبار البعدي بسبب ارتفاع التباين.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

وتؤكد بيانات الفروق بين القياسين أَنْ متوسط الفرق بلغ (–11.64) درجة، وهو فرق ذو دلالة إحصائية كما أوضحت قيمة (T) المرتفعة (–15.607) ونسبة الخطأ (0.000)، إلَّا أَنْ هذا الفرق يبقى محدودًا من حيث حجمه وتأثيره، ومثل هذا النوع من الفروق الدالة إحصائيًا يُعَدُّ من التأثيرات الطبيعية الشائعة المرتبطة بالتكرار حيث يصبح المشاركون أكثر ألفة مع أسئلة الاختبار ومكوّناته عند تطبيقه للمرة الثانية، كما أَنْ الانحراف المعياري للفروق (3.72) والخطأ المعياري المنخفض (0.74) يعكسان أَنْ الزيادة كانت متقاربة بين المشاركين لكنها محدودة في نطاقها العام.

وتدل هذه النتائج مجتمعة على أَنْ التحسن الذي حققته المجموعة الضابطة يأتي في إطار التغير الطبيعي المتوقع في البيئات التعليمية الاعتيادية التي لا تتضمن برامج أو جلسات موجّهة ورغم دلالة الفروق إحصائيًا فإنها تبقى صغيرة مقارنة بالتحسن الكبير الذي ظهر في المجموعة التجريبية مِمَّا يجعل هذه النتائج معيارًا أساسيًا يُبرز حجم الأثر الحقيقي الذي أحدثته الجلسات الإرشادية لدى المجموعة التجريبية وبذلك فإنَّ التحسن البسيط للمجموعة الضابطة يُعَدُّ خطًا أساسيًا للمقارنة يؤكد أَنْ الارتفاع الكبير في أداء المجموعة التجريبية يعود إلى فعالية الجلسات الإرشادية وليس إلى عوامل تتعلق بالتكرار أو الظروف الطبيعية للتعلم. (تماضر بنت غالب سعيد: 2015).

3-3 عرض نتائج الاختبار (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (7)

يُبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأوساط وقيمة (t) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
الجلسات الإرشادية	التجريبية	192.9200	10.84712	8.485	.000	معنوي
	الضابطة	172.9200	4.60905			

تُشير نتائج الجدول (7) الفروق الواضحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير الجلسات الإرشادية، إذ حققت المجموعة التجريبية مستوى أعلى بكثير من نظيرتها الضابطة مِمَّا يعكس أثرًا مباشرًا للجلسات الإرشادية المطبقة، ويظهر الارتفاع الكبير في أداء التجريبية مقارنة بالضابطة أَنْ التحسن لم يكن طبيعيا أو مرتبطًا بعوامل اعتيادية بل كان ناتجًا عن تدخل منظّم أتاح للمشاركين اكتساب مهارات جديدة ووعي أعمق بمحتوى البرنامج.

وتشير قيمة (T) العالية والدلالة الإحصائية القوية (0.000) إلى أَنْ الفروق بين المجموعتين لم تكن عشوائية بل ذات دلالة حقيقية تؤكد فاعلية الجلسات الإرشادية وقدرتها على إحداث تغيير جوهري في مستوى أفراد المجموعة التجريبية، فضلًا عن ذلك يكشف الفارق الكبير بين المتوسطين أَنْ الجلسات

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

الإرشادية لم ترفع أداء بعض المشاركين فحسب بل أحدثت نقلة جماعية متناسقة تدل على قوة تصميمها واعتمادها على أساليب تفاعلية عززت الاستفادة الكلية منهُ، وقد أسهم ذلك في جعل الأفراد يستجيبون بصورة أكثر إيجابية وتقبّلاً، إذ يشير كارلسون (1910) إلى أنّ الفرد إذا امتلك اتجاهًا موجبًا نحو موضوعٍ ما، فإنّه بطبيعة الحال يتخذ موقفًا داعمًا ومساندًا له، ويُظهر استعدادًا أعلى للتفاعل معه بفاعلية وثبات. (CARLSON: 1991: 482)

وتؤكد المقارنات أَنْ الجلسات الإرشادية تمتلك قابلية عالية للتطبيق والتعميم في البيئات الإرشادية والتربوية، وأن تحسيناتها تتجاوز حدود الزيادة الطبيعية التي ظهرت لدى المجموعة الضابطة، فبينما سجّلت الضابطة تحسنًا محدودًا يمكن إرجاعه إلى أثر التكرار أو الألفة مع الاختبار، جاءت نتائج التجريبية لتبرهن على أَنْ الجلسات الإرشادية أحدث تغييرًا نوعيًا لا يمكن تحقيقه في الظروف الاعتيادية، وتعكس هذه النتائج قدرة الجلسات الإرشادية على إحداث أثر مستدام وعميق في تنمية الوعي والسلوك مِمَّا يجعلها نموذجًا عمليًا فعّالاً يمكن تبنيه وتطويره في مجالات الإرشاد المختلفة، فعن طريق الجلسات الإرشادية التي وفّرت بيئة آمنة وداعمة تمكن المشاركون من إعادة تنظيم إدراكهم وتفكيرهم بصورة أكثر اتزاناً وعمقاً، وذلك عبر التخلّص من جذور المشكلات لا مجرد مظاهرها. وقد أسهم هذا التنظيم المعرفي في بلوغ الفرد درجة أعلى من الاستبصار بذاته، وفهم أعمق لقدراته وإمكاناته الحقيقية، وصولاً إلى مستوى متقدّم من تقبّل الذات وتعزيز الثقة بها (جلال سعد: 1984: 176)

وتبرز أهمية هذه النتائج في أنها لا تؤكد فاعلية الجلسات الإرشادية فحسب بل تكشف أيضًا عن قدرتها على معالجة الفجوات السلوكية والمعرفية التي لم تستطع البيئة الاعتيادية معالجتها لدى الضابطة، كما يُشير التحسن الكبير لدى التجريبية إلى أَنْ محتوى الجلسات الإرشادية وطرائق تقديمها انسجما بشكل فعّال مع حاجات المشاركين مِمَّا عزز دافعيتهم للتفاعل والتعلم، ويُعد هذا النوع من الارتقاء الشامل دليلًا على أَنْ الجلسات الإرشادية المبنية على منهجيات علمية يمكن أَنْ تُحدث تأثيرًا واضحًا في فترة زمنية محدودة، كذلك تعكس هذه النتائج جدوى الاستثمار في الجلسات الوقائية والتنموية داخل المؤسسات التعليمية لما لها من تأثير إيجابي مباشر في الارتقاء بالسلوك والفهم والمهارات وتمنح هذه المؤشرات دعمًا إضافيًا لاستمرار تبني مثل هذه البرامج وتطويرها بما ينسجم مع احتياجات الطلبة ومتطلبات الواقع التربوي الحديث، فعن طريق الجلسات الإرشادية التي وفّرت بيئة آمنة وداعمة، تمكن المشاركون من إعادة تنظيم إدراكهم وتفكيرهم بصورة أكثر اتزاناً وعمقاً، وذلك عبر التخلّص من جذور المشكلات لا مجرد مظاهرها. وقد أسهم هذا التنظيم المعرفي في بلوغ الفرد درجة أعلى من الاستبصار بذاته، وفهم أعمق لقدراته وإمكاناته الحقيقية، وصولاً إلى مستوى متقدّم من تقبّل الذات وتعزيز الثقة بها (جلال سعد: 1984: 176)

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

ويُعزو الباحثان هذا التفوق الواضح للمجموعة التجريبية إلى الطبيعة المنظمة للجلسات الإرشادية التي تميزت بتدرّج مدروس ومحتوى تفاعلي مكثّف أسهم في رفع مستوى الوعي والسلوك لدى المشاركين، كما أَنْ اعتماد الجلسات على استراتيجيات إرشادية حديثة مثل الحوار البنّاء، وتمثيل المواقف، والتغذية الراجعة الفورية أتاح للمشاركين فرصة معالجة الأفكار السلبية وتبني أنماط أكثر فعالية في التفاعل، ويرى الباحثان أَنْ البيئة الداعمة التي وفرتها الجلسات كان لها دور جوهري في تعزيز الشعور بالأمان النفسي مِمَّا شجع الأفراد على الانفتاح والمشاركة الفاعلة. (unilodgers.com)

كذلك أسهمت المتابعة المستمرة داخل الجلسات في ترسيخ التغير السلوكي وضمان استمراره بعد انتهاء الجلسات الإرشادية وبذلك يؤكد الباحثان أَنْ الجلسات الإرشادية لم تكن مجرد نشاط تعليمي بل كانت تدخلًا موجهًا أحدثت تحولًا حقيقيًا في أداء الأفراد، تشير المصادر إلى أن الفرد يمتلك القدرة على تعديل أفكاره واتجاهاته الخاطئة متى ما أصبحت واضحة لديه، إذ تُعدّ هذه الخطوة مدخلاً أساسياً لإحداث التغيير النفسي والسلوكي. كما تؤكد الأدبيات أن غياب التنظيم المنهجي للإدراك والتفكير، وعدم معالجتهما بطريقة منطقية ومتوازنة، يؤدي إلى هيمنة الأفكار السلبية على الفرد ويجعله أكثر عرضة للاضطراب والانفعال غير المنضبط. (أبو عطية: 1988: 88-89)

4. الخاتمة:

أظهرت نتائج البحث وجود تحسن ملحوظ في مستوى التكيف الجامعي لدى طلاب المجموعة التجريبية الذين خضعوا للجلسات الإرشادية مقارنة بالمجموعة الضابطة مِمَّا يؤكد فعالية الجلسات في خفض الصعوبات التكيفية، أسهمت الجلسات الإرشادية في تعزيز التكيف الأكاديمي عن طريق مساعدة الطلاب على تنمية مهارات تنظيم الوقت والتعامل مع متطلبات الدراسة الجامعية، أدت الجلسات إلى تحسين التكيف الاجتماعي بين الطلبة عبر تنمية مهارات التواصل الإيجابي والتفاعل البنّاء مع الزملاء وأعضاء هيئة التدريس، أسهمت الجلسات الإرشادية في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الحياة الجامعية انعكست في زيادة دافع الانتماء للكلية والمشاركة في الأنشطة الجامعية، إنَّ الجلسات الإرشادية أسهمت في تحسين مستوى التكيف النفسي لدى الطلاب عن طريق تحسين قدرتهم على ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوط الجامعية التي يواجهونها، وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية مِمَّا يدل على الأثر المباشر للجلسات في تحقيق أهدافها في تعزيز التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، إنَّ الأساليب الإرشادية التفاعلية المعتمدة في الجلسات كالأنشطة الجماعية والمناقشة وتمثيل المواقف كانت أكثر تأثيرًا في تعديل السلوك ودعم الجوانب الانفعالية للطلاب، إنَّ التطبيق المنتظم للجلسات الإرشادية ضمن بيئة داعمة يُسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التكيف مع متغيرات الحياة الجامعية والنجاح فيها، ويوصي الباحثان بضرورة اعتماد الجلسات الإرشادية كجزء

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

من البرامج التربوية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لمساندة الطلبة في مواجهة التحديات الجامعية، ضرورة تدريب أعضاء هيئة التدريس والمرشدين التربويين على تطبيق الجلسات الإرشادية بأساليب علمية حديثة للتعامل بفاعلية مع مشكلات التكيف الجامعي، ضرورة تنظيم برامج إرشادية خاصة لطلبة السنة الدراسية الأولى كونهم الأكثر عرضة لمشكلات التكيف مع التركيز على الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، توظيف الأنشطة الرياضية والاجتماعية كوسائل إرشادية غير مباشرة لتخفيف الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالانتماء لدى الطلبة، تشجيع إجراء المزيد من الدراسات الميدانية التي تتناول أثر الجلسات الإرشادية في مجالات أخرى مثل التحصيل الدراسي والصحة النفسية، وتنمية المهارات الحياتية، توسيع تطبيق الجلسات الإرشادية لتشمل مختلف المراحل الدراسية لضمان استمرارية الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة طيلة مسيرتهم الجامعية.

المصادر:

- أبو عطية وسهام درويش؛ مبادئ الإرشاد النفسي، ط1: (الكويت: دار القلم، 1988).
- جلال سعد؛ علم النفس الاجتماعي، ط2: (الإسكندرية، دار المعارف، 1984).
- زكريا محمد الظاهر (وآخرون)؛ **مبادئ القياس والتقويم في التربية**: (عمان، مكتبة الثقافة للنشـــر والتوزيع، 1999).
- مُحَمَّد حســن علاوي وأســامة كامل راتب؛ **البحث العلمي في التربية الرياضــية وعلم النفس الرياضــي**، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م).
- يحيى داود ســلمان الجنابي؛ **بناء برنامج إرشــادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الأردنية**: (أطروحة دكتوراه غير منشورة / الجامعة المستنصرية / كلية التربية، 2001).
- تماضــر بنت غالب ســعيد؛ التكيف مع الحياة الجامعية: (عُمان، مركز الإرشــاد الطلابي/جامعة الســلطان قابوس، جريدة الوطن، 2015) https://alwatan.om/details/52095
- مقال(كيف تتأقلم مع حياتك الجامعية) منشور فيunilodgers.com ، تمت مراجعته في 2020/8/30.
- carlson, n. (1990). psyhoiojy,3rd.ed, The united state of america: ba division of simon & schuster,inc.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

ملحق (1)

الخبراء والمختصين الذين تَمَّ الاستعانة بهم

ت	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. مها صبري حسن	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. آلاء زهير مصطفى	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. حنان عدنان عبعوب	اختبار وقياس	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. مسلم حسب الله إبراهيم	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. بشار غالب شهاب	اختبار وقياس	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د. يسار صباح جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د. فراس عبد المنعم عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د. سنارية جبار محمود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د. أسيل ناجي فهد	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م.د. يوسف عبد الأمير درويش	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/ كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

مقياس التكيف مع الحياة الجامعية

ت	الفقرات	تنطبق علي تمامًا	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي أحيانًا	تنطبق علي قليلًا	لا تنطبق علي إطلاقًا
1	أشعر أنْ بعض المواد الدراسية بعيدة عن التخصص الذي ادرسه.					
2	أواجه صعوبة في الحصول على المراجع والكتب.					
3	أشعر بالارتياح إلى جو الامتحانات في الكليّة.					
4	أشعر بالارتياح إلى نوعية المسافات الدراسية المتوافرة في الكليّة.					
5	أجد صعوبة في المواد التي أدرسها.					
6	أشعر بالخجل عندما أناقش موضوع المحاضرة أمام زملائي.					
7	أشعر أنْ اختصاصي الحالي لا ينسجم مع ميولي الأكاديمية.					
8	أفتخر بانتمائي إلى كليتي الحالية.					
9	أشعر أنْ بعض الموالد الدراسية التي ادرسها لا تواكب التطور العلميّ.					
10	أجد صعوبة في تدوين الملاحظات خلال المحاضرات.					
11	أعاني من كثرة الامتحانات خلال الفصل الدراسي.					
12	أستمتع بالمناقشات العلميّة خلال محاضرات بعض الأساتذة.					
13	أجد صعوبة بالاختلاط بالجنس الأخر.					
14	اشعر أنْ الأساتذة يتفهمون مشكلاتنا الدراسية					

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17

15	اشعر بالحرمان من أشياء كثيرة متوفرة لدى زملائي.					
16	أشعر بالسعادة خلال وجودي في المحاضرة.					
17	أشعر أنْ نتائجي الأكاديمية ضعيفة بالنسبة للجهد الكبير الذي أبذله.					
18	أشعر بالارتياح عندما يغيب بعض الأساتذة عن المحاضرات.					
19	يكسبني التحاقي بالجامعة خبرات ومهارات جديدة.					
20	أفكر في تأجيل دراستي الجامعية					
21	أشعر بالتردد في عرض مشكلاتي الخاصة على أصدقائي.					
22	أشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع زملائي الطلبة.					
23	أشعر بالارتباك إذا فكرت باقتراح فكرة لأبدأ بها المناقشة مع زملائي.					
24	أشعر بضعف قدرتي على التركيز أثناء مذاكرة دروسي					
25	أحس بأنَّ شخصيتي ثانوية في الفعاليات التي يقوم بها زملائي الطلبة.					
26	أشعر بالنجاح في حياتي الجامعية.					
27	أشعر بتقدير ومحبة الأساتذة لي.					
28	أشعر بأنني أستطيع تحقيق طموحي الدراسي.					
29	يؤلمني إهمال الزملاء لآرائي.					
30	يضايقني تدني مكانتي الاجتماعية بين زملائي الطلبة.					
31	أشعر بأنَّ حياتي الجامعية مليئة بالتفاؤل والنجاح.					
32	أحس إنَّ علاقتي بزملائي في الدراسة على ما يرام.					
33	أشعر بالسعادة عندما أكون داخل الجامعة					
34	أشعر بالمتعة عندما اقضي الوقت مع زملائي الطلبة في الجامعة.					
35	أجد صعوبة كبيرة في تحمل الضغوط التي أتعرض لها في الجامعة.					
36	أجد صعوبة في التكيف إلى طريقة تدريس بعض الأساتذة.					
37	أشعر بالصداع عند دخولي الجامعة.					
38	يسعدني دعوة زملائي لي في مشاركتهم في رحلة جماعية.					
39	ينقصني ضبط انفعالاتي بطريقة ملائمة أثناء المحاضرات.					
40	يسعدني أنْ يكون معظم أصدقائي من طلبة الجامعة.					
41	أشعر بالضيق عند تواجدي بالتجمعات الطلابية.					
42	تراودني أحلام اليقظة أثناء المحاضرات.					
43	أشعر بالانسجام مع جو الجامعة.					
44	أشعر بوجود من يفهمني من زملائي الطلبة.					

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4b95gw17

45	أشعر بأنَّ معظم الطلبة يستمتعون بالحديث معي.					
46	أشعر بأنني أتمتع بشخصية اجتماعية.					
47	أشعر بنشاط وهمة عندما يبدأ اليوم الدراسي.					
48	أحاول أنْ استثمر الوقت الذي أخصصه للدراسة بصورة صحيحة.					
49	أجد صعوبة في كيفية استخدام المكتبة.					
50	لدي رغبة في الانتقال إلى جامعة أخرى.					
51	يسعدني المشاركة في المؤتمرات العلميّة التي تعقد في الجامعة.					

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4b95gw17