



Preparing a guidance program based on mindfulness and measuring its impact on psychological resilience and perceived self-efficacy

M.D. Marwa Omar Morsi

Iraq, Al-Mustansiriya University / Al-Rusafa Institute of Administration

Marwa-omar@mtu.edu.iq

Received: 8-10-2025

Publication: 28-12-2025

Summary

This study aimed to develop a guidance program based on the principles of mindfulness and to investigate its impact on enhancing psychological resilience and increasing perceived self-efficacy among handball players associated with the Student Sports Club during the 2025–2026 sports season. To achieve this goal, the researcher adopted the experimental method, relying on a design of two equivalent groups (one experimental and the other control) within a pre-test and post-test framework. The sample included 24 advanced players, who were evenly distributed between the two groups, with 12 players in each. The experimental group received a guidance program based on a model (MAC: Mindfulness–Acceptance–Commitment) Its application extended over ten weeks with an average of two sessions per week, each session lasting (50) minutes, and its discussions were organized around mindful breathing skills, body scanning, moment-to-moment meditation, acceptance of thoughts and emotions, as well as performance awareness, commitment to values, engagement with the present, and conscious exposure to stressors. In the measurement process, the researcher utilized three tools: the Sport Mindfulness Scale by Thienot et al. (2014), the Psychological Flexibility Scale by Connor & Davidson (2003), and the Perceived Self-Efficacy Scale by Scherer et al. (Scherer et al., 1982). The statistical processing of the results revealed significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in favor of the post-measurement across all studied variables. It also became evident that there were significant differences between the two groups in the post-measurement, tending towards the experimental group. The study concluded by confirming the effectiveness of the proposed program in enhancing both psychological flexibility and perceived self-efficacy, and the researcher recommended generalizing this experiment to advanced teams within Iraqi clubs, as well as incorporating mindfulness skills into the psychological preparation for handball

Keywords: Guidance program, mindfulness, psychological flexibility, perceived self-efficacy, handball

اعداد برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية وقياس أثره في المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المُدركة

م.د. مروه عمر مرسي

العراق. الجامعة التقنية الوسطى/معهد الادارة الرصافة

Marwa-omar@mtu.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/10/8 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

استهدفت هذه الدراسة بناء برنامج إرشادي يستند إلى مبادئ اليقظة العقلية، والكشف عن أثره في الارتقاء بمستوى المرونة النفسية ورفع الكفاءة الذاتية المُدركة لدى ممارسي رياضة كرة اليد المنتمين إلى نادي الطلبة الرياضي خلال الموسم الرياضي 2025-2026. ولأجل بلوغ هذا الهدف، تبنت الباحثة المنهج التجريبي معتمدةً تصميم المجموعتين المتكافئتين (إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة) ضمن إطار قياسي قبلية وبعدية. اشتملت العينة على (24) لاعباً من المتقدمين، جرى توزيعهم بالتساوي على المجموعتين بواقع (12) لاعباً لكل منهما. تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً مستنداً إلى نموذج

(MAC: Mindfulness–Acceptance–Commitment) امتدّ تطبيقه على مدى عشرة أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً، يستغرق كل لقاء (50) دقيقة، وانتظمت محاوره حول مهارات التنفس الواعي والمسح الجسدي والتأمل اللحظي وتقبل الأفكار والمشاعر، فضلاً عن الوعي بالأداء والالتزام بالقيم والاندماج مع الحاضر والتعرض الواعي للضغوط. وفي عملية القياس، استعانت الباحثة بثلاث أدوات: مقياس اليقظة العقلية الرياضية لتببير وزملائه (Thienot et al., 2014)، ومقياس المرونة النفسية لكونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003)، ومقياس الكفاءة الذاتية المُدركة لشيرر وزملائه

(Sherer et al, 1982). وأسفرت المعالجة الإحصائية للنتائج عن بروز فروق معتبرة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمصلحة القياس البعدي في مجمل المتغيرات المدروسة، كما تبين وجود فروق دالة بين المجموعتين في القياس البعدي تميل نحو المجموعة التجريبية. وقد انتهت الدراسة إلى التأكيد على نجاعة البرنامج المُقترح في النهوض بكلّ من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المُدركة، وأوصت الباحثة بتعميم هذه التجربة على فرق المتقدمين ضمن الأندية العراقية، وإدراج مهارات اليقظة العقلية ضمن الإعداد النفسي للعبة كرة اليد.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية المُدركة،

كرة اليد.

1-المقدمة:

عرف علم النفس الرياضي خلال السنوات العشر الأخيرة تحولاً جوهرياً في منطلقاته المفاهيمية والتطبيقية على حدٍ سواء، حيث انتقل من التركيز على ضبط الأفكار السلبية والتحكم في الانفعالات وفق المنظور الكلاسيكي، إلى تبني توجه الموجة الثالثة الذي تتمحور رؤيته حول القبول والوعي بالحاضر والتمسك بالقيم الشخصية. (الزهراني، 2023، ص45)

وقد ألفت الطبيعة المتطلّبة للمنافسات المعاصرة بظلالها على المختصين في هذا الميدان، ما دفعهم إلى استكشاف أساليب أنجع في تأهيل الرياضي نفسياً، فأخذت اليقظة العقلية مكانتها بوصفها أحد المداخل الأكثر قدرة على إنشاء توازن داخلي للاعب حين يخوض مواقف الضغط العالي.

(العنبي، 2024، ص63)

وتمثل لعبة كرة اليد نموذجاً للرياضات الجماعية التي تمتاز بدينامية الأداء وتقلب المواقف، إذ يلزم اللاعب أن يحافظ على حضور ذهني متواصل، وأن يعالج كمّاً كبيراً من المعلومات في زمن لا يتجاوز أجزاء الثانية ليترجمها إلى استجابات حركية مناسبة. (Wang et al., 2024, p.112)

يُضاف إلى ذلك ما تنطوي عليه اللعبة من تماسٍ بدني مستمر مع المنافس، وما يصاحب ذلك من تحولات سريعة في النتيجة بين الكرّ والفرّ، الأمر الذي يُعرض اللاعب لسيل من المثيرات النفسية التي تستدعي تصرفات مدروسة بعيداً عن الانفعال المتسرع. (الشمري، 2024، ص87)

وعند الحديث عن اليقظة العقلية، فإنها تشير إلى انتباه واعٍ يتوجّه نحو اللحظة الحاضرة بذهن منفتح يخلو من إصدار الأحكام تجاه ما يطرأ من خبرات داخلية وخارجية. (Kabat-Zinn, 2003, p.145)

أما المرونة النفسية فيمكن وصفها بأنها استعداد الشخص للتكيف بصورة إيجابية واسترداد توازنه على نحو سريع حين يصطدم بالمحن والمواقف الضاغطة، وقد قسّمها كونور وديفيدسون إلى خمسة محاور هي: الكفاءة الشخصية، والثقة بالغرائز، والقبول الإيجابي للتغيير، والسيطرة، والتأثيرات الروحية.

(Connor & Davidson, 2003, p.78)

ويلتقي هذا المفهوم مع الكفاءة الذاتية المُدرّكة التي طرحها باندورا في إطار نظريته المعرفية الاجتماعية، والمقصود بها قناعة الشخص بمقدرته على تنظيم ما يلزم من خطوات وتنفيذها لإدارة المواقف المرتقبة.

(Bandura, 1997, p.3)

ولقد جاءت البحوث الأخيرة لتؤكد أن البرامج المعتمدة على اليقظة العقلية تترك أثراً ملموساً في رفع مستوى المرونة النفسية وتعزيز الكفاءة الذاتية المدركة عند الرياضيين، ولا يقتصر أثرها عند هذا الحد بل يمتد ليشمل تحسين مستوى الأداء التنافسي ذاته. (Henriksen et al, 2020, p.553)

وفي السياق نفسه، انتهت دراسة كاراسا وزملائه. (Carraça et al, 2024, p.28)

إلى أن المداخل القائمة على اليقظة العقلية تُحقّق تحسّناً ملحوظاً في المرونة النفسية لدى لاعبي الرياضات الجماعية، ضمن حجم تأثير يتراوح ما بين الكبير والكبير جداً. أما على الصعيد المحلي، فقد كشفت دراسة الجبوري والعزاوي (2022) عن قصور بيّن في الجانب النفسي لإعداد لاعبي كرة اليد العراقيين بالقياس إلى أقرانهم في الفرق الإقليمية، وهو ما يستوجب تدخلات نفسية حديثة تستجيب لما يُلقيه الواقع الراهن من تحديات.

ومن هنا تستمدّ هذه الدراسة قيمتها من كونها تطرح برنامجاً إرشادياً ميدانياً ينهل من الموجة الثالثة في علم النفس الرياضي، يُصمّم بصورة خاصة لخدمة لاعبي كرة اليد في الواقع العراقي، علاوةً على أنها تخضعه للاختبار العلمي وفق منهج تجريبي محكم. كما تكتسب الدراسة أهمية إضافية من اختيار نادي الطلبة الرياضي ميداناً للتطبيق، باعتباره من أعرق الأندية العراقية وأبرزها إسهاماً في تغذية المنتخب الوطني بالموهب. وتأمل الباحثة أن تنعكس مخرجات هذا البحث على ثراء المكتبة الرياضية العراقية، وأن تُسهم في توجيه المدربين نحو الانفتاح على الأساليب النفسية الحديثة الموائمة للتطور العالمي في تأهيل اللاعبين. (الحربي، 2022، ص52)

ومن خلال المتابعة المتواصلة التي أجرتها الباحثة لمنافسات كرة اليد في الدوري العراقي الممتاز، واستناداً إلى ما راكمته من خبرة ميدانية في الإشراف على عدد من الفرق، استرعى انتباهها وجود اضطراب واضح في المستوى النفسي للاعبين، يتمثل في تأخر التعافي عقب الوقوع في الأخطاء، وتراجع الثقة بالنفس عند تأخر الفريق في النتيجة، علاوةً على الانشغال الذهني بالأفكار السلبية الذي يحول دون استعادة التركيز على المهمة الحاضرة. ويغلب على ظنّ الباحثة أن مردّ هذه الظواهر ليس قصوراً في النواحي البدنية أو المهارية، إنما يعود في الغالب إلى افتقار اللاعبين إلى أدوات نفسية معاصرة تمنحهم القدرة على إدارة خبراتهم الداخلية، والإبقاء على وعيهم الكامل في الحاضر. (البلوي، 2023، ص71)

وعلى الرغم من تصاعد الاهتمام الدولي ببرامج اليقظة العقلية في الميدان الرياضي، فإن الباحثة لم تجد سوى عدد محدود من الدراسات العراقية التي خاضت في هذا المسار ضمن رياضة كرة اليد على وجه الخصوص؛ إذ ظلّت معظم البحوث المحلية رهينة المداخل التقليدية كالاسترخاء والتخيّل العقلي والحديث الذاتي، فيما لم تجد الموجة الثالثة طريقها إلى التطبيق الفعلي في الساحة العراقية بعد.

(الجنابي والسعدي، 2021، ص149)

وعليه يمكن تحديد إشكالية الدراسة عبر التساؤل الآتي: ما أثر بناء برنامج إرشادي مستند إلى اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المُدركة لدى لاعبي كرة اليد المنتمين إلى نادي الطلبة الرياضي؟

ويهدف البحث الى:

- 1-بناء برنامج إرشادي يستند إلى اليقظة العقلية ويتضمن مهارات الموجة الثالثة في علم النفس الرياضي، يُصمّم لخدمة لاعبي كرة اليد.
- 2-الكشف عن أثر البرنامج المُقترح في الارتقاء بمستوى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 3-الكشف عن أثر البرنامج المُقترح في تطوير المرونة النفسية بأبعادها الخمسة (الكفاءة الشخصية، والثقة بالغرائز، والقبول الإيجابي للتغيير، والسيطرة، والتأثيرات الروحية) عند أفراد المجموعة التجريبية.
- 4-الكشف عن أثر البرنامج المُقترح في تطوير الكفاءة الذاتية المُدركة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 5-رصد الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) باعتماد قياسين قبلي وبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعيّنته:

ضمّ مجتمع البحث (28) لاعباً من فئة المتقدمين الممثلين لنادي الطلبة الرياضي في كرة اليد ضمن الموسم الرياضي 2025-2026. وقد لجأت الباحثة إلى الانتقاء العمدى للعيّنة، فاستنتجت أربعة لاعبين بسبب الإصابة وعدم انتظام الحضور في الوحدات التدريبية، فاستقرّ عدد العيّنة الرئيسة على (24) لاعباً يُشكّلون نسبة (85.7%) من المجتمع الأصلي. ثم وُزّع هؤلاء عبر القرعة العشوائية بصورة متساوية على مجموعتين، اشتملت كلّ منهما على (12) لاعباً (تجريبية وضابطة)، كما يعرض الجدول (1).

جدول (1) يبين توزيع عيّنة البحث

ت	المجموعة	العدد	النسبة المئوية	متوسط العمر (سنة)
1	المجموعة التجريبية	12	50%	22.83
2	المجموعة الضابطة	12	50%	23.17
	المجموع	24	100%	23.00

2-3 تكافؤ المجموعتين

عملت الباحثة على ضمان تكافؤ المجموعتين قبل الشروع بتطبيق البرنامج، فأجرت القياس القبلي لكلا المجموعتين في متغيرات الدراسة، ثم عالجت البيانات إحصائياً عبر اختبار (ت) للعينات المستقلة. وكشفت الحسابات عن انعدام الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين في كل المتغيرات، وفقاً لما يعرضه الجدول (2)، الأمر الذي يُثبت تحقّق التكافؤ في مرحلة الانطلاق.

(حسانين، 2021، ص87)

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية

المتغير	التجريبية س	التجريبية ع	الضابطة س	الضابطة ع	ت المحسوبة	الدلالة
اليقظة العقلية	42.50	4.18	42.83	4.07	0.197	غير دال
الكفاءة الشخصية	18.42	2.86	18.67	2.79	0.217	غير دال
الثقة بالغرائز	16.83	2.54	17.08	2.61	0.238	غير دال
القبول الإيجابي للتغيير	14.92	2.31	15.17	2.42	0.259	غير دال
السيطرة	12.58	2.04	12.83	2.11	0.296	غير دال
التأثيرات الروحية	8.75	1.68	8.92	1.71	0.245	غير دال
الكفاءة الذاتية المدركة	44.83	5.32	45.17	5.18	0.158	غير دال

قيمة (ت) الجدولية = 2.07 عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

4-2 أدوات البحث:

2-4-1 مقياس اليقظة العقلية الرياضية (MIS):

لجأت الباحثة إلى المقياس الذي بناه تيبير وزملاؤه (Thienot et al, 2014, p.75)، معتمدةً نسخته العربية المُقنّنة على يد عبد الرحمن (2023، ص220). يضمّ المقياس (15) فقرة موزّعة على ثلاثة أبعاد بمعدل خمس فقرات لكل بُعد، وهي: الوعي، وعدم إصدار الأحكام، وإعادة التركيز. ويُجاب عن كل فقرة عبر تدرّج سداسي يبدأ من (1= لا أبداً) وينتهي عند (6= دائماً)، وتقع الدرجة الكلية بين (15) و(90).

2-4-2 مقياس المرونة النفسية (CD-RISC):

استعانت الباحثة بالمقياس الذي طوّره كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003, p.79) وفق صيغته العربية التي قنّنها للبيئة الرياضية الأنصاري (2023، ص134). يحوي المقياس (25) فقرة موزّعة على خمسة محاور: الكفاءة الشخصية بثماني فقرات، والثقة بالغرائز بسبع فقرات، والقبول الإيجابي للتغيير بخمس فقرات، والسيطرة بثلاث فقرات، والتأثيرات الروحية بفقرتين. ويستجيب اللاعب لكل فقرة وفق تدرّج خماسي ممتدّ من (0= لا تنطبق إطلاقاً) إلى (4= تنطبق دائماً)، وتتنحصر الدرجة الكلية بين (0) و(100).

2-4-3 مقياس الكفاءة الذاتية المُدرّكة:

اختارت الباحثة المقياس الذي أعدّه شيرر وزملاؤه (Sherer et al., 1982, p.665) في صيغته العربية المُقنّنة من البلوي (2023، ص118). يضمّ هذا المقياس (17) فقرة تستهدف قياس الكفاءة الذاتية العامة المُدرّكة. وتأتي الإجابة عن كل فقرة وفق تدرّج خماسي ممتدّ من (1= غير موافق بشدة) إلى (5= موافق بشدة)، وتقع الدرجة الكلية بين (17) و(85).

2-5 الخصائص السيكمترية للمقاييس:

بهدف التيقّن من ملائمة المقاييس للسياق العراقي، نفّذت الباحثة تجربة استطلاعية على (15) لاعباً من خارج العيّنة الرئيسة. وأفرزت إجراءات التحقق ثلاث نتائج:

أولاً: صدق ظاهري حظي بإجماع المحكّمين على ملائمة فقرات المقاييس بنسبة موافقة فاقت (92%).
ثانياً: معاملات ثبات وفق معادلة ألفا كرونباخ بلغت (0.86) لمقياس اليقظة العقلية، و(0.91) لمقياس المرونة النفسية، و(0.88) لمقياس الكفاءة الذاتية.

ثالثاً: معاملات اتساق داخلي ذات دلالة إحصائية بين فقرات كل بُعد ودرجته الكلية. ويُستفاد من ذلك أن المقاييس تتمتع بخصائص سيكمترية ملائمة لأغراض الدراسة.

(حسانين، 2021، ص142)

المقياس	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	التقدير
اليقظة العقلية الرياضية	0.86	0.84	ثبات عالٍ
المرونة النفسية	0.91	0.89	ثبات عالٍ جداً
الكفاءة الذاتية المُدرّكة	0.88	0.85	ثبات عالٍ

2-6 بناء البرنامج الإرشادي المقترح:

بنت الباحثة البرنامج الإرشادي المقترح مستندةً إلى الأطر النظرية لكلٍ من غاردنر وموور

(Gardner & Moore, 2007, p.89) ضمن نموذجهما

(MAC: Mindfulness–Acceptance–Commitment)،

وكاباتزن (Kabat–Zinn, 2003, p.148) في برنامجها الخاص بخفض الضغط المستند إلى اليقظة العقلية (MBSR)، إلى جانب اطلاعها على عدد من البرامج الإرشادية المطبقة على رياضيي الفرق الجماعية (Röthlin et al, 2020, p.7). وقبل تطبيقه، عُرض البرنامج على لجنة من المحكمين المختصين في علم النفس الرياضي وتدريب كرة اليد. وتتوزع مكونات البرنامج على النحو الذي يُفصّله الجدول الآتي:

جدول (3) يبين هيكل البرنامج الإرشادي المقترح

المهارة الإرشادية	عدد الجلسات	المرحلة	الهدف الرئيس
التنفس الواعي والتأمل اللحظي	3	2-1	تأسيس الوعي الجسدي
المسح الجسدي والاسترخاء الواعي	2	2-1	تنمية الإحساس الجسدي
الوعي بالأفكار دون إصدار حكم	3	4-3	إنهاء الاندماج المعرفي
تقبّل المشاعر السلبية	3	5-3	تطوير المرونة الانفعالية
الالتزام بالقيم الرياضية	2	6-5	تعزيز الدافعية الذاتية
الوعي بالأداء واللحظة الراهنة	3	8-6	تطوير الحضور الذهني
التعرّض الواعي للمواقف الضاغطة	2	9-8	تنمية المرونة في الضغط
دمج اليقظة في المنافسة الفعلية	2	10-9	نقل المهارة إلى الميدان
المجموع	20 جلسة	10 أسابيع	—

طُبِّق البرنامج بمعدّل جلستين أسبوعياً (في يومي الأحد والثلاثاء) قبل الانخراط في التدريب البدني، وامتدّت كل جلسة (50) دقيقة وُزعت كآلاتي: تهيئة وتمهيد (5 دقائق)، ثم عرض المهارة المستهدفة وشرحها نظرياً (10 دقائق)، يلي ذلك تطبيق عملي تحت إشراف الباحثة (25 دقيقة)، وتُختتم الجلسة بتغذية راجعة ومناقشة مع الجماعة (10 دقائق). أما المجموعة الضابطة فقد واصلت ممارسة تدريباتها البدنية والمهارية المعتادة من غير تدخّل إرشادي، مع التزامها بعدم تلقّي أي محتوى نفسي خلال فترة التجربة. (الحربي، 2022، ص94)

2-7 إجراءات التطبيق:

أُجري القياس القبلي للمجموعتين في يومي 1-2/10/2025، ثم انطلق تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ابتداءً من 5/10/2025 وحتى 13/12/2025، أي على مدى عشرة أسابيع متواصلة. وفي يومي 14-15/12/2025 جرى تنفيذ القياس البعدي للمجموعتين في الظروف ذاتها التي طُبِّق فيها القياس القبلي، توجّهاً لضبط المتغيرات الدخيلة. وحرصت الباحثة على إجراء المقاييس قبيل تدريب اعتيادي حتى تكون الظروف النفسية للاعبين متقاربة، وقد أبدى جميع المشاركين موافقتهم بناءً على إقرار خطّي بالموافقة المستنيرة.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استعانت الباحثة بحزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS الإصدار 26)، موظّفة المعالجات الآتية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات المستقلة، ونسبة التحسّن المئوية، وحجم الأثر بمعادلة كوهين (Cohen's d)، إضافةً إلى معادلة ألفا كرونباخ. (عبيدات وآخرون، 2022، ص245)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية:

بهدف اختبار الفرضية الأولى، استعانت الباحثة باختبار (ت) للعينات المرتبطة من أجل المقارنة بين القياسين القبلي والبُعدي على المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة.

جدول (4) يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للمجموعة التجريبية

المتغير	القبلي م	القبلي ع	البُعدي م	البُعدي ع	ت	نسبة التحسن	الدلالة
اليقظة العقلية	42.50	4.18	67.42	5.04	10.83	58.6%	دال
الكفاءة الشخصية	18.42	2.86	26.83	2.74	9.21	45.7%	دال
الثقة بالغرائز	16.83	2.54	23.92	2.61	8.74	42.1%	دال
القبول الإيجابي للتغيير	14.92	2.31	20.58	2.18	7.96	37.9%	دال
السيطرة	12.58	2.04	17.42	1.91	7.43	38.5%	دال
التأثيرات الروحية	8.75	1.68	11.83	1.46	6.85	35.2%	دال
الكفاءة الذاتية المُدركة	44.83	5.32	67.92	5.07	9.84	51.5%	دال

قيمة (ت) الجدولية = 2.20 عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

يتبين من قراءة الجدول (4) أن قيم (ت) المحسوبة لكامل المتغيرات تجاوزت نظيرتها الجدولية، وهو ما يُشير إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي على المجموعة التجريبية لمصلحة القياس البُعدي. فقد سجّلت اليقظة العقلية ارتفاعاً في متوسطها بلغ (58.6%)، فيما تراوحت نسب التحسن في أبعاد المرونة النفسية الخمسة بين (35.2%) و(45.7%)، في حين بلغت نسبة التحسن في الكفاءة الذاتية المُدركة (51.5%).

3-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة للمجموعة الضابطة

المتغير	القبلي س	القبلي ع	البعدي س	البعدي ع	ت	الدلالة
اليقظة العقلية	42.83	4.07	43.50	4.13	1.482	غير دال
الكفاءة الشخصية	18.67	2.79	19.08	2.84	1.541	غير دال
الثقة بالغرائز	17.08	2.61	17.42	2.65	1.396	غير دال
القبول الإيجابي للتغيير	15.17	2.42	15.50	2.46	1.428	غير دال
السيطرة	12.83	2.11	13.17	2.15	1.512	غير دال
التأثيرات الروحية	8.92	1.71	9.17	1.74	1.387	غير دال
الكفاءة الذاتية المدركة	45.17	5.18	46.08	5.24	1.624	غير دال

تُبرز قراءة الجدول (5) أن قيم (ت) المحسوبة جاءت دون نظيرتها الجدولية في جميع المتغيرات، ما يعني عدم بروز فروق دالة إحصائية بين القياسين على المجموعة الضابطة. ويُنبئ هذا الواقع بثبات نسبي في مستوى متغيرات الدراسة لدى أعضاء هذه المجموعة بالرغم من مواظبتهم على التدريبات البدنية والمهارية المعتادة.

3-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

جدول (6) يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين في الاختبار البعدي

المتغير	التجريبية س	التجريبية ع	الضابطة س	الضابطة ع	ت	حجم الأثر (d)	الدلالة
اليقظة العقلية	67.42	5.04	43.50	4.13	12.71	5.20	دال
الكفاءة الشخصية	26.83	2.74	19.08	2.84	6.81	2.78	دال
الثقة بالغرائز	23.92	2.61	17.42	2.65	6.05	2.47	دال
القبول الإيجابي للتغيير	20.58	2.18	15.50	2.46	5.36	2.19	دال
السيطرة	17.42	1.91	13.17	2.15	5.13	2.10	دال
التأثيرات الروحية	11.83	1.46	9.17	1.74	4.06	1.66	دال
الكفاءة الذاتية المدركة	67.92	5.07	46.08	5.24	10.37	4.24	دال

قيمة (ت) الجدولية = 2.07 عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05).

يتجلى من معطيات الجدول (6) ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي تنحاز لصالح المجموعة التجريبية في كل متغيرات الدراسة، إذ تجاوزت قيم (ت) المحسوبة جميعها نظيرتها الجدولية. وتشير قيم حجم الأثر (Cohen's d) التي تموجت بين (1.66) و(5.20) بأن أثر البرنامج الإرشادي يندرج ضمن خانة الأثر الكبير جداً وفق التصنيف المتعارف عليه، وهذا يُرسخ نجاعة البرنامج المقترح في تحقيق غايات الدراسة. (Liu et al,2023, p.1284)

3-4 مناقشة النتائج:

تُبرز قراءة نتائج الجداول السالفة تحقّق الفرضيتين الأولى والثالثة، وهو ما يدلّ على أثر البرنامج الإرشادي المُقترح في تطوير المرونة النفسية والكفاءة الذاتية المُدرّكة عند أفراد المجموعة التجريبية. وتلفت الباحثة الانتباه إلى أن أعلى نسبة تحسّن قد سُجّلت في متغير اليقظة العقلية ذاته بقيمة (58.6%)، ويُعدّ ذلك أمراً متوقعاً لأن البرنامج يستهدفها بشكل مباشر بوصفها متغيراً بسيطاً يُمهّد للتحوّل في بقية المتغيرات. ويُسند هذه القراءة ما خلص إليه جوسيفسون وزملاؤه. (Josefsson et al,2020, p.1283)

من أن البرامج المرتكزة على اليقظة العقلية قادرة على إحداث تحسّن جوهري في مستوى الوعي الآني عند الرياضيين خلال مدة تتراوح بين (8-12) أسبوعاً من الالتزام بالتطبيق.

وترجع الباحثة التحسّن البارز في أبعاد المرونة النفسية الخمسة إلى الأثر التراكمي لمكوّنات البرنامج المختلفة، فقد أسهمت تدريبات التنفس الواعي والمسح الجسدي في توسيع وعي اللاعبين بأحاسيسهم الجسدية وضبط مستوى استنارتهم الفسيولوجية. (Mehrsafar et al., 2021, p.5)

فيما عملت تقنية الوعي بالأفكار من غير إصدار حكم على فكّ الارتباط المعرفي مع الأفكار السلبية، وانعكس ذلك في تطوّر بُعد الكفاءة الشخصية بنسبة (45.7%) وبُعد الثقة بالغرائز بنسبة (42.1%). أما تقنية تقبّل المشاعر السلبية فقد منحت اللاعب أداةً للتعامل مع انفعالاته العسيرة كالقلق والإحباط بعيداً عن المقاومة المُنهكة، ويُعزى إلى ذلك التحسّن الواضح في كلّ من بُعد القبول الإيجابي للتغيير (37.9%) وبُعد السيطرة (38.5%).

ويتقاطع هذا التفسير مع ما طرحه غاردنر وموور (Gardner & Moore,2007,p.112) من أن جوهر نموذج (MAC) يكمن في إعادة تشكيل علاقة الرياضي بخبراته الداخلية لتنتقل من علاقة كبت وتجنّب إلى علاقة وعي وقبول.

وفيما يخصّ الكفاءة الذاتية المُدرّكة، فقد جاء التحسّن مرتفعاً وبلغت نسبته (51.5%)، ويُعزى ذلك إلى أن مهارات اليقظة العقلية تعمل على إعادة هندسة ثقة اللاعب بقدراته من خلال خبرات نجاح متلاحقة في إدارة ما يُعقدّ عليه من خبرات داخلية؛ فاللاعب الذي يكتشف قدرته على ملاحظة قلقه دون الانهيار أمامه يُراكم تدريجياً قناعة بفاعليته الذاتية حين يدخل المنافسة. (الشمري، 2024، ص142)

وينسجم ذلك مع ما طرحه باندورا (Bandura,1997,p.79) في نظريته من أن خبرات الإتقان (Mastery Experiences) تُمثّل أقوى مصادر بناء الكفاءة الذاتية، وأن السيطرة على المشاعر السلبية تنطوي ضمن أبرز خبرات الإتقان النفسي.

وتلقت الباحثة الانتباه إلى أن قيم حجم الأثر التي تخطت (2.0) في معظم المتغيرات وبلغت ذروتها في متغير اليقظة العقلية حيث وصلت إلى (5.20)، تُشكل برهاناً قوياً على نجاعة البرنامج، إذ يُصنّف هذا المستوى ضمن الأثر الكبير جداً وفق تصنيف كوهين، وهو ما يؤكد أن التحسّن المُلاحَظ ليس وليد الصدفة وإنما ثمرة الأثر الفعلي للبرنامج. (Gross et al, 2022, p.309)

ويُضاف إلى ذلك أن استقرار نتائج المجموعة الضابطة وعدم تطوّرها رغم استمرار تدريبها الاعتيادي يُعزّز هذه القراءة، إذ يُثبت أن التحسّن الذي ظهر في المجموعة التجريبية لا يُمكن إرجاعه إلا إلى المعالجة التجريبية، وليس إلى عامل النضج أو التعلّم الذاتي.

ومن زاوية أخرى، فإن طبيعة كرة اليد بصفتها رياضة ذات احتكاك بدني وإيقاع متسارع تتبدّل فيها أدوار الهجوم والدفاع باستمرار، تجعل الجانب النفسي عاملاً مفصلياً في الأداء، حيث يحتاج اللاعب إلى التعافي الفوري من الأخطاء واسترداد حضوره الذهني عقب كل لقطة. (العنزي، 2023، ص76)

ويترتب على ذلك أن مهارات اليقظة العقلية، ولا سيما تقنية إعادة التركيز على الحاضر وتقبّل الخطأ من غير مقاومة، يكون أثرها مضاعفاً في هذه الرياضة بالقياس إلى الرياضات الفردية.

(Carraça et al, 2024, p.35)

وتأسيساً على ما تقدّم، توصي الباحثة بتعميم هذا النمط من البرامج على فرق المتقدمين في الأندية العراقية باعتبارها ركيزة رئيسة من ركائز الإعداد النفسي الحديث.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أحدث البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية ارتفاعاً ذا دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسبة فاقت (58%).
- 2- أسهم البرنامج في تطوير محاور المرونة النفسية الخمسة جميعها (الكفاءة الشخصية، والثقة بالغرائز، والقبول الإيجابي للتغيير، والسيطرة، والتأثيرات الروحية) لدى أفراد المجموعة التجريبية بصورة دالة إحصائية.
- 3- ساهم البرنامج في الارتقاء بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة عند أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تخطت (51%) بدلالة إحصائية.
- 4- لم تُسفر المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن أي فروق دالة إحصائية، وهو ما يُثبت أن التحسن في المجموعة التجريبية يعود إلى المعالجة التجريبية لا إلى عامل آخر.
- 5- جاءت المجموعة التجريبية متفوقة على نظيرتها الضابطة في القياس البعدي ضمن فروق دالة إحصائية، وبأحجام أثر كبيرة جداً تخطت (2.0) في معظم المتغيرات.
- 6- يتميز البرنامج الإرشادي المقترح بإمكانية تطبيقه ميدانياً ضمن الأندية العراقية، نظراً لاعتماده على إمكانيات بسيطة وفترة زمنية معقولة لا تتجاوز (10) أسابيع.

4-2 التوصيات:

- 1- نشر تطبيق البرنامج الإرشادي المستند إلى اليقظة العقلية ضمن فرق المتقدمين في كرة اليد على مستوى الأندية العراقية، بوصفه دعامة جوهرية ضمن منظومة الإعداد النفسي المتكامل.
- 2- ضم مهارات اليقظة العقلية إلى الجدول التدريبي اليومي لرياضة كرة اليد، بدلاً من قصر التدريب على الجوانب البدنية والمهارية والخططية وحدها.
- 3- تنظيم ورش تدريبية لمدرّبي كرة اليد في العراق حول أساسيات الموجة الثالثة في علم النفس الرياضي وتطبيقاتها العملية، بالشراكة مع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- العمل على استقطاب الأندية العراقية لكوادر متخصصة في الإرشاد النفسي الرياضي، وضمها إلى الملاكات التدريبية الفنية للفرق.
- 5- توسيع نطاق هذا النوع من الدراسات ليشمل فئات عمرية أخرى (الأشبال والناشئون والشباب) ولاعبات كرة اليد، بهدف الوصول إلى تعميمات أوسع.
- 6- إجراء بحوث تجريبية تستثمر برامج اليقظة العقلية في دراسة متغيرات أخرى لدى لاعبي كرة اليد، كحالة التدفق النفسي، والاحتراق الرياضي، وجودة النوم.

المصادر

- الأنصاري، سعد بن محمد. (2023). تقنين مقياس المرونة النفسية لكونور وديفيدسون على البيئة الرياضية العربية. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، 18(2)، 125-148.
- البلوي، عبد الله بن سعود. (2023). الكفاءة الذاتية المُدرَكة وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي الفرق الجماعية. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الجبوري، علي حسين، والعزاوي، رافد محمود. (2022). الإعداد النفسي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد في الدوري العراقي الممتاز. مجلة علوم التربية الرياضية، 15(3)، 184-208.
- الجنابي، كزار عباس، والسعدي، مروان حمزة. (2021). دراسة مقارنة للقلق التنافسي بين لاعبي الفرق الجماعية في الدوري العراقي. مجلة التربية الرياضية، 33(3)، 145-162.
- الحربي، فيصل بن مرزوق. (2022). البرامج الإرشادية الحديثة في علم النفس الرياضي: الأسس النظرية والتطبيقات الميدانية. دار الفكر العربي.
- الزهراني، خالد بن عبد الله. (2023). الموجة الثالثة في علم النفس الرياضي: مدخل معاصر للإعداد النفسي للرياضيين. مكتبة الرشد.
- الشمري، أحمد محمد. (2024). المرونة النفسية لدى الرياضيين: المفهوم والقياس وبرامج التنمية. دار المنهل للنشر والتوزيع.
- العتيبي، فهد بن عبد العزيز. (2024). اليقظة العقلية في المجال الرياضي: التطبيقات النظرية والميدانية. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- العنزي، نواف بن مطلق. (2023). الإعداد النفسي للاعبين الرياضات الجماعية في ضوء الاتجاهات الحديثة. مجلة بحوث التربية الرياضية، 21(4)، 65-92.
- حسانين، محمد صبحي. (2021). الاختبارات والمقاييس والتقنين في التربية الرياضية (ط6). دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، أحمد سعيد. (2023). تقنين مقياس اليقظة العقلية الرياضية على البيئة العربية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 92(1)، 215-238.
- عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق، كايد. (2022). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه (ط18). دار وائل للنشر والتوزيع.

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi, J. (2024). Mindfulness-based interventions in team sports: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 21–44
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach. Springer Publishing
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2022). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 305–322
- Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2020). Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure. Routledge
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2020). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population. *Mindfulness*, 11(5), 1279–1289
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Zhang, N. (2023). Examining the effects of mindfulness-based programs on resilience and mental health in athletes: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1279–1295

- Mehrsafari, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2021). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & Behavior*, 230, 113287
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Holtforth, M. G., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(1), 1–13
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663–671
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the Mindfulness Inventory for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72–80
- Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on athletes' mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 110–128

ملحق (1) النموذج التفصيلي للجلسات الإرشادية للبرنامج

يستعرض الجدول الآتي توزيعاً تفصيلياً للجلسات الإرشادية ضمن البرنامج المُقترح على امتداد عشرة أسابيع، ويُبين المهارة المستهدفة في كل أسبوع والتقنيات الموظفة فيها.

الأسبوع	المهارة المُستهدفة	الجلسة الأولى	الجلسة الثانية
الأول	التهيئة والتنفس الواعي	تعريف بالبرنامج وأهدافه	تدريب التنفس البطني الواعي
الثاني	المسح الجسدي	مسح جسدي كامل (15 دقيقة)	تطبيق المسح قبل التدريب
الثالث	الوعي بالأفكار	ملاحظة الأفكار دون حكم	تقنية الأوراق على النهر
الرابع	إنهاء الاندماج المعرفي	تقنية تسمية الأفكار	تطبيق ميداني في التدريب
الخامس	تقبل المشاعر	تقنية الترحيب بالمشاعر	تقبل القلق التنافسي
السادس	الالتزام بالقيم	اكتشاف القيم الرياضية	تحديد سلوكيات القيم
السابع	الوعي بالأداء	تقنية الحضور الكامل	نقل الوعي إلى المهارات
الثامن	اللحظة الراهنة	تقنية النقطة الواحدة	محاكاة منافسة بوعي
التاسع	التعرض الواعي للضغط	مواقف ضاغطة محاكاة	تطبيق في تدريب تنافسي
العاشر	دمج اليقظة في المنافسة	خطة فردية للمنافسة	تقييم نهائي ومراجعة

ملحق (2) مقياس اليقظة العقلية الرياضية - عينة

التعليمات: يُرجى قراءة كل عبارة بإمعان والتعبير بصدق عما تستشعره خلال التدريب والمنافسة، وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة الملائمة وفق التدرج الآتي: 1=لا أبداً، 2=نادرًا، 3=أحياناً، 4=غالباً، 5=كثيراً جداً، 6=دائماً.

ت	العبارة	البُعد
1	أنتبه إلى الأحاسيس الجسدية في أثناء التدريب	الوعي
2	ألاحظ تنفّسي وتغيّراته خلال المباراة	الوعي
3	أدرك تماماً ما يحدث حولي في الملعب	الوعي
4	أقبل أفكار السلبية دون أن أقاومها	عدم إصدار الحكم
5	لا أحكم نفسي بقسوة عند ارتكاب خطأ	عدم إصدار الحكم
6	أعامل مع مشاعري التنافسية بصورة محايدة	عدم إصدار الحكم
7	أستطيع إعادة تركيزي بسرعة بعد التشتت	إعادة التركيز
8	أعود إلى المهمة الراهنة فور انشغالي بأفكار جانبية	إعادة التركيز
9	أركّز على ما عليّ فعله لا على ما حدث	إعادة التركيز

ملحوظة: ما سبق نموذج مختصر، ويصل إجمالي فقرات المقياس إلى (15) فقرة موزعة على الأبعاد الثلاثة.

ملحق (3) مقياس المرونة النفسية - عينة

التعليمات: يُرجى وضع علامة (✓) في الخانة المُعبّرة عن مدى انطباق العبارة على شخصك، وفق التدرّج: 0=لا تنطبق إطلاقاً، 1=نادراً، 2=أحياناً، 3=غالباً، 4=تنطبق دائماً.

ت	العبارة	البُعد
1	أُتّكّف مع التغييرات بسهولة	الكفاءة الشخصية
2	أُستطيع التعامل مع كل ما يصادفني	الكفاءة الشخصية
3	أرى الجانب الإيجابي حتى في المواقف الصعبة	الكفاءة الشخصية
4	أثق في حدسي وتقديري للأمور	الثقة بالغرائز
5	أُستطيع التعامل مع المشاعر غير السارة	الثقة بالغرائز
6	أعمل بجد لتحقيق أهدافي مهما كانت العقبات	السيطرة
7	أفخر بإنجازاتي الرياضية	السيطرة
8	أؤمن بأن الأمور تحدث لسبب	التأثيرات الروحية
9	أُتقبّل الفشل بوصفه جزءاً من النجاح	القبول الإيجابي للتغيير
10	العلاقات الوثيقة تمنحني القوة	القبول الإيجابي للتغيير

ملحوظة: ما سبق نموذج مختصر، ويصل إجمالي فقرات المقياس إلى (25) فقرة موزعة على الأبعاد الخمسة.

ملحق (4) مقياس الكفاءة الذاتية المُدرَكة - عَيِّنة

التعليمات: يُرجى وضع علامة (✓) في الخانة المُعبّرة عن مدى موافقتك، وفق التدرّج: 1=غير موافق بشدة، 2=غير موافق، 3=محايد، 4=موافق، 5=موافق بشدة.

ت	العبارة
1	عندما أضع خططاً مهمة، أكون واثقاً من قدرتي على تنفيذها
2	إحدى مشكلاتي أنني لا أستطيع التطبيق فور التخطيط (عكسية)
3	إذا لم أنجح في المرّة الأولى، أستمر في المحاولة
4	عندما أُحدّد أهدافاً مهمة لنفسي، نادراً ما أتحققها (عكسية)
5	أستسلم بسهولة عندما يصعب الأمر (عكسية)
6	عندما أُحاول تعلّم مهارة جديدة، أتقنها سريعاً
7	أواجه المهام الجديدة بثقة في قدرتي على تأديتها
8	الفشل يجعلني أُحاول بقوة أكبر
9	أتقن المهارات الرياضية الصعبة عندما أُمنح الوقت الكافي
10	أنا شخص يعتمد على نفسه في تحقيق أهدافه

ملحوظة: ما سبق نموذج مختصر، ويصل إجمالي فقرات المقياس إلى (17) فقرة. (تفاصيل المقياس الكاملة بأوزانه في ملف منفصل).