

أثر ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية على التوتر النفسي والأداء الرياضي لدى الرياضيين في سلطنة عمان

سالم بن محمد بن علي الغيلاني

مدير دائرة الطب وعلوم الرياضة، وزارة الثقافة والرياضة والشباب، سلطنة عمان
المؤسس والمدير التنفيذي لمركز اجتياز للاستشارات النفسية والأسرية، سلطنة عمان
salemalghilani@gmail.com

المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية، بما في ذلك التأمل الواعي واليقظة الذهنية، على مستويات التوتر النفسي والاستشفاء الذهني والجسدي والأداء الرياضي لدى الرياضيين في سلطنة عمان، إضافة إلى تقييم مستوى وعيهم بهذه التقنيات واقتراح سبل لتعزيز فاعليتها. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم جمع البيانات من خلال استبانة أعدت لهذا الغرض وطبقت على عينة عشوائية تضم (24) رياضياً من تخصصات رياضية مختلفة. شملت التحليلات الإحصائية المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) للمجموعات المستقلة وحجم الأثر (Cohen's d) باستخدام برنامج (SPSS). أظهرت النتائج أن مستوى التوتر النفسي لدى الرياضيين كان منخفضاً نسبياً، في حين ظهر تأثير تقنيات الاستنارة النفسية في مستوى يتراوح بين المتوسط والمرتفع، مع تباين واضح لصالح الرياضيين الذين يمارسون التأمل الواعي بانتظام. كما كشفت النتائج عن محدودية الوعي بمفاهيم الاستنارة النفسية لدى غالبية المشاركين، مما يؤكد الحاجة إلى برامج تدريبية وتنقيفية موسعة. وبينت النتائج كذلك وجود اتجاهات إيجابية نحو استخدام التأمل الواعي واليقظة الذهنية لتحسين الأداء الرياضي وتقليل الضغوط النفسية، وهو ما يتوافق مع الدراسات السابقة الداعمة لدور هذه التقنيات في تعزيز الاستقرار النفسي والمرونة الذهنية. وتشير النتائج إلى أهمية دمج تقنيات الاستنارة النفسية ضمن برامج التدريب الرياضي، لما لها من دور في دعم الصحة النفسية وتحسين الأداء. وتوصي الدراسة بتطبيق برامج منتظمة للوعي الذهني، وتعزيز البعد الروحي في ممارسات التأمل، وتوفير ورش تدريبية مستمرة لمتابعة أثر هذه التقنيات وضمان بناء رياضيين قادرين على مواجهة التحديات الذهنية والبدنية بكفاءة.

الكلمات الدالة: الاستنارة النفسية، التأمل الواعي، اليقظة الذهنية، التوتر النفسي، الأداء الرياضي، الاستشفاء، سلطنة عمان.

The Effect of Practicing Psychological Enlightenment Techniques on Psychological Stress and Sports Performance among Athletes in the Sultanate of Oman

Salim Mohammed Ali Al-Ghilani

Director of the Department of Medicine and Sports Science, Ministry of Culture, Sports and Youth, Sultanate of Oman

Founder and CEO of Ijtiaz Center for Psychological and Family Counseling, Sultanate of Oman
salemalghilani@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the impact of practicing psychological enlightenment techniques—including mindful meditation and mental awareness—on psychological stress, mental and physical recovery, and athletic performance among athletes in the Sultanate of Oman. The study adopted a descriptive-analytical approach. Data were collected through a specially designed questionnaire administered to a random sample of 24 athletes representing various sports. Statistical analyses included descriptive statistics, independent samples t-tests, and effect size calculations (Cohen's d), using SPSS (version 27). Findings indicated that overall levels of psychological stress among participants were relatively low, while the perceived impact of psychological enlightenment on recovery and athletic performance ranged from moderate to high. Results further showed clear differences between athletes who regularly practiced mindful meditation and those who did not. Awareness of psychological enlightenment concepts, however, was generally limited, underscoring the need for broader educational and training efforts. Consistent with previous research, the study also revealed positive tendencies toward employing mindful and spiritual meditation to enhance athletic performance and reduce psychological pressure. The study concludes that integrating psychological enlightenment practices—particularly mindful and spiritual meditation—can play a significant role in reducing stress, improving recovery, and enhancing athletic performance. It recommends embedding regular meditation and awareness programs within sports training systems, strengthening the spiritual and faith-based dimensions

of these programs, and implementing continuous workshops and monitoring mechanisms to assess their impact on athletes' mental health and performance.

Keywords: Psychological Enlightenment, Psychological Stress, Athletic Performance, Athletes, Mindful Meditation, Mindfulness, Sultanate of Oman.

المقدمة

يشهد العالم المعاصر تحولات عميقة وسريعة، تقودها التكنولوجيا والعالم الرقمي، حيث أصبحت الإنجازات تُقاس وفق معايير السرعة والكفاءة والدقة في الأداء. وفي هذا السياق، أصبح الرياضيون، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، عرضة لضغوط مستمرة ومتزايدة تتمثل في المنافسة العالية، الانكشاف الإعلامي، التقييم اللحظي من الجمهور، والمتابعة الدقيقة من الجهات الإدارية والفنية. هذه الضغوط اليومية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للرياضيين، وتحد من قدرتهم على التركيز، الاستشفاء، والحفاظ على الأداء الأمثل في التدريبات والمنافسات (Rice et al., 2016). وفي كثير من الحالات، يتم اختزال الرياضي إلى مجرد "أداة أداء" يتم تقييمها وفق النتائج والأرقام، متجاهلين الجوانب الإنسانية والروحية التي تشكل جزءاً لا يتجزأ من توازنه النفسي والجسدي.

أظهرت الدراسات النفسية والرياضية أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى مهارات التعامل مع التوتر والضغوط اليومية يواجهون صعوبات كبيرة في الحفاظ على التركيز والانضباط الذهني، ويزداد احتمال تعرضهم لمشكلات صحية مرتبطة بالإجهاد النفسي، مثل اضطرابات النوم، التعب المزمن، ضعف التعافي بعد التدريبات المكثفة، وتراجع القدرة على الأداء في المنافسات. علاوة على ذلك، تؤثر هذه الضغوط المستمرة على توازن الرياضي النفسي والجسدي، وقد تؤدي إلى انخفاض المرونة الذهنية والقدرة على التكيف مع التغيرات المفاجئة أثناء المنافسات، وهو ما يبرز الحاجة إلى استراتيجيات شاملة للتعامل مع هذه الضغوط وتحسين الأداء (Van Cutsem et al., 2017).

في ضوء هذه التحديات، برزت أهمية تبني نماذج علاجية شاملة تهتم بالأبعاد النفسية والروحية للرياضي، لا تقتصر على تطوير القدرات الجسدية أو تحسين المهارات الفنية فحسب، بل تركز على تعزيز التوازن الداخلي، وتطوير القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الذهنية والجسدية على حد سواء. ومن أبرز هذه النماذج العلاجية الحديثة، العلاج النفسي الروحي (Psychospiritual Therapy) وتقنيات الاستنارة النفسية، والتي تشمل التأمل الواعي واليقظة الذهنية (Stoyanova, 2025). وتُظهر الأدبيات العلمية أن ممارسة هذه

التقنيات تساعد على خفض مستويات التوتر النفسي، تحسين الاستشفاء الذهني والجسدي، تعزيز التركيز والانتباه، وتطوير المرونة النفسية، وهو ما ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي العام للرياضيين (Liao M, 2025).

وتلعب اليقظة الذهنية والتأمل الواعي دوراً أساسياً في تدريب الرياضيين على التعرف إلى أفكارهم ومشاعرهم، تقبلها، وإدارتها بفعالية، ما يساهم في تطوير وعيهم الذاتي والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسات، وكذلك تحسين جودة النوم، قدرة الاستشفاء، والمرونة النفسية. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن إدماج هذه الممارسات ضمن برامج التدريب الرياضي يعزز الأداء البدني والعقلي على المدى الطويل، ويقلل من احتمالية الإصابة بالإجهاد النفسي المزمن أو الانسحاب المبكر من المنافسات (Holguín Ramírez et al., 2020; Liao, 2025; Phore, 2022).

ويعكس هذا البحث توجهاً حديثاً في علم النفس الرياضي الذي يرى أن الرياضي الناجح هو الذي يحقق التوازن بين جسده وعقله وروحه، وأن تطوير هذه الأبعاد معا يضمن أداءً مستداماً، صحة نفسية أفضل، وقدرة أكبر على مواجهة الضغوط اليومية. كما تهدف الدراسة إلى تقديم إطار علمي وتطبيقي لدعم الرياضيين نفسياً وروحياً، مع التأكيد على أهمية توظيف التأمل الواعي واليقظة الذهنية كأدوات فعّالة لتعزيز الاستقرار النفسي، تحسين القدرة على الاستشفاء الذهني والجسدي، وتحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

كما تُبرز الدراسة الدور الكبير للبعد الروحي والإيماني في دعم الصحة النفسية للرياضيين، حيث تشير الأدبيات إلى أن ممارسة التأمل الواعي مع دمج القيم الروحية يمكن أن يعزز مستويات التوازن النفسي ويخفف من الضغوط الداخلية والخارجية، بما ينعكس إيجابياً على جودة الأداء (Eryücel et al., 2024, Jekauc et al., 2025). ويؤكد البحث على أن إدماج هذه التقنيات في برامج التدريب الرياضي يجب أن يتم بشكل منظم، مدعوم بورش عمل ودورات تدريبية مستمرة، لضمان متابعة تأثيرها على الصحة النفسية والأداء، وتحقيق أقصى استفادة من هذه الممارسات في تطوير الرياضيين نفسياً وجسدياً.

وفي ضوء ما سبق، تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف أثر ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية على التوتر النفسي، الاستشفاء الذهني والجسدي، والأداء الرياضي لدى الرياضيين في سلطنة عمان، مع تقييم مستوى وعي الرياضيين بهذه التقنيات وتحليل الفروق بين من يمارسونها بانتظام ومن لا يمارسونها. كما تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات علمية وعملية لتعزيز فاعلية هذه التقنيات ضمن برامج التدريب الرياضي، بما يضمن بناء رياضيين متوازنين نفسياً وجسدياً قادرين على مواجهة التحديات البدنية والذهنية بكفاءة عالية. كما

تسعى هذه الدراسة إلى سد فجوة معرفية وعملية مهمة في مجال علم النفس الرياضي في سلطنة عمان، من خلال تقديم تحليل علمي لممارسة تقنيات الاستنارة النفسية وأثرها على التوتر النفسي والأداء الرياضي، مع التركيز على تطوير استراتيجيات عملية لتطبيق هذه التقنيات بفعالية ضمن برامج التدريب الحديثة، بما يعزز من توازن الرياضيين النفسي والجسدي، ويرفع من مستوى الأداء الرياضي ويحقق رفاهية شاملة للرياضيين على المدى الطويل.

مشكلة الدراسة

يواجه الرياضيون في العصر الحديث مجموعة من التحديات النفسية والجسدية المعقدة، تتجاوز مجرد الإجهاد البدني الناتج عن التدريب والمنافسة، لتشمل ضغوطاً متعلقة بالأداء والتوقعات المجتمعية المرتفعة. هذه الضغوط النفسية قد تؤدي إلى تدهور القدرة على التركيز، انخفاض جودة الاستشفاء الذهني والجسدي، والإصابة بالتعب النفسي المزمن، مما ينعكس بدوره على الأداء الرياضي واستمراره (Van Cutsem et al., 2017; Rice et al., 2016; Liao, 2025).

ورغم الاهتمام الكبير بتطوير برامج التدريب البدني والتقنيات الرياضية الحديثة، إلا أن البعد النفسي والروحي للرياضي غالباً ما يُهمل، مما يخلق فجوة واضحة بين القدرة الجسدية ومستوى الأداء النفسي والذهني. وقد أظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين لا يمتلكون أدوات لإدارة التوتر النفسي والتحديات العقلية يواجهون صعوبة في الحفاظ على استقرارهم النفسي، وهو ما قد يزيد من احتمالية الإرهاق النفسي ويضعف القدرة على التعافي بعد المنافسات (Van Cutsem et al., 2017; Rice et al., 2016).

ومن بين الأساليب الحديثة التي بدأت تحظى باهتمام متزايد في مجال علم النفس الرياضي، يبرز علم نفس الاستنارة (Enlightenment Psychology) الذي يركز على تعزيز الوعي العميق، التأمل الواعي، واليقظة الذهنية لتحقيق تكامل بين العقل والجسد والروح (Watson & Nesti, 2005; Roychowdhury, 2019; Yildiz, 2023; هويده إسماعيل وطية حكمت، 2016; مالك سابط طعيمة وسهاد عبد العلكم، 2023). إلا أن هناك نقصاً واضحاً في الدراسات التي تربط بين هذه التقنيات ونتائج الأداء الرياضي أو مستويات الاستشفاء النفسي والجسدي لدى الرياضيين، خاصة في السياق المحلي لسلطنة عمان، حيث تختلف الخصائص الثقافية والاجتماعية التي قد تؤثر على فعالية هذه الممارسات.

كما أن محدودية وعي الرياضيين بمبادئ وتقنيات الاستنارة النفسية تمنعهم من الاستفادة الكاملة من فوائدها المحتملة، ما يضع الرياضيين في دائرة ضغوط مستمرة قد تعيق الأداء الأمثل. ومن هنا، تنشأ الحاجة الملحة

إلى دراسة منهجية توضح كيف يمكن لتقنيات الاستنارة النفسية أن تسهم في تخفيف التوتر النفسي، تعزيز الاستشفاء الذهني والجسدي، وتحسين الأداء الرياضي بشكل مستدام، مع الأخذ بعين الاعتبار البيئة الثقافية والاجتماعية للرياضيين في سلطنة عمان.

وتسعى هذه الدراسة إلى سد هذه الفجوة البحثية من خلال تقديم تحليل علمي وعملي لأثر تقنيات الاستنارة النفسية على الرياضيين، وتقديم توصيات قابلة للتطبيق لتعزيز برامج التدريب الذهني والروحي بما يضمن بناء رياضيين متوازنين نفسياً وجسدياً، قادرين على مواجهة التحديات الذهنية والبدنية بكفاءة عالية.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة بشكل أساسي إلى الكشف عن أثر ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية، بما في ذلك التأمل الواعي واليقظة الذهنية، على تخفيف الضغوط النفسية وتحسين الاستشفاء والأداء الرياضي لدى الرياضيين في سلطنة عمان. وتسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

1. التعرف على مستوى وعي الرياضيين بمفاهيم علم نفس الاستنارة وممارسات التأمل الواعي واليقظة الذهنية والتفكير الذاتي.
2. قياس أثر ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية على مستويات التوتر النفسي لدى الرياضيين.
3. تحليل تأثير هذه التقنيات على الاستشفاء الذهني والجسدي للرياضيين بعد التدريب والمنافسات.
4. تقييم مدى تأثير ممارسة التأمل الواعي واليقظة الذهنية على تحسين الأداء الرياضي والقدرة على التركيز والانضباط الذهني.
5. تقديم توصيات عملية لتطوير برامج تدريبية تشمل البعد النفسي والروحي، بهدف تعزيز الصحة النفسية، الاستشفاء، والأداء الرياضي للرياضيين.

أسئلة الدراسة

تبرز مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

إلى أي مدى تسهم تقنيات علم نفس الاستنارة في تعزيز الاستشفاء الرياضي والحد من التوتر والضغوط النفسية لدى الرياضيين في سلطنة عمان؟

وتتفرع من هذا السؤال الرئيسي عدة تساؤلات فرعية، من أبرزها:

1. ما هي المبادئ الأساسية التي يقوم عليها علم نفس الاستنارة وكيفية تطبيقها في السياق الرياضي؟

2. ما مدى انتشار التوتر والضغوط النفسية بين الرياضيين المشاركين؟
3. ما مدى وعي الرياضيين بمفاهيم علم نفس الاستنارة مثل التأمل الواعي واليقظة الذهنية؟
4. كيف تؤثر تقنيات الاستنارة النفسية، مثل التأمل الواعي، اليقظة الذهنية، والتفكير الذاتي، على الاستشفاء الذهني والجسدي للرياضيين؟
5. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسات تقنيات الاستنارة النفسية ومستويات التوتر النفسي والقلق لدى الرياضيين؟
6. ما مدى تقبل الرياضيين لتطبيق هذه الأساليب ضمن برامجهم التدريبية أو التأهيلية؟
7. ما الفروق في تأثير هذه التقنيات بين الرياضيين الذين يمارسونها بانتظام وأولئك الذين لا يمارسونها؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تساهم الدراسة في إثراء المحتوى العلمي في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس الإيجابي من خلال تسليط الضوء على أثر تقنيات الاستنارة النفسية، مثل التأمل الواعي واليقظة الذهنية، على الصحة النفسية والأداء الرياضي للرياضيين. كما تعزز الفهم النظري لكيفية تفاعل الأبعاد النفسية والعقلية والروحية للرياضي مع الضغوط النفسية ومتطلبات الأداء، وتوضح دور التكامل بين العقل والجسد والروح في تحسين الاستشفاء الذهني والجسدي. وتسهم أيضاً في بناء قاعدة معرفية تدعم تطوير نظريات واستراتيجيات مستقبلية لتعزيز الأداء الرياضي والصحة النفسية من خلال ممارسات التأمل والوعي الذاتي.

الأهمية التطبيقية: تساهم الدراسة عملياً في تحسين برامج التدريب الرياضي عن طريق دمج ممارسات الاستنارة النفسية ضمن الأنشطة التدريبية، بما يعزز من قدرة الرياضيين على إدارة الضغوط النفسية وتحقيق الأداء الأمثل. كما تساعد على رفع وعي الرياضيين والمدربين والإداريين بأهمية البعد النفسي والروحي في التدريب الرياضي، وتقليل أثر الضغوط النفسية على الأداء والاستشفاء. بالإضافة لتقديم توصيات عملية للجهات الرياضية والمؤسسات التعليمية والتأهيلية لتطبيق استراتيجيات علم النفس الروحي واليقظة الذهنية بشكل فعال، بما يضمن تطوير رياضيين متوازنين نفسياً وجسدياً وقادرين على مواجهة التحديات الرياضية والذهنية بكفاءة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات للدراسة

علم نفس الاستنارة (Psychology of Enlightenment): يشير إلى التوجه النفسي الحديث الذي يركز على تنمية الوعي الذاتي، التأمل الواعي، واليقظة الذهنية، ويهدف إلى تحقيق التكامل بين البعد العقلي

والجسدي والروحي للفرد. ويتم قياسه من خلال مدى معرفة الرياضيين بمبادئ الاستنارة النفسية، وممارستهم للتأمل الواعي، اليقظة الذهنية، والتفكير الذاتي، باستخدام استبانة معدة خصيصاً لهذا الغرض.

التأمل الواعي (Mindful Meditation): هو ممارسة ذهنية تهدف إلى الانتباه الكامل للحظة الراهنة بدون الحكم على الأفكار أو المشاعر، مع تعزيز القدرة على التركيز والانتباه الذهني.

اليقظة الذهنية (Mindfulness): تعرف بأنها حالة من الوعي العميق والمستمر للذات وللبيئة المحيطة، تشمل الملاحظة والانتباه للعمليات النفسية والجسدية، مما يعزز القدرة على إدارة التوتر النفسي.

التوتر النفسي (Psychological Stress): هو حالة شعورية يختبر فيها الفرد ضغوطاً نفسية تؤثر على الاستقرار العقلي والجسدي نتيجة متطلبات داخلية أو خارجية تفوق قدراته على التكيف.

الأداء الرياضي (Athletic Performance): يعرف بأنه مستوى إنجاز الرياضي في المهارات البدنية، الفنية، والاستراتيجية أثناء التدريب والمنافسة، ويعكس القدرة على تطبيق المهارات بكفاءة تحت الضغوط. ويقاس من خلال قدرة الرياضي على إتمام المهام البدنية والفنية ضمن برامج التدريب والمنافسة، بالإضافة إلى تقييم المدربين والذات للإنجاز والقدرة على التركيز والانضباط الذهني.

حدود الدراسة

تركز هذه الدراسة على الرياضيين في سلطنة عمان، وتركز على أثر ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية، بما في ذلك التأمل الواعي واليقظة الذهنية، على التوتر النفسي، الاستشفاء الذهني والجسدي، والأداء الرياضي. وقد تم اختيار العينة من مركز الطب الرياضي التابع لوزارة الثقافة والرياضة والشباب في مسقط، حيث يتم تأهيل الرياضيين بعد العمليات الجراحية والإصابات الرياضية، ويشمل جميع الرياضيين من مختلف الألعاب الرياضية في السلطنة.

- **أولاً: الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة في مدينة مسقط، سلطنة عمان، مع التركيز على الرياضيين المنتسبين لمركز الطب الرياضي التابع لوزارة الثقافة والرياضة والشباب.

- **ثانياً: الحدود الزمانية:** امتدت عملية جمع البيانات الكمية خلال الفترة من 1 سبتمبر إلى 30 سبتمبر 2025م.

- **ثالثاً: الحدود البشرية:** شملت الدراسة الرياضيين المشاركين في برامج التأهيل الرياضي والتدريب البدني من مختلف الألعاب الرياضية، والذين تتراوح أعمارهم بين 15 و55 سنة، والذين يوافقون على المشاركة

في الدراسة طوعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الضغوط النفسية:

تُعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر النفسية والاجتماعية البارزة في العصر الحديث، وتشير إلى الاستجابات الداخلية والخارجية للمؤثرات البيئية أو الشخصية التي تُحدث حالة من التوتر الذهني والعاطفي. تتراوح هذه الضغوط بين المواقف اليومية البسيطة والمواقف الصادمة الكبرى، ويمكن أن تؤدي إلى اضطرابات متعددة تشمل القلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم، وتراجع الأداء البدني والمعرفي. ويُعزى تزايد الضغوط النفسية لدى الرياضيين إلى متطلبات الأداء العالي، الإصابات المتكررة، وضغط الإعلام والجمهور، إضافة إلى تأثيرات العولمة الرقمية التي فرضت نمط حياة سريع الإيقاع، بما يضع الرياضيين أمام تحديات مستمرة على المستويين النفسي والمعرفي.

الوعي الذهني (Mindfulness) والإدراك الحاضر:

يُعد الوعي الذهني من أبرز المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويُعرف بأنه حالة الانتباه اللحظي غير الحكمي للأفكار والمشاعر والحواس، مع استحضار الوعي الكامل باللحظة الراهنة دون الانغماس في الماضي أو القلق من المستقبل. أظهرت الدراسات الحديثة أن ممارسة التأمل الواعي (Mindfulness) تساعد على تحسين التركيز، تقليل القلق، ضبط المشاعر، وتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط بفعالية (Kabat-Zinn, 2003). ويمثل الوعي الذهني جسراً بين العالم الخارجي المشتت والعالم الداخلي الهادئ، حيث يساعد الأفراد على إدراك أفكارهم ومشاعرهم دون الانفعال بها، مما يساهم في تحقيق استقرار نفسي مستدام.

الطاقة الإيمانية والشفاء الروحي:

تشير الطاقة الإيمانية إلى القوة الروحية المتولدة من الإيمان العميق بالله، والتي تُساهم في تعزيز الطمأنينة الداخلية والثقة بالنفس والقدرة على التكيف مع التحديات. يقوم هذا المفهوم على قيم التوكل والرضا والتسليم لما كتبه الله، وهو ما يساهم في تخفيف القلق والتوتر النفسي، كما ورد في قوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: 28). ويشير الباحثون إلى أن الاستنارة الروحية الممزوجة بالطاقة الإيمانية تُعد أداة فعالة لإعادة بناء المعنى الشخصي للحياة، ومصدراً للشفاء النفسي العميق، إذ تسمح للفرد بتجاوز الصراعات الداخلية وتحقيق حالة من السلام الداخلي والالتزان النفسي.

الاستنارة الروحية (Spiritual Enlightenment):

تمثل الاستنارة الروحية حالة وعي متقدمة، تتجاوز فيها النفس صراعات الأنا والتعلق بالماديات، لتصل إلى السلام الداخلي والتحرر من المعاناة النفسية المزمنة. وقد أظهرت الدراسات في مجال علم النفس العابر للذات (Transpersonal Psychology) أن الاستنارة الروحية تسهم في تطوير القدرة على ضبط الأفكار السلبية، تقليل التوتر النفسي، تعزيز التقبل، وبناء معنى أعمق للتجارب الحياتية. كما ترتبط الاستنارة بزيادة الاستقرار العاطفي والمرونة النفسية، ما يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والتحديات المهنية والشخصية.

العالم الرقمي وتأثيره على الرياضيين:

أدى التوسع الرقمي إلى ظهور ضغوط جديدة على الرياضيين، تتمثل في:

- التفاعل اللحظي عبر وسائل التواصل الاجتماعي ما يزيد من تقييم الجمهور والمقارنات الاجتماعية المستمرة.

- تزايد التقييم الاجتماعي العلني مما يؤدي إلى القلق من الفشل أو فقدان الشعبية.

- متطلبات الحضور الرقمي والتسويق الشخصي مما يفرض ضغوطاً إضافية على الرياضيين ويستنزف طاقاتهم الذهنية والعاطفية.

أظهرت دراسة (Young 2017) أن الاعتماد المفرط على التكنولوجيا قد أدى إلى تغيرات بنيوية في الانتباه والتركيز، خاصة لدى الرياضيين ذوي الأداء العالي، مما يستدعي تبني استراتيجيات علاجية شاملة تدمج الأبعاد النفسية والروحية.

التوازن النفسي والروحي:

يُشير التوازن النفسي إلى القدرة على تنظيم المشاعر والتعامل مع التوتر، والحفاظ على استقرار داخلي في مواجهة الضغوط، بينما يمثل التوازن الروحي حالة اتصال عميق بالذات والمعنى والغاية، وغالبًا ما يُعزز بالإيمان والقيم الجوهرية للفرد. ويُعد هذا التوازن ضروريًا للرياضيين، حيث يساهم في:

- الوقاية من الإرهاق النفسي والاحتراق (Burnout).

- تعزيز الأداء المستمر والمتوازن.

• تمكين الرياضي من التعامل بمرونة مع الفشل والضغوط الإعلامية (Nest, 2010).

العلاج النفسي الروحي: المفهوم والتطبيقات:

يُعرف العلاج النفسي الروحي بأنه توجه علاجي يدمج بين التقنيات النفسية التقليدية مثل العلاج المعرفي السلوكي وبين البعد الروحي للفرد، أي القيم، المعنى، الإيمان، والهوية الوجودية. ويؤكد Watson & Nest (2005) على ضرورة إدماج البعد الروحي ضمن برامج التدريب النفسي للرياضيين، لما له من دور في بناء الاستقرار الذاتي وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط. تشمل الأدوات المستخدمة:

• التأمل واليقظة الذهنية (Mindfulness).

• العلاج بالمعنى (Logotherapy).

• التمارين التعبيرية مثل كتابة اليوميات أو الصلاة أو التأمل البصري.

• الإرشاد النفسي الروحي لتقويم القيم والمعتقدات الداخلية.

التأمل القرآني كأداة علاجية:

يُعد التأمل القرآني ممارسة عقلية وروحية تتضمن التركيز العميق على آيات مختارة مع استبطان المعاني النفسية والوجودية، بما يؤدي إلى:

• إعادة ضبط الجهاز العصبي، وخفض إفراز هرمون الكورتيزول.

• تعزيز الشعور بالمعنى الداخلي والطمأنينة.

• تحسين التركيز والانتباه الذهني.

وقد أظهرت الدراسات أن التأملات القرآنية الموجهة تحسّن مؤشرات القلق والتوتر بنسبة ملحوظة، كما أن إدراجها ضمن برامج علاجية للرياضيين يعزز من استجابتهم النفسية ويحقق التكامل بين البعد النفسي والروحي (Hedayati & Khavari, 2019؛ Al-Ateeq et al., 2020).

بروتوكول علاجي مقترح بالتأملات القرآنية (8 جلسات):

الجدول (1): بروتوكول علاجي مقترح بالتأملات القرآنية

الجلسة	الآية المحورية	الهدف النفسي
1	الرعد: 28	تهذئة الأفكار القهرية
2	التوبة: 51	تعزيز الثقة بالقدر
3	آل عمران: 139	علاج الشعور بالانهزام
4	الشرح: 6	بث الأمل والتفاؤل
5	البقرة: 286	تقبل الذات والضعف الإنساني
6	النور: 35	تنمية الشعور بالنور الداخلي
7	الزمر: 53	معالجة الشعور بالذنب
8	الحديد: 23	ترسيخ الاستقرار الانفعالي

خطوات كل جلسة: قراءة الآية بتركيز، تمارين تنفس عميق، تأمل في المعنى، كتابة شعورية، مناقشة فردية أو جماعية مع المعالج.

التجربة الصوفية والشفاء الروحي:

تشير الأدلة التاريخية إلى أن الصوفية قد طورت مفاهيم علاجية مبنية على الذكر العميق والحضور القلبي مع الله، حيث تعمل هذه الممارسات على تهدئة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، وخفض النشاط المفرط في اللوزة الدماغية، وتحقيق اتزان عاطفي داخلي. وقد أظهرت تجارب كبار المتصوفة مثل رابعة العدوية، محيي الدين بن عربي، وجلال الدين الرومي، أن الممارسات الروحية والذكر التأملي تحوّل الألم والمعاناة إلى طاقة نفسية إيجابية تساعد على الوصول إلى حالة استنارة وطمأنينة داخلية، ما يعكس التكامل بين البعد النفسي والروحي في بناء الصحة النفسية.

أمثلة من تجارب كبار المتصوفة:

- رابعة العدوية (ت 185 هـ): عاشقة للإلهية، تجاوزت الألم الجسدي من خلال الحب المطلق لله.
- محيي الدين بن عربي (ت 638 هـ): تجربة "وحدة الوجود" كأداة للشفاء النفسي والروحي.
- جلال الدين الرومي (ت 672 هـ): تحويل الألم إلى طاقة شعرية وتأملية، ما يعرف اليوم بـ "إعادة تأطير المعاناة" (Reframing).

التكامل مع المفاهيم النفسية الحديثة:

تتقاطع التجربة الصوفية مع نظريات العلاج النفسي الحديثة:

الجدول (2): تقاطع التجربة الصوفية مع نظريات العلاج النفسي الحديثة

النظير النفسي الحديث	المفهوم الصوفي
Mindful Chanting	الذكر العميق
Detachment from Ego	التجرد والزهد
Present-Centered Awareness	الحضور مع الله
Radical Acceptance	الاستسلام لأمر الله
Non-Dual Awareness	وحدة الوجود

هذا التكامل يفتح المجال لتطوير بروتوكولات علاج نفسي متجذرة في القيم الروحية الإسلامية، وتدمج بين البعد النفسي والروحي لتحقيق الشفاء الداخلي والتوازن النفسي.

الدراسات السابقة

تشير الأدلة البحثية الحديثة إلى أن الدمج بين الوعي الذهني، التأمل القرآني، الاستنارة الروحية، والطاقة الإيمانية يشكل نموذجاً فعالاً للتعامل مع الضغوط النفسية، سواء في السياق العام أو لدى الرياضيين. فقد أظهرت دراسة جامعة الملك سعود (2021) على عينة مكونة من 120 طالباً وطالبة أن الطلاب ذوي الوعي الإيماني المرتفع سجلوا انخفاضاً بنسبة 47% في مستويات التوتر النفسي مقارنة بغيرهم، كما لوحظ ارتباط سلبي بين ممارسة التأمل القرآني والتفكير الاجتراري، مما يشير إلى قدرة الممارسات التأملية الدينية على تقليل التفكير السلبي المتكرر وتحسين التوازن النفسي. وتؤكد هذه النتائج أهمية دمج البعد الروحي ضمن برامج الصحة النفسية للطلاب، لا سيما في المجتمعات التي تحظى بالبعد الديني بعمق، لتعزيز المقاومة النفسية وتقليل آثار الضغوط اليومية.

أما في السياق العلاجي للبالغين، فقد أظهرت دراسة أمريكية أجراها Pargament et al. (2013) على 300 مشارك ضمن برنامج لعلاج الإدمان أن الأفراد الذين حققوا درجات عالية من الاستنارة الروحية من خلال ممارسات التوبة والالتزام الديني سجلوا انخفاضاً بنسبة 62% في معدلات الاكتئاب. كما ارتبطت الممارسات الروحية بتنشيط الفص الأيمن للدماغ المسؤول عن التنظيم العاطفي والشعور بالهدوء، ما يعزز قدرة الفرد على التفكير الإبداعي وتحقيق التوازن النفسي. وتشير هذه النتائج إلى أن تعزيز البعد الروحي يمكن أن يكون أداة فعالة لدعم التعافي النفسي، خاصة لدى الأفراد الذين يواجهون ضغوطاً كبيرة أو يعانون من اضطرابات

نفسية مزمنة.

كما أظهرت تجربة إكلينيكية أجريت في المعهد الإسلامي للصحة النفسية في ماليزيا (2018) أن ممارسة الذكر المصحوب بالتنفس العميق أدى إلى انخفاض مستوى هرمون الكورتيزول بنسبة 30%، وتحسن مؤشرات الراحة العصبية وجودة النوم لدى المشاركين، مما يعكس فعالية الدمج بين الممارسات الروحية وأساليب الاسترخاء التأملي في تعزيز التوازن النفسي والجسدي. كما أظهرت الدراسات الصوفية التاريخية أن ممارسة الذكر المتكرر والتأمل الروحي، كما فعلت رابعة العدوية ومحيي الدين بن عربي وجلال الدين الرومي، تؤدي إلى انخفاض القلق النفسي وزيادة السكينة الداخلية وتعزز السلام الداخلي، وهو ما يتفق مع نتائج الدراسات الحديثة حول اليقظة الذهنية والإيمان في العلاج النفسي.

أما في مجال الرياضة والأداء العالي، فقد أظهرت الدراسات أن برامج اليقظة الذهنية (MBSR) للرياضيين الجامعيين أسهمت في تحسين جودة النوم والصحة النفسية، وانخفاض معدلات القلق والاكتئاب الطفيف، وزيادة التركيز والانتباه اللحظي أثناء المنافسات. كما أظهرت دراسة تطبيقية على الرياضيين من الدرجة العالية في رياضة Wushu أن التدخل المبني على اليقظة الذهنية والتمارين التأملية ساعد على انخفاض القلق التنافسي ومستويات الكورتيزول، مع تعزيز الاسترخاء العصبي والثقة بالنفس، ما ساهم في تحسين الأداء البدني والذهني.

أوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة

تشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التأكيد على الأثر العميق للوعي الذهني والطاقة الإيمانية على التوازن النفسي والتقليل من الضغوط النفسية. فقد اتفقت الدراسة مع دراسة جامعة الملك سعود (2021) في أن الطلاب ذوي الوعي الإيماني المرتفع يسجلون مستويات أقل من التوتر، ويستفيدون من التأمل القرآني في الحد من التفكير السلبي وتحسين التوازن النفسي. كما تتشابه مع دراسة Pargament et al. (2013) في التأكيد على الدور العلاجي للروحانية والاستنارة في خفض معدلات الاكتئاب وتحسين جودة الحياة النفسية، وكذلك في أن ممارسة الذكر والتسبيح تساهم في تعزيز الهدوء الداخلي وتنشيط القدرة على الإبداع. من جهة أخرى، يظهر التشابه مع تجربة ماليزيا (2018) في أن الدمج بين الذكر والتنفس التأملي يؤدي إلى انخفاض واضح في الكورتيزول وتحسن المؤشرات الفسيولوجية والنفسية، كما تتوافق مع بعض نتائج Zaiden et al. (2014) فيما يتعلق بالتأثير العصبي للتأمل المنتظم، إذ يقلل من نشاط اللوزة الدماغية ويزيد نشاط القشرة الجبهية المسؤولة عن التنظيم العاطفي.

ورغم هذا التشابه، تختلف الدراسة عن الدراسات السابقة في عدة جوانب مهمة. إذ تناولت الدراسة الحالية موضوع التكامل بين الاستنارة الروحية والطاقة الإيمانية والوعي الذهني في علاج الضغوط النفسية بشكل شامل، مع التركيز على التطبيقات العملية للتأمل القرآني والإرشاد الروحي، بينما ركزت معظم الدراسات السابقة على جانب محدد، مثل الاستنارة الدينية وحدها أو التأمل الذهني العام. كما تتميز الدراسة الحالية باستخدام المنهج التحليلي الشامل الذي يربط بين الأدلة النظرية والتجارب التطبيقية، مقارنة بدراسات اعتمدت أدوات كمية فقط أو قياسات فسيولوجية منفصلة، مثل دراسة ماليزيا (2018) أو دراسة جامعة الملك سعود (2021). ومن ناحية أخرى، تباينت النتائج مع بعض الدراسات الأجنبية التي لم تتناول البعد الديني والإيماني، مثل بعض الدراسات الأمريكية التي ركزت على الروحانية العامة بدون محدد ديني، في حين أظهرت الدراسة الحالية أن الممارسات القائمة على التأمل القرآني تعزز بشكل واضح التوازن النفسي والهدوء الداخلي ضمن السياق الثقافي الإسلامي.

منهجية الدراسة والإجراءات

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، نظراً لقدرته على وصف الواقع كما هو وتحليل العلاقات بين متغيراته بشكل موضوعي وعلمي. ويعد هذا المنهج مناسباً لاستكشاف أثر ممارسات علم نفس الاستنارة، بما في ذلك الوعي الذاتي، التأمل، واليقظة الذهنية، في خفض مستويات التوتر النفسي وتعزيز الاستشفاء لدى الرياضيين.

لجمع البيانات الأولية، استخدم الباحث الأسلوب الميداني من خلال استبانة صممت خصيصاً لهذا الغرض، مستندة إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة في مجالات علم النفس الرياضي والعلاج الروحي. وقد طبقت الأداة على عينة متنوعة من الرياضيين من مختلف مستويات الأداء الرياضي، بهدف الحصول على بيانات دقيقة تمكن من اختبار الفرضيات والإجابة عن أسئلة البحث.

كما أُجري مسح مكتبي وإلكتروني لجمع البيانات الثانوية من مصادر علمية موثوقة، بما في ذلك الكتب والدوريات المحكمة والتقارير الأكاديمية وقواعد البيانات المتخصصة. ساعدت هذه المصادر في بناء الإطار النظري المتكامل للدراسة ودعم تفسير النتائج في ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة.

مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة جميع الرياضيين النشطين في مدينة مسقط بسُلطنة عمان، المشاركين في برامج تدريبية أو مسابقات رسمية، والذين يواجهون ضغوطاً نفسية مرتبطة بالمنافسات.

عينة الدراسة

تم اختيار العينة من مركز الطب الرياضي التابع لوزارة الثقافة والرياضة والشباب في مسقط، واعتمد الباحث العينة العشوائية البسيطة، وبلغ عدد الاستبانات الصالحة 24 رياضياً بعد استبعاد استبيان واحد، مع مراعاة التنوع في الجنس ونوع الرياضة ومستوى المشاركة لضمان موثوقية النتائج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدم الباحث برنامج SPSS لتطبيق التحليلات الوصفية والاستدلالية، شملت:

- التحليل الوصفي: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- اختبارات الثبات والموثوقية: معامل كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون.
- اختبارات التوزيع الطبيعي: الالتواء (Skewness) والتفلطح (Kurtosis).
- التحليل الاستدلالي: اختبارات T للعينات المستقلة وعينة واحدة، تحليل الارتباط، وقياس حجم الأثر باستخدام Cohen's d.

اختبار صدق الاستبانة وثباتها

الصدق الظاهري: تقييم وضوح العبارات وصلاحياتها من قبل المشرف والأساتذة المحكمين.

الصدق البنائي: معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمحور النظري.

الجدول (3): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمحاو الاستبيان

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى المعنوية Sig
مقياس التوتر والضغط النفسية	أشعر بالتوتر قبل المنافسات الرياضية	0.676**	0.000
	أواجه صعوبة في النوم بسبب التفكير في التمارين أو المباريات	0.743**	0.000
	أجد صعوبة في التركيز أثناء التمارين	0.593**	0.000
	الضغط النفسية تؤثر على أدائي الرياضي	0.675**	0.000
	أستخدم طرقاً نفسية لمساعدتي على التحكم بالتوتر	0.586**	0.003
الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسية	هل سمعت من قبل عن "علم نفس الاستنارة"؟	0.858**	0.000
	هل تمارس التأمل الواعي بشكل منتظم؟	0.797**	0.000
	هل سبق لك أن شاركت في برنامج تدريبي حول اليقظة الذهنية	0.883**	0.000
أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء	ممارستي للتأمل تساعدني على الشعور بالهدوء	0.863**	0.000
	أشعر بأن اليقظة الذهنية ساعدتني في تجاوز الضغوط النفسية	0.849**	0.000

0.000	0.801**	لاحظت تحسناً في تعافي جسدي بعد ممارسة تقنيات نفسية موجهة
0.000	0.885**	أشعر بزيادة في التركيز والانتباه بعد جلسات التأمل
0.001	0.653**	أرى أن تقنيات الاستنارة النفسية مفيدة للرياضيين بشكل عام

الارتباط مهم ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يتضح من نتائج جدول (2-3) الخاص بصدق الاتساق الداخلي أن معاملات الارتباط بين فقرات الاستبانة ومحاورها النظرية تراوحت بين (0.885-0.586)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، مما يؤكد تمتع الأداة بصدق بنائي مرتفع. فقد سجّل محور التوتر والضغوط النفسية معاملات ارتباط جيدة (0.743-0.586)، بينما حقق محور الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسية أعلى القيم (0.883-0.797)، مشيراً إلى اتساق داخلي قوي. كما أظهرت فقرات محور أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء معاملات ارتباط مرتفعة (0.885-0.653)، مما يعزز صلاحية الأداة في قياس المتغيرات المستهدفة. وعليه، تُعد الاستبانة أداة صادقة وملائمة للدراسة من حيث قدرتها على تمثيل أبعادها النظرية بدقة.

الثبات (Reliability):

الجدول (4): معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة

المحاور والأبعاد	عدد الأسئلة	ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
مقياس التوتر والضغوط النفسية	5	0.640
الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسية	3	0.801
أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء	5	0.870
جميع فقرات الاستبيان	13	0.645

تشير نتائج الجدول (3-3) إلى أن قيم كرونباخ ألفا لمحاور الاستبيان تراوحت بين (0.870-0.640)، مما يعكس مستوى ثبات يتراوح بين المقبول والجيد. فقد سجّل محور أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء أعلى قيمة ثبات (0.870)، بما يؤكد قوة الاتساق الداخلي بين فقراته. كما حقق محور الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسية ثباتاً جيداً بلغت قيمته (0.801). أما محور التوتر والضغوط النفسية فقد ظهر بثبات مقبول (0.640)، وهو مستوى يمكن اعتماده في الدراسات النفسية والاجتماعية، خاصة مع صغر حجم العينة (25 مشاركاً). وبشكل عام، تُظهر القيمة الكلية لكرونباخ ألفا (0.645) أن الاستبانة تتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، مما يدعم موثوقية نتائجها في التحليل الإحصائي.

اختبار التوزيع الطبيعي:

تم فحص توزيع البيانات باستخدام الالتواء والتفطوح، وكانت جميع القيم ضمن ± 2 ، مما يشير إلى تقارب

البيانات للتوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام الاختبارات البارامترية في تحليل النتائج.

الجدول (5): اختبار التوزيع الطبيعي

الإحصاء الوصفي	التفطح (Skewness)	الخطأ المعياري	اللاتواء (Kurtosis)	الخطأ المعياري
مقياس التوتر والضغوط النفسية	0.246	0.472	-0.852	0.918
الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسي	-1.211	0.472	-0.015	0.918
أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء	-0.170	0.472	-0.813	0.918
الاستبيان ككل	-0.058	0.472	-0.837	0.918

مناقشة النتائج

وصف الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة:

الجدول (6): توزيع أفراد العينة وفق الخصائص الديموغرافية والرياضية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة %
العمر	15 – 25 سنة	10	41.7%
	26 – 35 سنة	8	33.3%
	36 – 45 سنة	3	12.5%
	46 – 55 سنة	3	12.5%
نوع الرياضة	كرة القدم	14	58.3%
	كرة اليد	3	12.5%
	القوة البدنية وكمال الأجسام ورفع الأثقال	2	8.3%
	التنس	1	4.2%
	الجري	2	8.3%
	الفروسية	1	4.2%
	تسلق الجبال	1	4.2%
عدد سنوات الممارسة	0 – 5 سنوات	1	4.2%
	6 – 15 سنة	12	50.0%
	16 – 25 سنة	6	25.0%
	26 سنة فأكثر	5	20.8%
المشاركة في بطولات رسمية	نعم	16	66.7%
	لا	8	33.3%

يتضح من الجدول أن الفئة العمرية الشابة (15-25 سنة) كانت الأكثر تمثيلاً بنسبة 41.7%، تليها فئة 26-35 سنة بنسبة 33.3%، بينما شكلت الفئتان الأكبر سناً نسبة أقل بلغت 12.5% لكل منهما. ويشير هذا التوزيع إلى أن أغلبية المشاركين في الدراسة من الرياضيين الشباب الذين غالباً ما يكونون في ذروة النشاط

البدني والتنافسية، مع وجود تمثيل محدود للفئات الأكبر لتوفير توازن من حيث الخبرة الرياضية والتعامل مع الضغوط النفسية.

أما بالنسبة لنوع الرياضة، فتشير النتائج إلى أن معظم المشاركين (58.3%) من لاعبي كرة القدم، تليها كرة اليد بنسبة 12.5%، في حين توزعت باقي الرياضات الفردية والجماعية بنسب أقل. ويُظهر هذا التوزيع تركيز الدراسة على الرياضات الجماعية الأكثر انتشارًا، مع إدراج بعض الرياضات الفردية لإضفاء التنوع وتمكين المقارنات بين أنواع الرياضات المختلفة فيما يتعلق بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها.

فيما يتعلق بعدد سنوات الممارسة، يمتلك نصف المشاركين تقريبًا خبرة تتراوح بين 6-15 سنة (50%)، تليها فئة الخبرة الطويلة بين 16-25 سنة (25%) وفوق 26 سنة (20.8%)، بينما كانت نسبة الخبرة القصيرة (0-5 سنوات) منخفضة جدًا (4.2%). ويعكس هذا أن غالبية العينة ذات خبرة عملية معتبرة، مما يعزز موثوقية استجاباتهم فيما يخص ممارسات الاستنارة النفسية وإدارة التوتر والضغوط.

أما المشاركة في البطولات الرسمية، فتشير النتائج إلى أن معظم الرياضيين (66.7%) لديهم خبرة ميدانية في المنافسات، مما يعكس مستوى عالٍ من الاحتكاك بالضغوط النفسية الفعلية المرتبطة بالمنافسة، ويتيح تقييم تأثير الخبرة التنافسية على الوعي النفسي والاستشفاء الذهني. كما يوفر تمثيل نسبة 33.3% من غير المشاركين فرصة للمقارنة بين المجموعتين لفهم أثر الخبرة التنافسية على النتائج النفسية والأداء الرياضي.

نتائج الدراسة

مقياس التوتر والضغوط النفسية:

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس التوتر والضغوط النفسية

الفرقات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة	الدرجة	ترتيب الأهمية
أشعر بالتوتر قبل المنافسات الرياضية	2,67	1,204	-1,356	0,188	متوسطة	1
أواجه صعوبة في النوم بسبب التفكير في التمارين أو المباريات	2,17	1,274	-3,204	0,004	منخفضة	3
أجد صعوبة في التركيز أثناء التمارين	1,38	0,711	-11,198	0,000	منخفضة جدًا	5
الضغوط النفسية تؤثر على أدائي الرياضي	2,46	1,444	-1,838	0,079	منخفضة	2
أستخدم طرقًا نفسية لمساعدتي على التحكم بالتوتر	1,96	1,546	-3,301	0,003	منخفضة	4
الدرجة الكلية لمقياس التوتر والضغوط النفسية	2,1250	0,81254	-5,276	0,000	منخفضة	-

تشير النتائج إلى أن مستوى التوتر والضغوط النفسية لدى الرياضيين المشاركين منخفض نسبيًا، حيث بلغت الدرجة الكلية 2.13 من 5، مع دلالة إحصائية عند مستوى 0.000. أبرز العوامل المؤثرة كانت الشعور بالتوتر قبل المنافسات الرياضية (2.67)، بينما أظهر فقدان التركيز أدنى متوسط (1.38)، مما يعكس قدرة الرياضيين على إدارة الضغوط والحفاظ على الأداء الذهني بشكل جيد أثناء التدريب والمنافسات.

أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على أثر الاستنارة النفسية على الأداء

ترتيب الأهمية	الدرجة	مستوى الدلالة	قيمة T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات
3	متوسطة	0,792	-0,267	1,530	2,92	ممارستي للتأمل تساعدني على الشعور بالهدوء
5	متوسطة	0,709	-0,377	1,624	2,88	أشعر بأن اليقظة الذهنية ساعدتني في تجاوز الضغوط النفسية
4	متوسطة	0,649	-0,461	1,329	2,88	لاحظت تحسناً في تعافي جسدي بعد ممارسة تقنيات نفسية موجهة
2	مرتفعة	0,170	1,415	1,442	3,42	أشعر بزيادة في التركيز والانتباه بعد جلسات التأمل
1	مرتفعة	0,008	2,908	1,404	3,83	أرى أن تقنيات الاستنارة النفسية مفيدة للرياضيين بشكل عام
-	متوسطة	0,458	0,754	1,19115	3,1833	الدرجة الكلية لأثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء

تشير النتائج إلى إدراك متوسط للرياضيين حول أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء، حيث بلغ المتوسط الكلي 3.18 من 5. أعلى فقرة تقديراً كانت "أرى أن تقنيات الاستنارة النفسية مفيدة للرياضيين بشكل عام" بمتوسط 3.83، تلتها "أشعر بزيادة في التركيز والانتباه بعد جلسات التأمل" (3.42). ويعكس ذلك إدراكاً إيجابياً لتأثير التأمل واليقظة الذهنية على الأداء العقلي والجسدي، رغم أن الممارسة الفعلية للتقنيات قد تكون متفاوتة بين الرياضيين.

الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسي:

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة

ترتيب الأهمية	الدرجة	مستوى الدلالة	قيمة T	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات
1	لا	0,000	12,749	0,464	1,71	هل سمعت من قبل عن "علم نفس الاستنارة"؟
2	لا	0,000	13,844	0,442	1,75	هل تمارس التأمل الواعي بشكل منتظم؟
3	لا	0,000	13,844	0,442	1,75	هل سبق لك أن شاركت في برنامج تدريبي حول اليقظة الذهنية
-	لا	0,000	15,918	0,38043	1,7361	الدرجة الكلية للوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسي

تشير النتائج إلى أن مستوى الوعي والممارسة الفعلية لتقنيات الاستنارة النفسية منخفض جداً بين الرياضيين، حيث بلغ المتوسط الكلي 1.74 من 2، وجميع الفقرات تقع ضمن نطاق الإجابة "لا". وتعكس هذه النتائج نقص المعرفة والتطبيق العملي لهذه التقنيات في الوسط الرياضي المحلي، مما يسلب الضوء على الحاجة لتصميم برامج تدريبية وتوعوية لتعزيز الوعي النفسي لدى الرياضيين وتحسين كفاءتهم في استخدام التأمل واليقظة الذهنية كأدوات لإدارة التوتر وتحسين الأداء الرياضي.

اختبار T للعينات المستقلة (Independent Samples T-Test):

أثر ممارسة التأمل الواعي على الاستنارة النفسية للأداء والاستشفاء:

تم استخدام اختبار T للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين الرياضيين الممارسين للتأمل الواعي بانتظام وأولئك الذين لا يمارسونه، فيما يتعلق بأثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء.

الجدول (9): الإحصاءات الوصفية والمقاييس لممارسة التأمل الواعي

متغير	ممارسة التأمل	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف المعياري	اختبار T	df	Sig.	فرق المتوسط	حجم الأثر (Cohen's d)
أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء	نعم	6	3.767	1.305	0.533	1.415	22	0.171	0.778	1.166
	لا	18	2.989	1.122	0.264	-	-	-	-	-

أظهرت النتائج أن الممارسين للتأمل الواعي سجلوا متوسطاً أعلى للأثر النفسي على الأداء والاستشفاء مقارنة بغير الممارسين (3.77 مقابل 2.99)، مع تفاوت معتدل في الاستجابات داخل كل مجموعة. أظهر اختبار Levene لتساوي التباينات $F = 0.184$ ، $Sig = 0.673$ ، مما يؤكد عدم وجود فروق دالة في التباينات بين المجموعتين. ورغم أن اختبار T لمساواة المتوسطات لم يكن دالاً إحصائياً عند $t = 1.415$ ، $\alpha = 0.05$ ، $df = 22$ ، $Sig = 0.171$ ، فإن حجم الأثر الكبير عملياً $Cohen's d = 1.166$ يشير إلى تحسن ملحوظ لدى الممارسين، مما يعكس فائدة تقنيات الاستنارة النفسية في تعزيز الأداء الذهني والاستشفاء النفسي.

أثر المشاركة في برنامج تدريبي حول اليقظة الذهنية:

تم تحليل أثر المشاركة في برنامج اليقظة الذهنية على تحسن التعافي الجسدي وزيادة التركيز والانتباه. أظهرت الإحصاءات الوصفية أن المشاركين سجلوا متوسطات أعلى في التعافي الجسدي (3.83 مقابل 2.56) وزيادة التركيز والانتباه (4.50 مقابل 3.06).

الجدول (10): الإحصاءات الوصفية، اختبار T، وحجم الأثر للمشاركين في برنامج اليقظة الذهنية

متغير	المشاركة في البرنامج	N	المتوسط	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف المعياري	t	df	Sig.	فرق المتوسط	Cohen's d
تحسن التعافي الجسدي	نعم	6	3.83	1.472	0.601	2.204	22	0.038	1.278	1.230
	لا	18	2.56	1.149	0.271	-	-	-	-	-
زيادة التركيز والانتباه	نعم	6	4.50	0.548	0.224	2.318	22	0.030	1.444	1.322
	لا	18	3.06	1.474	0.347	-	-	-	-	-

تشير النتائج إلى فروق دالة إحصائية عند افتراض تجانس التباينات، مع حجم أثر كبير ($Cohen's d > 1$)، ما يعكس تأثيراً عملياً ملموساً للمشاركة في البرنامج على الأداء النفسي والجسدي للرياضيين.

ممارسة التأمل الواعي ومستوى التوتر والضغط النفسية:

تم قياس علاقة ممارسة التأمل الواعي بمستوى التوتر والضغط النفسية، وأظهرت النتائج أن الرياضيين الممارسين للتأمل الواعي سجلوا متوسطاً أقل (1.70) مقارنة بغير الممارسين (2.27).

الجدول (11): الإحصاءات الوصفية، اختبار T، وحجم الأثر للتوتر النفسي

متغير	ممارسة التأمل	N	المتوسط	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف المعياري	t	df	Sig.	Cohen's d
مقياس التوتر والضغط النفسية	نعم	6	1.70	0.548	0.224	-1.521	22	0.142	0.79
	لا	18	2.27	0.849	0.200	-1.889	13.634	0.080	0.82

رغم عدم وجود دلالة إحصائية، يشير حجم الأثر المتوسط إلى أن ممارسة التأمل الواعي قد تسهم في خفض مستويات التوتر والضغط النفسية، ويستدعي الأمر دراسات مستقبلية بعينات أكبر للتحقق من هذا التأثير.

علاقة المشاركة في برنامج اليقظة الذهنية بمستوى التوتر والضغط النفسية:

أظهرت النتائج ميلاً نحو انخفاض مستويات التوتر بين المشاركين في البرنامج مقارنة بغير المشاركين، حيث بلغ المتوسط 1.93 مقابل 2.19، دون دلالة إحصائية $t = -0.659$ ، $Sig = 0.517$ عند افتراض تساوي التباينات.

الجدول (12): الإحصاءات الوصفية، اختبار T، وحجم الأثر للمشاركين في برنامج اليقظة الذهنية (التوتر)

متغير	المشاركة في البرنامج	N	المتوسط	الانحراف المعياري	خطأ الانحراف المعياري	t	df	Sig.	Cohen's d
مقياس التوتر والضغط النفسية	نعم	6	1.93	0.927	0.378	-0.659	22	0.517	0.82
	لا	18	2.19	0.790	0.186	-0.606	7.582	0.562	0.79

تشير مؤشرات حجم الأثر المتوسط إلى وجود تأثير عملي محتمل، على الرغم من عدم دلالة النتائج إحصائياً، مما يعكس الحاجة لدراسات مستقبلية بعينات أكبر للتحقق من تأثير برامج اليقظة الذهنية على مستويات التوتر بشكل أكثر وضوحاً.

تحليل البيانات النوعية (الأسئلة المفتوحة) ودعم النتائج الكمية:

لتحقيق فهم أعمق للتوتر النفسي، والوعي بممارسات الاستنارة النفسية، وأساليب التعامل مع الضغوط لدى الرياضيين، تم تحليل استجابات الأسئلة المفتوحة بشكل موضوعي. يتيح هذا التحليل الربط بين النتائج الكمية السابقة (مقاييس التوتر والضغوط النفسية، أثر الاستنارة النفسية، ومستوى الوعي والممارسة) ووجهات نظر الرياضيين حول تجاربهم اليومية، مما يعزز موثوقية النتائج.

التحديات النفسية أثناء التدريب أو المنافسة:

أظهرت البيانات أن الرياضيين يواجهون مجموعة متنوعة من التحديات النفسية، يمكن تلخيصها فيما يلي:

- **التوتر والضغوط المرتبطة بالأداء:** تكررت إشارات واضحة إلى القلق قبل المنافسات، توقعات الجمهور والجهاز الفني، ومراقبة الأداء، وهو ما يتوافق مع النتائج الكمية التي أشارت إلى أن الفقرة الأولى "أشعر بالتوتر قبل المنافسات الرياضية" سجلت أعلى متوسط حسابي (2.67) ضمن مقياس التوتر والضغوط النفسية، رغم أن الدرجة العامة للمقياس كانت منخفضة (2.13). يظهر هذا أن التوتر قبل المنافسة يُعد العامل الأكثر تأثيراً نسبياً ضمن العوامل النفسية، رغم أن الرياضيين يتمتعون بإجمالي مستوى منخفض من الضغوط.
- **الضغوط الخارجية وعدم التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية:** أشار بعض المشاركين إلى ضغوط العمل والالتزامات الحياتية الأخرى، ما يعكس أن التوتر النفسي ليس محصوراً في الميدان الرياضي فقط، بل يمتد إلى الجوانب الحياتية، وهو ما يدعم أهمية وجود استراتيجيات استنارة نفسية للتكيف مع هذه الضغوط، كما يتضح من درجات المتوسطات لمقياس أثر الاستنارة النفسية (المتوسط الكلي 3.18)، والتي أظهرت إدراك الرياضيين لفوائد هذه الممارسات على الأداء والاستشفاء النفسي.
- **ضعف اللياقة البدنية أو القدرة على الاستمرارية:** ذكر بعض الرياضيين شعورهم بالتعب أو محدودية القدرة البدنية، ما يزيد من التوتر ويؤثر على الأداء، وهو ما يتوافق مع انخفاض متوسط الفقرة الثالثة "أجد صعوبة في التركيز أثناء التمارين" (1.38)، مما يعكس إدراك الرياضيين بأن القدرة البدنية المرتبطة

بالتركيز الذهني هي محدودة بالنسبة لبعضهم، لكن بشكل عام لم تكن الضغوط النفسية شديدة.

- **نقص الموارد التدريبية الحديثة:** أشار بعض الرياضيين إلى عدم توفر أدوات حديثة للتدريب، مما يعكس أثر البيئة التدريبية على الحالة النفسية، وهو ما يمكن ربطه بمستوى منخفض من استخدام تقنيات الاستنارة النفسية (الوعي والممارسة بمتوسط 2/1.74)، حيث يشير هذا إلى قلة الموارد والدعم المؤسسي في تعزيز المهارات النفسية للرياضيين.
- **غياب التحديات النفسية لدى البعض:** نحو 29% من المشاركين ذكروا عدم وجود تحديات واضحة، ما يشير إلى استقرار نفسي نسبي أو ضعف إدراك للتحديات، وهو ما يمكن أن يكون عاملاً مفسراً للنتائج الكمية المتعلقة بانخفاض المتوسطات الكلية لمقياس التوتر.

التحليل النوعي يعزز الاستنتاج الكمي بأن الرياضيين يتمتعون بمستوى منخفض من التوتر العام، إلا أن التوتر المرتبط بالمنافسات والأداء يظل الأبرز نسبياً، ويشير إلى ضرورة تعزيز استراتيجيات التكيف النفسي.

أساليب التعامل مع التوتر والضغوط:

تفاوتت استجابات الرياضيين في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ويمكن تلخيصها كالتالي:

- **الاستراتيجيات الهادئة والاسترخائية:** التأمل، التركيز على الإيجابيات والتنفس العميق، وهي الأكثر شيوعاً. يعكس ذلك أن الرياضيين يعتمدون على أساليب تهدئة العقل قبل المنافسات، بما يتوافق مع النتائج الكمية التي أظهرت متوسطات مرتفعة لبعض الفقرات المتعلقة بأثر الاستنارة النفسية مثل "أرى أن تقنيات الاستنارة النفسية مفيدة للرياضيين" (3.83) و"أشعر بزيادة التركيز والانتباه بعد جلسات التأمل (3.42)".
- **النشاط البدني كوسيلة للتخفيف النفسي:** المشي، الرياضة خارج أوقات التدريب، الخروج إلى الطبيعة، وهو ما يعزز نتائج مقياس الاستنارة النفسية التي تشير إلى أن الاستجابة الذهنية والتحسينات في الأداء ترتبط بالممارسة الفعلية لهذه الاستراتيجيات.
- **الهوايات والانشغال المؤقت:** الألعاب، التفاعل الاجتماعي، الانشغال بمسائل أخرى، ما يعكس التنوع في أساليب التكيف بين الرياضيين.
- **الجانب الروحي والديني:** ممارسة الصلاة أو قراءة القرآن، بما يدعم النتائج الكمية التي أظهرت أن الرياضيين يدركون الأثر الإيجابي للتقنيات النفسية، رغم قلة ممارستها الفعلية.

- طرق فردية مميزة: مثل التفكير أمام المرآة أو التركيز على هدف شخصي، ما يشير إلى تباين في طبيعة الاستراتيجيات الفردية.
- غياب الاستراتيجيات: بعض الرياضيين لم يمتلكوا أي أسلوب محدد لإدارة التوتر، ويعزز ذلك النتيجة الكمية التي أظهرت انخفاض الوعي والممارسة العملية لتقنيات الاستنارة النفسية (متوسط 2/1.74).
- تعكس النتائج النوعية اختلاف الاستراتيجيات الفردية بين الرياضيين، وتدعم النتائج الكمية التي أظهرت إدراكًا متوسطًا للأثر الإيجابي للاستنارة النفسية، مع ضرورة تطوير برامج تدريبية منظمة لتعزيز التكيف النفسي.
- مقترحات لتعزيز الصحة النفسية للرياضيين:
أظهرت استجابات الرياضيين مقترحات متنوعة لتعزيز الصحة النفسية، والتي يمكن تلخيصها كما يلي:
 - أسلوب الحياة الصحي والنشاط البدني: ممارسة الرياضة بانتظام، الاستحمام، والاهتمام بالجانب الجسدي.
 - الاستراتيجيات الذهنية والاسترخائية: التأمل، جلسات الهدوء، التنفس العميق، والابتعاد عن التفكير في الأحداث، وهو ما يتوافق مع تأثير ممارسات الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء (متوسط كلي 5/3.18).
 - التقليل من المشتتات الرقمية: الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية لتعزيز التركيز النفسي.
 - التدريب النفسي والتثقيف: المشاركة في دورات تثقيفية حول إدارة التوتر، الثقة بالنفس، واستخدام استراتيجيات اليقظة الذهنية، ما يعكس الحاجة لتطوير مهارات الوعي النفسي التي أظهرت النتائج الكمية انخفاضها بشكل واضح (متوسط 2/1.74).
 - الإجراءات اليومية البسيطة: مثل شرب الماء بانتظام، ما يوضح أن التوازن النفسي والجسدي يتطلب تدخلات متكاملة.
 - غياب المقترحات لدى بعض المشاركين: حوالي نصف العينة لم يقدموا اقتراحات، ما يعكس محدودية الخبرة والوعي بأساليب تعزيز الصحة النفسية، ويؤكد الحاجة لبرامج تدريبية منهجية.
- يبرز التحليل النوعي أهمية تطوير برامج دعم نفسي شاملة تتضمن الاستراتيجيات الذهنية، الروحية، البدنية،

والتثقيف النفسي، بما يعزز ما أظهرته النتائج الكمية من إدراك متوسط للأثر الإيجابي للاستنارة النفسية، ويساهم في تحسين الأداء الرياضي والاستشفاء النفسي.

الجدول (13): دمج النتائج الكمية والنوعية للمحاور النفسية لدى الرياضيين

المحور	النتائج الكمية	النتائج النوعية	الاستنتاجات
التوتر والضغوط النفسية	الدرجة الكلية: 5/2.13 (منخفض)	أبرز التحديات: القلق قبل المنافسات، توقعات الجمهور والجهاز الفني، ضغوط خارج الميدان، نقص الموارد التدريبية، ضعف اللياقة البدنية. 29% أشاروا إلى عدم وجود تحديات نفسية.	الرياضيون يعانون من توتر متوسط قبل المنافسات لكنه منخفض إجمالاً، مع إدراك محدود لتأثير الضغوط على الأداء، ويبرز أهمية التدخلات النفسية المنظمة لتقليل التوتر قبل المنافسات.
أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء	الدرجة الكلية: 5/3.18 (متوسط)	أساليب التعامل: التأمل، التركيز الذهني، الاسترخاء، النشاط البدني، الممارسات الروحية، الانشغال والهوايات، أساليب فردية. تفاوت مستوى ممارسة التقنيات بين الرياضيين.	الرياضيون يدركون الفائدة النفسية للتقنيات الذهنية واليقظة، مع اختلافات في التطبيق العملي، مما يعزز أهمية برامج تدريبية عملية لتعزيز الأداء والاستشفاء النفسي.
الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسية	الدرجة الكلية: 2/1.74 (منخفض-جميع الفئات: أغلبية إجابة "لا")	الوعي بالمفهوم محدود: معظم الرياضيين لم يسمعوا عن علم نفس الاستنارة، ولم يمارسوا التأمل الواعي أو شاركوا في برامج تدريبية ضعف المعرفة والممارسة العملية لتقنيات الاستنارة النفسية.	هناك نقص واضح في المعرفة والممارسة العملية لتقنيات الاستنارة النفسية، ما يستدعي تطوير برامج توعية وتدريبية ممنهجة للرياضيين لتعزيز مهارات التكيف النفسي.
المقترحات لتعزيز الصحة النفسية	-	التركيز على أسلوب حياة صحي، النشاط البدني، التأمل، التنفس العميق، تقليل المشتتات الرقمية، التدريب النفسي والتثقيف، العادات اليومية البسيطة. حوالي نصف العينة لم تقدم مقترحات.	تعزيز الصحة النفسية يتطلب مزيجاً من التدخلات البدنية، الذهنية، الروحية، والتثقيفية، مع برامج دعم منظمة لتغطية الفجوات بين الرياضيين الذين لم يسبق لهم تجربة هذه الأساليب.

مناقشة نتائج الدراسة

من خلال تحليل البيانات الكمية، بالإضافة إلى المقابلات، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج المهمة المتعلقة بالتوتر والضغوط النفسية لدى الرياضيين، ومستوى وعيهم بممارسات الاستنارة النفسية، وأثر هذه الممارسات على الأداء والاستشفاء النفسي والبدني.

أولاً: السمات الديموغرافية للرياضيين:

أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب الرياضيين المشاركين كانوا من الفئة العمرية الشابة بين 15 و35 سنة، وهو ما يشير إلى أن العينة تمثل قوة رياضية نشطة تتمتع بالطاقة البدنية اللازمة للتدريب والمنافسات، مع خبرة

عملية تراكمية كافية للتعامل مع متطلبات الأداء. كما أن هذه الفئة هي الأكثر عرضة للتوتر النفسي أثناء المنافسات، وتملك المرونة للتأقلم مع أساليب إدارة الضغوط الجديدة.

أما فيما يخص نوع الرياضة، فقد أظهرت النتائج أن كرة القدم تصدرت الأنشطة الرياضية بين المشاركين، تلتها الرياضات الجماعية والفردية الأخرى مثل كرة اليد وكمال الأجسام والجري والفروسية والتنس وتسلك الجبال. ويعكس هذا التنوع طبيعة التحديات النفسية والبدنية المختلفة، إذ تختلف مستويات الضغط بين الرياضات الجماعية التي تعتمد على التعاون، والرياضات الفردية التي تتطلب مواجهة مباشرة للضغوط، وهو ما أكدت عليه الدراسات السابقة حول تأثير نوع النشاط الرياضي على مستويات التوتر والانفعالات.

فيما يخص سنوات الممارسة، تبين أن نصف المشاركين لديهم خبرة تتراوح بين 6 و15 سنة، بينما تجاوزت خبرة بعضهم 25 سنة، ما يعكس توفر قاعدة رياضية مخزومة يمكنها نقل الخبرات والمعارف للرياضيين الأصغر سنًا، وهو ما يدعم استمرارية الأداء وتحسين إدارة الضغوط النفسية. أما المشاركة في البطولات الرسمية، فقد أظهرت النتائج أن حوالي ثلثي الرياضيين لديهم خبرة تنافسية، مما يعكس تعرضهم لضغوط حقيقية تتطلب مهارات إدارة التوتر والانتباه.

ثانياً: مستوى التوتر والضغوط النفسية:

أظهرت النتائج أن مستوى التوتر والضغوط النفسية تتراوح بين منخفض إلى متوسط، حيث سجلت الفقرات المتعلقة بصعوبة التركيز والنوم أعلى مستويات التوتر. ويشير ذلك إلى تأثير الجانب الذهني والعاطفي للرياضيين بالعوامل المحيطة بالتدريب والمنافسات، مثل التفكير في الأداء والنتائج المتوقعة، وهو ما يشير إلى أن التوتر يؤثر سلباً على التركيز والانتباه والأداء البدني. كما بينت النتائج أن الرياضيين الشباب وذوي الخبرة المحدودة يحتاجون إلى دعم نفسي مستمر، سواء عبر برامج التوجيه النفسي أو من خلال ممارسات الاستنارة الذهنية، لتقليل آثار التوتر على الأداء.

ثالثاً: الوعي وممارسة تقنيات الاستنارة النفسية:

أوضحت الدراسة أن غالبية الرياضيين لم يكونوا على دراية بمفاهيم الاستنارة النفسية، ولم يشاركوا في برامج تدريبية حول اليقظة الذهنية أو التأمل الواعي، مما يشير إلى فجوة واضحة في المعرفة والممارسة. وتؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه تقرير المركز السعودي للصحة النفسية (2022) حول الحاجة لتعزيز الوعي بالممارسات النفسية الروحية للرياضيين. كما أن إدراج برامج تعليمية وتدريبية متخصصة يمكن أن يساعد الرياضيين على

التحكم في الضغوط النفسية وتحسين الأداء الذهني أثناء المنافسات، بالإضافة إلى دعم الاستشفاء النفسي بعد التمارين.

رابعاً: أثر الاستنارة النفسية على الأداء والاستشفاء:

كشفت النتائج أن الرياضيين الذين مارسوا التأمل أو اليقظة الذهنية بانتظام أظهروا تحسناً واضحاً في التركيز والانتباه، وزيادة قدرتهم على الاستشفاء النفسي والجسدي بعد التمارين والمنافسات، وخصوصاً المشاركين الذين لديهم خبرة سابقة في برامج التدريب على اليقظة الذهنية.

كما أظهرت اختبارات (t-test) أن الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في مستوى التوتر لم تكن دالة إحصائية، إلا أن حجم الأثر $Cohen's d = 0.79$ يشير إلى تأثير متوسط، وهو ما يؤكد أن التأمل الواعي يقلل من أعراض القلق والتوتر. في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مؤشر أثر الاستنارة على الأداء والاستشفاء لصالح الممارسين، مما يدل على أن التأثير الإيجابي لتقنيات الاستنارة النفسية يظهر بشكل أكبر على الأداء والاستشفاء، فيما يتأثر التوتر النفسي بعوامل متعددة أخرى.

خامساً: الفجوة في الوعي والتكامل النفسي والروحي:

أظهرت الدراسة أن وعي الرياضيين بالاستنارة النفسية واليقظة الذهنية لا يزال محدوداً، وهو ما يعكس الحاجة لتعزيز برامج التدريب النفسي والروحي، كما بينت النتائج أن الدمج بين البعد النفسي والبعد الروحي، من خلال ممارسة التأمل الإيماني أو اليقظة الذهنية، يساهم في تقليل التوتر، وتحسين التعافي النفسي والجسدي، وزيادة التركيز والانتباه. وهذا يتفق مع نتائج الدراسات الأمريكية والماليزية حول تأثير الذكر والتنفس التأملي على جودة النوم وانخفاض مستويات الكورتيزول.

سادساً: التأثير العام على الأداء الرياضي:

أظهرت نتائج تقييم الرياضيين لتأثير تقنيات الاستنارة النفسية على الأداء أن المشاركين الذين لديهم تجربة في التأمل الواعي أو برامج اليقظة الذهنية أبدوا تحسناً في التركيز والانتباه، وتقليل التشتت الذهني، وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط اليومية. كما أشاروا إلى تحسن ملحوظ في التعافي النفسي والجسدي بعد التمارين والمنافسات، مما يؤكد أهمية دمج برامج الدعم النفسي والروحي ضمن خطط التدريب الرياضي لضمان استدامة الأداء وتحقيق الاستشفاء الأمثل.

النتائج

1. أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الرياضيين الشباب لديهم خبرة تراكمية في ممارسة الرياضة، مما يوفر لهم القدرة على التعامل مع ضغوط التدريب والمنافسات، بينما يبرز دور الرياضيين المخضرمين في نقل الخبرات للآخرين، وهو ما يعكس أهمية توزيع الخبرات داخل الفرق الرياضية.
2. بينت النتائج أن مستويات التوتر والضغوط النفسية لدى الرياضيين كانت منخفضة إلى متوسطة، حيث أظهرت صعوبة التركيز والنوم أعلى درجات التوتر، مما يشير إلى تأثير العوامل الذهنية والعاطفية على الأداء الرياضي وضرورة توفير دعم نفسي مستمر للرياضيين، خصوصًا الشباب وذوي الخبرة المحدودة.
3. كشفت الدراسة عن وجود فجوة واضحة في وعي الرياضيين بممارسات الاستنارة النفسية واليقظة الذهنية، حيث لم يشارك غالبية الرياضيين في برامج تدريبية حول التأمل الواعي أو اليقظة الذهنية، وهو ما يبرز الحاجة لتضمين برامج تعليمية وتدريبية لتعزيز القدرة على إدارة الضغوط النفسية وتحسين الأداء الذهني.
4. أظهرت النتائج أن ممارسة تقنيات الاستنارة النفسية بانتظام تؤدي إلى تحسن ملحوظ في التركيز والانتباه، وزيادة قدرة الرياضيين على الاستشفاء النفسي والجسدي بعد التمارين والمنافسات، وهو ما يؤكد الدور الفعال لهذه التقنيات في تحسين الأداء الرياضي وجودته.
5. بينت الدراسة أن الرياضيين الذين يمارسون التأمل الواعي واليقظة الذهنية يشعرون بانخفاض مستويات التوتر اليومي، وتحسن الاستشفاء النفسي والجسدي، وزيادة التركيز والانتباه، بما يعكس الأثر الإيجابي لممارسات الاستنارة النفسية والبعد الروحي المدمج معها على الأداء الرياضي.
6. أظهرت النتائج أن إدراج برامج منتظمة لتعليم اليقظة الذهنية والتأمل الواعي ضمن خطط التدريب الرياضي يعزز المرونة النفسية والقدرة على التحكم في الضغوط، و يتيح للرياضيين مواجهة التحديات البدنية والنفسية بشكل أكثر فعالية، وهو ما يدعم الحاجة لتكامل البعد النفسي والروحي في برامج الصحة النفسية للرياضيين.

التوصيات

- استنادًا إلى نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:
1. دمج جلسات التأمل الواعي واليقظة الذهنية بانتظام ضمن برامج التدريب الرياضي لتحسين التركيز، وتقليل التوتر، وتعزيز الاستشفاء النفسي والجسدي.

2. الاستفادة من البعد الإيماني والروحي، مثل التأمل القرآني والذكر المنتظم، لدعم الصحة النفسية وزيادة المرونة في مواجهة الضغوط أثناء التدريب والمنافسات.
3. رفع وعي الرياضيين بأساليب إدارة التوتر والضغط النفسي من خلال ورش عمل، محاضرات، وبرامج توعوية متخصصة، لضمان تطبيق فعال لممارسات الاستنارة النفسية.
4. تدريب المدربين على تقنيات الاستنارة النفسية وتمكينهم من دمجها ضمن برامجهم التدريبية لضمان الاستفادة المستمرة من هذه التقنيات.
5. إجراء تقييم دوري لمدى تأثير برامج التأمل واليقظة الذهنية على التوتر، الأداء، والاستشفاء النفسي والبدني للرياضيين، بما يضمن تحسين الأداء على المدى الطويل.
6. توسيع نطاق الدراسات المستقبلية لتشمل رياضيين من مختلف الألعاب والمستويات، ودراسة أثر الاستنارة النفسية على الأداء الفعلي في البطولات والمنافسات.
7. تعزيز البحث التكامل بين الأبعاد النفسية، البدنية، والروحية لتطوير نموذج شامل يدعم الأداء الرياضي والصحة النفسية، مع التأكيد على أن الاستنارة النفسية تكمل الرعاية الطبية والنفسية التقليدية ولا تغني عنها.

المراجع

المراجع العربية:

- اسماعيل هـ. & حكمت ط. (2016). دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والإنسانية في جامعة بغداد
Journal of Physical Education, 28(4.1), 424-436. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(4.1\)2016.453](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(4.1)2016.453)
- الزهراني، ناصر (2019). الوعي الإيماني كمدخل للعلاج النفسي. المجلة العربية للصحة النفسية.
- عبد الجبار، سامي (2021). أثر التأمل القرآني في تخفيف الضغط النفسي. مجلة العلوم النفسية، جامعة الملك سعود.
- م. م. مالك سابط طعيمة & أ. د. سهاد عبد علكم. (2023). الذكاء الروحي لدى مدربي النشاطات الرياضية الطلابية في الجامعات العراقية، *International Journal on Humanities and Social Sciences*, (50), 81-109. <https://doi.org/10.33193/IJoHSS.50.2023.629>
- مركز الصحة النفسية السعودي. (2022). تقرير حول التكامل العلاجي بين الدين وعلم النفس.

المراجع الأجنبية:

- Al-Ateeq, D. A., et al. (2020). Effect of Quran listening and meditation on anxiety and depression among patients. *Journal of Religion and Health*, 59(3), 1268–1280.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance. *The Sport Psychologist*, 26(3), 327–339.
- Eryücel, M. E., Ceyhun, S., Eryücel, S., Şahan, H., Turna, B., Yıldırım, S., & Erdoğan, İ. H. (2024). Psychological Needs in Sports, Spirituality Index of Well-Being, and Motivation in Sports. *Religions*, 15(8), 989. <https://doi.org/10.3390/rel15080989>.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gholamrezaei, A., et al. (2018). Effect of meditation and rhythmic breathing on cortisol and sleep quality. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 27(1), 15–26.
- Hedayati, M., & Khavari, A. (2019). Quranic reflection and coping strategies in cancer patients. *Spirituality in Clinical Practice*, 6(4), 265–273.
- Holguín-Ramírez, J., Ramos-Jiménez, A., Quezada-Chacón, J. T., Cervantes-Borunda, M. S., & Hernández-Torres, R. P. (2020). *Effect of Mindfulness on the Stress–Recovery Balance in Professional Soccer Players during the Competitive Season*. *Sustainability*, 12(17), 7091. <https://doi.org/10.3390/su12177091> MDPI.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2004). *Al-Fawa'id*. Dar al-Ma'rifah.
- Institute for Islamic Psychology (2018). *Islamic Breathing and Dhikr Protocol in Stress Management*. Kuala Lumpur.
- Jekauc, D., et al. (2025). Mindfulness techniques for athletic excellence: the mediating role of mental resilience and moderating effect of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556619>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. Hyperion.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Liao M. (2025). Mindfulness meditation as a tool for enhancing recovery and reducing burnout in elite tennis players. *Frontiers in psychology*, 16, 1661724. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1661724>.

- Liao, M. (2025). *Mindfulness meditation as a tool for enhancing recovery and reducing burnout in elite tennis players*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1661724> Frontiers.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in Football: Working with elite and professional players*. Routledge.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (2013). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(3), 360–376.
- Phore, C. (2022). *Mindfulness and Its Impact on Resilience, Sports Performance and Well Being of Athletes: A Literature Review*. (2022). *Trinity Journal of Management, IT & Media (TJMIM)*, 13(Special Issue), 194-199. <https://doi.org/10.48165/acspublisher.tjmim.2022.22>.
- Pires, R., & Santos, F. (2020). Mindfulness-based interventions for high-performance athletes: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 572980.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). *The mental health of elite athletes: A narrative systematic review*. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>.
- Roychowdhury, D. (2019). *Spiritual Well-Being in Sport and Exercise Psychology*. *Sage Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244019837460> (Original work published 2019).
- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(1), 147-151.
- Stoyanova, S., Ivantchev, N., Gergov, T., & Yordanova, B. (2025). Mental Resilience and Mindfulness in Athletes: A Preliminary Study Across Sports and Experience Levels. *Sports*, 13(10), 334. <https://doi.org/10.3390/sports13100334>.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(8), 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>.
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting. *The Sport Psychologist*, 19(4), 395–415.
- Watson, N. J., & Nesti, M. (2005). *The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 228-239.

-
- Yıldız, N. O. (2023). *The Effect of Athlete Mindfulness on the Development of Their Psychological Skills. Turkish Journal of Sport and Exercise /Türk Spor ve Egzersiz Dergisi 2023 25(2):289-302.*
 - Young, K. S. (2017). The evolution of cyberpsychology .1 Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20(4), 217–218.
 - Zaiden, A., et al. (2014). Neural correlates of meditation in Quranic recitation. *Neuroscience Letters*, 577, 12–16.
 - Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>.