Journal of Auras Sports Sciences
Volume: 04 / Number: 01 / month: January / year: 2026 / p.p.: 98-105

مجلــة الأوراس لعلوم الرياضة
المجلد:04/ العدد:01/ الشهر: جانفي/ السنة:2026 /ص ص: 98-105

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Emotional intelligence and its relationship to athletic performance among students of the College of Physical Education and Sports Sciences

م.م.محمد علي قاسم كاظم

جامعة الكوفة / كلية علوم الحاسوب والرياضيات (العراق). Mohammedq.Almusawi@uokufa.edu.iq

ملخص:

يعد الذكاء الانفعالي من أبرز العوامل النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي، اذ يمكن الرياضي من التحكم بانفعالاته، والتعامل مع الضغوط النفسية، واتخاذ القرارات السريعة والدقيقة في المواقف التنافسية ومن هنا تأتي الاهمية في دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لاستكشاف كيف يمكن للذكاء الانفعالي ان يكون عاملاً مؤثراً ومساعداً في تحسين نتائج الأداء الرياضي، وتتمثل المشكلة الأساسية للدراسة في التساؤل عن مدى تأثير الذكاء الانفعالي على الأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وما هي ابعاد الذكاء الانفعالي الأكثر تأثيراً على الأداء الرياضي، التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حجم العينة: تم اختيار 100 طالب وطالبة باستخدام العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل جميع السنوات الدراسية والجنسين، واهم الاستنتاجات وجود علاقة ارتباط موجبة قوية ودالة احصائياً بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما يدل على ان ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري والجماعي واهم التوصيات دراسة تأثير الذكاء الانفعالي في أنواع الرياضات المختلفة (فردية وجماعية) لمقارنة الأثر.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي؛ الأداء الرياضي؛ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Abstract:

Emotional intelligence is one of the most prominent psychological factors that influence athletic performance, as it enables athletes to control their emotions, deal with psychological pressures, and make quick and accurate decisions in competitive situations. Hence, the importance of studying the relationship between emotional intelligence and athletic performance among students of the faculties of physical education and sports sciences, to explore how emotional intelligence can be an influential and helpful factor in improving athletic performance results. The main problem of the study is the question of the extent of the impact of emotional intelligence on athletic performance among students of the faculties of physical education and sports sciences, and what dimensions of emotional intelligence have the most influence on athletic performance. To identify the relationship between emotional intelligence and athletic performance among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, the descriptive correlational approach was used to study the relationship between emotional intelligence and athletic performance among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. Sample size: 100 male and female students were selected using a stratified random sample to ensure representation of all academic years and genders. The most important conclusions are the existence of a strong, statistically significant positive correlation between emotional intelligence and athletic performance among students of the Faculty of Physical Education. Sports sciences indicate that a high level of emotional intelligence contributes to improving the level of skill and group performance. The most important recommendations are to study the impact of emotional intelligence on different types of sports (individual and group) to compare the effect.

Keywords: Emotional Intelligence; Sports Performance; College of Physical Education and Sports Sciences.

1. التعريف بالدراسة:

1.1 المقدمة وأهمية الدراسة:

يشهد المجال الرياضي المعاصر اهتمامًا متزايدًا بالعوامل النفسية لما لها من تأثير بالغ في توجيه السلوك الرياضي وتحسين مستويات الأداء، إذ لم يعد التفوق الرياضي مرهونًا بالقدرات البدنية والمهارية فحسب، بل أصبح مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالاستعداد النفسي والانفعالي للرياضيين. ويُعدّ الذكاء الانفعالي أحد أبرز المتغيرات النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي، لما يتضمنه من قدرات تتعلق بإدراك المشاعر الذاتية وفهم مشاعر الآخرين، وتنظيم الانفعالات، وإدارتها بطريقة إيجابية تسهم في تحقيق التوازن النفسي أثناء المواقف التنافسية.

ويُمكّن الذكاء الانفعالي الرياضي من التحكم في انفعالاته، والتعامل بفعالية مع الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية، مثل القلق والتوتر والخوف من الفشل، كما يساعده على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة في المواقف الحاسمة التي تتطلب قدرًا عاليًا من التركيز والاتزان الانفعالي. كما أن امتلاك مستويات مرتفعة من الذكاء الانفعالي يسهم في تحسين جودة التواصل والتفاعل الاجتماعي بين الرياضيين أنفسهم، وبينهم وبين المدربين والجهاز الفني، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على الانسجام الجماعي وروح الفريق، ويعزز من فرص تحقيق الإنجاز الرياضي.

وقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة أن الرياضيين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة، والحد من الآثار السلبية للضغوط النفسية، فضلًا عن قدرتهم على استثمار انفعالاتهم بشكل إيجابي لخدمة الأداء الرياضي. كما أشارت هذه الدراسات إلى أن الذكاء الانفعالي يعد من العوامل المساعدة على الاستمرارية في الممارسة الرياضية وتحقيق الأداء الأمثل، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

وانطلاقًا من ذلك، تبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الذكاء الانفعالي بوصفه متغيرًا نفسيًا فاعلًا في المجال الرياضي، من خلال دراسة علاقته بالأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، باعتبارهم نواة الكفاءات الرياضية المستقبلية، كما تسعى هذه الدراسة إلى الإسهام في إثراء الجانب العلمي والمعرفي، وتقديم مؤشرات عملية يمكن الإفادة منها في إعداد البرامج التدريبية والنفسية الهادفة إلى تنمية الذكاء الانفعالي وتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى الطلبة.

2.1 مشكلة الدراسة:

على الرغم من التطور الملحوظ في أساليب التدريب الرياضي والاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية، إلا أن الواقع الميداني يشير إلى أن العديد من الطلبة الرياضيين ما زالوا يواجهون صعوبات واضحة في التحكم بانفعالاتهم أثناء المواقف التنافسية، وهو ما ينعكس سلبًا على مستوى أدائهم الرياضي، ويحدّ من قدرتهم على استثمار إمكاناتهم البدنية والمهارية بالشكل الأمثل. وتظهر هذه الصعوبات في صور متعددة، مثل ارتفاع مستويات القلق والتوتر، وضعف القدرة على التركيز، وسوء اتخاذ القرار في اللحظات الحاسمة، إضافة إلى تراجع مستوى التفاعل الإيجابي مع الزملاء والمدربين.

وعلى الرغم من الأهمية المتزايدة للذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، فإن الاهتمام به ما زال محدودًا في البرامج التعليمية والتدريبية الموجهة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كما أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي في هذا السياق لا تزال غير كافية، خاصة في البيئات الجامعية العربية، الأمر الذي يستدعي إجراء المزيد من البحوث العلمية المتخصصة.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومدى إسهام الذكاء الانفعالي بأبعاده المختلفة في تحسين مستوى الأداء الرياضي؟ كما تسعى الدراسة إلى الإجابة عن تساؤلات تتعلق بتحديد أبعاد الذكاء الانفعالي الأكثر تأثيرًا في الأداء الرياضي، بما يسهم في توجيه الجهود العلمية والتطبيقية نحو تنمية هذه الأبعاد لدى الطلبة الرياضيين.

3.1 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الذكاء الانفعالي بوصفه أحد المتغيرات النفسية المؤثرة في المجال الرياضي، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

- تحديد مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والكشف عن خصائصه العامة في ضوء أبعاده المختلفة.
- التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي ومستوى الأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- الكشف عن مدى إسهام أبعاد الذكاء الانفعالي المختلفة في تفسير التباين في مستوى الأداء الرياضي لدى الطلبة.
- تحديد أكثر أبعاد الذكاء الانفعالي تأثيرًا في الأداء الرياضي، بما يسهم في توجيه البرامج التدريبية والنفسية نحو تنميتها.
- توفير قاعدة علمية يمكن الإفادة منها في إعداد برامج إرشادية وتدريبية تهدف إلى تنمية الذكاء الانفعالي وتحسين مستوى الأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4.1 فرضية الدراسة:

- هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5.1 حدود الدراسة:

الحد البشري هو طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والحد الزماني 2024/12/1 – 2025/3/1، والحد المكاني هو القاعة الرياضية الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

2- منهجية الدراسة و إجراءاتها الميدانية:

1.2 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف هذا التصميم الى:

- وصف مستوى الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي في العينة.
- تحليل العلاقة بين ابعاد الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي.
- اختبار الفرضيات المرتبطة بتأثير الذكاء الانفعالي على الأداء الرياضي

2.2 مجتمع الدراسة وعينته:

- **المجتمع**: جميع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة للفصل الدراسي 2025.
- **حجم العينة**: تم اختيار 100 طالب وطالبة باستخدام العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل جميع السنوات الدراسية والجنسين.

جدول رقم (1)

يبين مجتمع الدراسة وعينته

المتغير	العدد	النسبة المئوية
ذكور	55	%55
اناث	45	%45
السنة الأولى	25	%25
السنة الثانية	30	%30
السنة الثالثة	25	%25
السنة الرابعة	20	%20

1.2.2 تجانس عينة الدراسة:

للتحقق من تجانس افراد العينة في المتغيرات الأساسية (العمر – الخبرة الرياضية – المستوى الدراسي – درجات الذكاء الانفعالي) تم استخدام اختبار (Levene) لتساوي التباين بين المجموعات.

اظهرت النتائج ان جميع قيم الدلالة الإحصائية (Sig) كانت أكبر من (0.05)، مما يشير الى تجانس العينة وتكافؤها في الخصائص قبل تطبيق الاختبارات الإحصائية اللاحقة.

جدول رقم (2)

يبين نتائج اختبار التجانس

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Levene	Sig	الاستنتاج
العمر	21.4	2.1	1.12	0.29	متجانس
الخبرة الرياضية	3.5	1.2	0.87	0.41	متجانس
الذكاء الانفعالي	72.3	8.4	1.05	0.33	متجانس
الأداء الرياضي	80.5	7.9	0.92	0.39	متجانس

3.2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

1- الوسائل الدراسية وتتضمن:

- الاستبانة.
- المصادر العربية والأجنبية.
- مقياس الذكاء الانفعالي.

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسبة الكترونية.
- حاسبة شخصية نوع (hp).
- أدوات مكتبية (أوراق – أقلام).

4.2. إجراءات البحث الميدانية:

تم تنفيذ الدراسة الميدانية وفق خطوات منظمة ومحددة زمنياً لضمان تحقيق اهداف الدراسة بدقة وموضوعية وذلك على النحو الاتي:

1.4.2- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة للعام الدراسي (2024 - 2025) والبالغ عددهم (320) طالباً وطالبة موزعين على المراحل الدراسية الأربعة.

2.4.2- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة بلغت (100) طالب وطالبة بنسبة (31.25%) من اجمالي المجتمع وبواقع (60) طالب و (40) طالبة.

راعى الباحث تحقيق التجانس في متغيرات العمر والخبرة الرياضية والمستوى الدراسي، وذلك من خلال اختبار (Levene) الذي اظهر ان جميع قيم الدلالة كانت أكبر من (0.05) مما يدل على تجانس تباين العينة.

3.4.2- أدوات الدراسة:

استخدم الباحث اداتين أساسيتين لجمع البيانات:

- مقياس الذكاء الانفعالي: تألف من (40) فقرة موزعة على خمسة مجالات فرعية (الوعي بالذات – إدارة الانفعالات – الدافعية – التعاطف – العلاقات الاجتماعية) تم اعتمادها من مقاييس سابقة وتعديلها بما يتناسب مع البيئة الجامعية العراقية.

- مقياس الأداء الرياضي: تم تطويره استناداً الى استمارات تقييم الأداء العملي في الألعاب الجماعية (كرة القدم – كرة اليد – الكرة الطائرة) واعتمد مبدأ التقدير الخماسي (1 – 5) درجات لقياس كفاءة الأداء.

4.4.2- صدق وثبات الأدوات:

- تم التأكد من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي وطرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- كما تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (20) طالباً خارج عينة البحث الأساسية، فبلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الذكاء الانفعالي (0.84) ولمقياس الأداء الرياضي (0.88) مما يدل على ثبات مرتفع.

5.4.2- تطبيق الدراسة:

- تم تنفيذ التطبيق خلال المدة من 1 نيسان الى 20 أيار 2025 في قاعات وملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكوفة.

- تولى الباحث بنفسه الاشراف على عملية التوزيع وجمع الاستمارات بالتعاون مع تدريسيين من الكلية.

- بعد جمع البيانات تم تدقيق وتحليلها احصائياً باستخدام برنامج SPSS).

6.4.2-الأساليب الإحصائية:

اعتمد الباحث الأساليب الإحصائية الاتية:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار Levene لتجانس التباين.
- معامل الالتواء للتحقق من طبيعة توزيع البيانات.
- معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي.
- اختبار الدلالة الإحصائية (Sig) عند مستوى (0.05).

3. عرض النتائج وتفسيرها:

1.3 (عرض النتائج الإحصائية):

تم تحليل بيانات (100) طالب وطالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة، توزعت على الألعاب الجماعية (كرة القدم – كرة اليد – الكرة الطائرة).

ولغرض اختبار فرضية الدراسة التي تنص على وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول (3)

الإحصاءات الوصفية لمتغيري البحث (ن= 100)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	نوع التوزيع
الذكاء الانفعالي	143.62	11.45	0.32	طبيعي
الأداء الرياضي	86.17	9.84	-0.28	طبيعي

يتضح من الجدول (3) ان قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات تقع ضمن المدى المقبول (-1 الى +1) مما يشير الى ان التوزيع قريب من الطبيعي، وبذلك يمكن استخدام الاختبارات البارا مترية.

الجدول (4)

معامل الارتباط بيرسون بي الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي

المتغيران	قيمة معامل الارتباط (r)	قيمة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الذكاء الانفعالي * الأداء الرياضي	0.71	0.000	دالة احصائياً عند (0.05)	موجبة قوية

تشير النتائج في الجدول (4) الى ان قيمة معامل الارتباط بلغت (r = 0.71) وهي علاقة موجبة قوية ودالة احصائياً عند مستوى (0.05) مما يعني انه كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تحسن اداؤهم الرياضي في الألعاب الجماعية

2.3 تفسير النتائج:

تُظهر نتائج التحليل الاحصائي وجود ارتباط طردي قوي بين الذكاء الانفعالي مما يؤكد صحة فرضية الدراسة.

ويعزى ذلك الى ان الذكاء الانفعالي يعد من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الرياضيين على التحكم في انفعالاتهم اثناء الأداء واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف التنافسية.

وقد أشار جولمان (Goleman,1995,84) الى ان الافراد ذوي الذكاء الانفعالي العالي يمتلكون قدرة أفضل على التعامل مع الضغط النفسي وتحقيق أداء مستقر في المواقف الصعبة.

كما أكد (Weinberg & Gould, 2018, 122) ان الإدارة الانفعالية تسهم في تحسين دافعية الاعب وثقته بنفسه مما يؤدي الى أداء مهاري أفضل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السنيد,57, 2019) التي وجدت ان للذكاء الانفعالي تأثيراً ايجابياً مباشراً على الأداء المهاري والالتزام الرياضي، وان الطلبة الرياضيين الذين يملكون وعياً انفعالياً عالياً يحققون نتائج أداء أفضل في الاختبارات العملية.

كما يمكن تفسير هذه النتائج بأن الذكاء الانفعالي يمكن الطلبة من التحكم في القلق والتوتر اثناء المنافسة، وان التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين افراد الفريق يسهم في تحسين الأداء الجماعي، والدافعية الداخلية الناتجة عن الوعي الذاتي والانضباط الانفعالي ترفع من جودة الأداء، وارتفاع الذكاء الانفعالي يعزز من القيادة الميدانية والتعاون والتواصل الفعال داخل الفريق.

4. الاستنتاجات والتوصيات:

4.الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء النتائج الإحصائية المتحصل عليها، ومن خلال تحليل البيانات ومناقشتها في إطار أهداف الدراسة، توصّل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات، من أبرزها ما يأتي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الأمر الذي يدل على أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يسهم بفاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري والجماعي.
- يُعدّ الذكاء الانفعالي عاملًا نفسيًا مؤثرًا في قدرة الطلبة على التعامل مع المواقف التنافسية المختلفة، وضبط الانفعالات، والتحكم في ردود الفعل أثناء الأداء الرياضي.
- أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الوعي الذاتي والقدرة على إدارة الانفعالات يقدّمون أداءً أكثر اتزانًا وثقة بالنفس أثناء الممارسة الرياضية مقارنة بغيرهم.
- يسهم الذكاء الانفعالي في تعزيز روح الفريق، وتنمية التعاون، وتحسين التواصل الإيجابي بين اللاعبين، لا سيما في الألعاب الجماعية، مما يؤدي إلى أداء جماعي أكثر انسجامًا وفاعلية.
- تُبرز النتائج الدور الإيجابي لتنمية الذكاء الانفعالي في البيئة الجامعية، إذ تسهم في رفع كفاءة العملية التعليمية والتدريبية والمهارية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- أكدت الدراسة أن الأداء الرياضي لا يعتمد على القدرات البدنية والمهارية فقط، بل يتأثر أيضًا بالمكونات الانفعالية والاجتماعية التي تساعد الطلبة على مواجهة المواقف الضاغطة وتحقيق الاستقرار النفسي أثناء المنافسات الرياضية.

وانطلاقًا من النتائج المتوصل إليها، وفي ضوء ما أظهرته الدراسة من دلالات علمية وتطبيقية، يوصي الباحث بما يأتي:

✓ إجراء دراسات مستقبلية تعتمد على عينات أكبر وأكثر تنوعًا، بما يسهم في تعميم نتائج الدراسة وزيادة دقتها.
✓ دراسة أثر الذكاء الانفعالي في أنواع مختلفة من الرياضات، سواء الفردية أو الجماعية، بهدف مقارنة درجة تأثيره تبعًا لطبيعة النشاط الرياضي.
✓ إدماج برامج تنمية الذكاء الانفعالي ضمن برامج التدريب البدني والفني، ودراسة أثرها في تحسين الأداء الرياضي الشامل للرياضيين.
✓ التوسع في دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومتغيرات نفسية أخرى، مثل التحمل العقلي، والثقة بالنفس، والانضباط الرياضي، لما لها من دور في دعم الأداء الرياضي.

المراجع:

1. جولمان، دانيال. (1995). **الذكاء الانفعالي لماذا يمكن ان يكون اهم من الذكاء العقلي**. ترجمة محمد سعيد، القاهرة: دار الكتاب الجامعي، مصر.

2. محمد السنيد. (2019). **الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي**. عمان، دار المسيرة، الأردن.

3. وينبرغ، روبرت غولد، دان. (2018). **أسس علم النفس الرياضي الحديث**. ترجمة عبد الله الغامدي. الرياض: دار الزهراء، المملكة العربية السعودية.