

## تأثير الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي على سيدات

غير ممارسات للرياضة تبعاً لعدة متغيرات

أ.م.د. أنجيلا ماضي\*

( الإيداع: 20 آذار 2024، القبول: 9 آيار 2024 )

## الملخص:

هدف هذا البحث الى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة، وعلى الفروق في تأثير ممارسة تلك الأنشطة تبعاً لعدة متغيرات: "الحالة الاجتماعية"، "الأولاد"، "العمل".

استخدم في هذا البحث مقياس "Bar-on" للذكاء الانفعالي والذي وزع على عينة من 25 سيدة غير ممارسة لأي نشاط رياضي وذلك قبل وبعد ممارسة نشاط رياضي ترويحي (زومبا، ايروبك) لمدة شهرين. أشارت نتائج الدراسة إلى أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تحسن من مستوى الذكاء الانفعالي لديهم، كما لم تظهر أية فروق في مستوى هذا الذكاء تبعاً للمتغيرات السابقة.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، مقياس Bar-on، الأنشطة الرياضية الترويحية.

\* أستاذ مساعد - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين .

## The Effect of Recreational Sports Activities on The Level of Emotional Intelligence on Women Other than Sports Practices Depending on Several Variables

<sup>1</sup>Dr. Angela MADI

(Received: 20 March 2024, Accepted: 9 May 2024)

### Abstract:

The aim of this research is to recognize the effect of recreational sports activities on the level of emotional intelligence in women who are not sports practices, and the differences in the effect of such activities depending on several variables: "social status", "children", "work."

This research used the Bar-on scale of emotional intelligence, which was distributed to a sample of 25 women who did not engage in any sporting activity before and after a recreational sports activity (Zumba, Aerobic) for two months. The results of the study indicated that the exercise of recreational sports activity improved their level of emotional intelligence, and that there were no differences in the level of such intelligence depending on previous variables.

**keywords:** Emotional intelligence, Bar-on scale, recreational sports activities.

---

<sup>1</sup>Assistant professor, curriculum and pedagogy department, Educational sport faculty, Tishreen University, Lattakia, Syria

## • المقدمة:

ظهر مفهوم الذكاء الانفعالي في تسعينيات القرن الماضي بفضل Bar-On، وقد اقترح كل من Salovey & Mayer (1990) أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على الإدراك والتقييم والتعبير عن مشاعر النفس، إضافة للتعبير عن مشاعر الآخرين والقدرة على تنظيم مشاعر الذات والآخرين. إنه أيضاً القدرة على استخدام هذه المشاعر لحل المشاكل العملية التي تواجه الفرد في قراراته. يعبر الذكاء الانفعالي إذاً عن قدرة الفرد ليس فقط على فهم عواطفه الشخصية بصورة سليمة وإدراك مدى تأثيرها على الأشخاص من حوله، بل أيضاً على فهم مشاعر الآخرين وتنظيم جميع هذه المشاعر بهدف مواجهة المواقف المختلفة بنجاح أكبر. إضافة لما سبق، يؤكد Bar-On (1997) بأن الذكاء الانفعالي هو أيضاً القدرة امتلاك تقييم إيجابي للذات، وتحقيق واسع لقدراته مما يمكنه من إقامة علاقات اجتماعية ناضجة ومسؤولة دون اعتماد على الآخرين.

كان لنظرية Goleman في عام 1995 للذكاء الانفعالي أهمية كبرى في أبحاث علم النفس، كونها غيرت بعض المفاهيم التي افترضت بأن الذكاء هو نشاط معرفي بحت منفصل عن العواطف، يتم قياسه من خلال اختبارات الذكاء المعروفة، إذ أكدت هذه النظرية على مكانة النظام الانفعالي في النظام المعرفي للقدرات الإنسانية (Mayer, 2001). أما فيما يخص الذكاء العاطفي وعلاقته بالأنشطة الرياضية، وعلى اعتبار أن جميع هذه الأنشطة تحتاج إلى القدرة على ضبط التوتر الانفعالي قبل وأثناء الأداء الحركي، يعتقد Golman, (2000) أن لهذا الذكاء دوراً كبيراً في الأنشطة الرياضية والعكس صحيح. من جهة، يمكن أن يؤدي التنظيم غير الفعال للنبضات العاطفية (الانفعال) إلى أداء رياضي أضعف، ومن جهة أخرى، فإن اكتشاف العواطف وفهماها يمكن أن يعزز أداء الرياضيين. ذلك أن السيطرة على المشاعر ومعرفتها للاعب نفسه وللآخرين، تؤثر على العمل الرياضي. من هنا اعتبر الذكاء العاطفي عاملاً حاسماً في تحسين الكفاءات الرياضية (González-Valero et al., 2019).

أكد Murray (1998) أنه وعلى اختلاف نوع الرياضة الممارسة، يجب على الرياضي أن يتمتع بسمات معينة كالوعي الذاتي، الثقة بالنفس، تقبل الربح والخسارة، الصبر، احترام الخصم، الإيجابية والسيطرة على النفس وهذه السمات ترتبط بالذكاء الانفعالي ما يساعد اللاعبين الذين يتمتعون بها في صنع القرار والذاكرة والمنطق في حل المشكلات كما يحسن مفهوم الذات الجسدية لديهم.

تناولت العديد من الدراسات موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بممارسة الرياضة، فمنهم من قارن مستوى الذكاء الانفعالي بين الرياضيين وغير الرياضيين (Sohrabi et al., 2011; Bostani and Saiari, 2011; Ardahan, 2012) ومنهم من اهتم بدراسة العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي والتفكير المنطقي في الرياضات الاحترافية والتمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية (Skurvydas et al., 2022). بعضهم وجده وسيلة تساعد المدربين في الكشف عن الموهوبين رياضياً وتوجيههم (Raharjo, Kusuma, Hartono, 2018). قامت بعض الدراسات الأخرى بالربط بين التعليم والانفعالات والنشاط الرياضي (Lu & Ferrer-Caja & Weiss, 2000; Mouton et al., 2013; Buchanan, 2014) فيما اهتم بعضها الآخر بالرياضات التنافسية حيث قارن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الرياضيين بحسب نوع الرياضة فردية كانت أم جماعية (ماضي، 2019; الحسن، 2022). كما أكدت دراسات أخرى على ارتباط الذكاء الانفعالي بممارسة النشاط البدني عند طلاب الجامعات (Li et al., 2009; Ladino et al., 2016).

على اعتبار ان الرياضات الترويحية هي أنشطة تمارس اختيارياً وتسهم بشكل فعال في تحقيق الرفاهية النفسية من خلال ما يحققه الفرد من إنجاز، ابتكار، شعور بالسعادة النفسية، وحيث أن هذه الرياضات كالزومبا والايروبك تسهم في تعزيز قوة الفرد وصحته الجسدية من ناحية، ومن ناحية أخرى تخلق تفاعلاً بينه وبين محيطه لتحسين النواحي الصحية، العاطفية

والاجتماعية (Ardahan, 2012 ؛ صقر، 2023)، كان الغرض من هذه الدراسة وهو تحديد مدى تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الترويحية (الزومبا والايروبك) في مستوى الذكاء الانفعالي للسيدات الغير ممارسات لأي نشاط رياضي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، الأولاد والعمل. أي، هل أن ممارسة نشاط رياضي ترويحي من قبل نساء غير ممارسات لأي نشاط رياضي سابقاً يمكن أن يحسن من مستوى الذكاء الانفعالي لديهن وما علاقة ذلك بالمتغيرات السابقة الذكر؟

#### أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة.
2. التعرف على الفروق في تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات لنشاط رياضي تبعاً لمتغير "الحالة الاجتماعية".
3. التعرف على الفروق في تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات لنشاط رياضي تبعاً لمتغير "الأولاد".
4. التعرف على الفروق في تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات لنشاط رياضي تبعاً لمتغير "العمل".

#### • المواد وطرائق البحث:

#### فرضيات البحث:

1. تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة.
2. تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة والمتزوجات مقارنة بغير المتزوجات.
3. تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة بوجود أولاد مقارنة بمن ليس لديهن أولاد.
4. تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة والعاملات مقارنة بالغير عاملات.

#### عينة البحث:

بلغ عدد أفراد العينة 25 سيدة غير ممارسة لأي نشاط رياضي، توزعت على الشكل الآتي:

- تبعاً للحالة الاجتماعية:

بلغ عدد المتزوجات 13 بنسبة 52% وغير المتزوجات 12 بنسبة 48% كما يبين الجدول (1).

الجدول رقم (1): توزع أفراد العينة وفق متغير "الحالة الاجتماعية"

النسبة المئوية	العدد	الحالة الاجتماعية
52%	13	غير متزوجة
48%	12	متزوجة
100%	25	المجموع

- تبعاً لوجود الأولاد:

بلغ عدد من لديهم أولاد 14 سيدة بنسبة 56% ومن ليس لديهم أولاد 11 بنسبة 44% كما يبين الجدول (2).

الجدول رقم (2): توزيع أفراد العينة وفق متغير "الأولاد"

الأولاد	العدد	النسبة المئوية
لا يوجد أولاد	14	56%
يوجد أولاد	11	44%
المجموع	25	100%

- تبعاً للعمل:

بلغ عدد غير الموظفات 11 سيدة بنسبة 44% و 14 سيدة موظفة بنسبة 56% كما يبين الجدول (3).

الجدول رقم (3): توزيع أفراد العينة وفق متغير "الوظيفة"

العمل	العدد	النسبة المئوية
غير عاملة	11	44%
عاملة	14	56%
المجموع	25	100%

#### أداة البحث:

استخدم في هذا البحث مقياس Bar-on للذكاء الانفعالي المصمم لقياس الذكاء الانفعالي للأشخاص من أعمار 7-18 سنة والذي ينطلق من النموذج المختلط ذي النظرة الشاملة لتكامل مهارات الفرد الفكرية و الانفعالية والاجتماعية (الملي، 2011). ترجم المقياس إلى العربية من قبل عدة باحثين ك (رزق الله، 2006)، (نور إلهي، 2009) و (جعيجع ومنصور، 2015). لهذا المقياس قدرة تخمينية عالية في مستوى مهارات الذكاء الانفعالي المستقبلية لدى الفرد، ويتضمن في صورته الأصلية (60) . يعتمد المقياس على أربع بدائل هي كالآتي :

- نادراً جداً ما ينطبق علي.
- نادراً ما ينطبق علي.
- أحياناً ينطبق علي.
- غالباً ما ينطبق علي.

#### سير التجربة:

تم توزيع الاستبيان على عدد من السيدات المتطوعات وغير الممارسات لأي نشاط رياضي سابقاً، ومن ثم تم تطبيق البرنامج الترويحي لمدة شهرين بواقع 24 وحدة تدريجية مقسمة إلى 3 وحدات أسبوعياً تتراوح مدتها بين 45 إلى 60 دقيقة. تنقسم الوحدة إلى:

1. تمارين الإحماء على الإيقاع الموسيقي.
2. تمارين الجمل الحركية الخفيفة إلى متوسطة الشدة.
3. تمارين التهدئة والتنفس.

وتتوزع الوحدات الترويحية أسبوعياً بين يوم للأيروبك ويوم للزومبا واليوم الثالث يتم به الدمج بين هذين الأسلوبين. كما استخدمت تمارين العصا والستيب والبار والتمارين الأرضية والدامبلز وكلها اشتقاقات من تدريب الأيروبيك والزومبا وذلك من أجل التغيير وإعطاء السيدات المتعة أثناء أداء التمارين. إضافة إلى ذلك، تم اختيار ثلاث اوقات مختلفة خلال اليوم

الواحد لإعطاء السيدة الحرية في اختيار الوقت الذي يناسبها للتدريب سواءً كان صباحاً أو مساءً. بعد انتهاء فترة البرنامج الترويحي، تم توزيع استبيان الذكاء الانفعالي للمرة الثانية

• النتائج والمناقشة:

- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

لمعرفة ما اذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk test of normality) على العينة المكونة من 25 سيدة غير ممارسة لأي نشاط رياضي حيث أظهرت نتائج الاختبار (جدول 4) أن توزيع متوسطات الذكاء الانفعالي لعينة البحث في كل من القياسين القبلي والبعدي يتبع التوزيع الطبيعي ( $p \geq 0.05$ ).

الجدول رقم (4): اختبار التوزيع الطبيعي لعينة البحث باستخدام اختبار شابيرو ويلك

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
PRE	.975	25	.779
POST	.927	25	.075

أظهر تحليل النتائج أن المتوسط الحسابي قبل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ (2.76) بانحراف معياري قدره (0.33)، في حين أنه وصل إلى (2.94) بانحراف معياري قدره (0.33) بعد ممارستهم لها، (جدول رقم 5).

الجدول رقم (5): متوسط اجابات عينة البحث قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	PRE	2.7624	25	.33519
	POST	2.9412	25	.30002

استخدم اختبار T-Test للتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الذكاء الانفعالي قبل وبعد تطبيق البرنامج الترويحي. بينت النتائج كما هو موضح في الجدول (6) أن تلك الفروق دالة إحصائياً، إذ كانت (0.00) عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي تحققت فرضيتنا الأولى: "تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة".

الجدول رقم (6): اختبار T-Test للفروق بين متوسط اجابات عينة البحث قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي

Paired Samples Test							
Paired Differences							
Pair 1	PRE - POST	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T	Df	Sig. (2-tailed)
		-.17880	.14830	.02966	-6.028	24	.000

- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

لمعرفة ما اذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي فيما يخص متغير "الحالة الاجتماعية"، تم استخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk test of normality) حيث أظهرت نتائج الاختبار (جدول 7) أن توزيع متوسطات الذكاء الانفعالي لعينة البحث في المجموعتين (متزوجة/ غير متزوجة) ( $p \geq 0.05$ ) يتبع التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (7): التوزيع الطبيعي بحسب متغير "الحالة الاجتماعية" باستخدام اختبار شابيرو ويلك

Tests of Normality				
الحالة الاجتماعية		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
POST	متزوجة	.869	12	.063
	غير متزوجة	.950	13	.593

أظهر تحليل النتائج أن المتوسط الحسابي للسيدات المتزوجات من عينة البحث بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية قد بلغ (0.089) بانحراف معياري قدره (0.31)، في حين أنه كان سيدات الغير متزوجات (0.083) بانحراف معياري قدره (0.30) (جدول رقم 8).

الجدول رقم (8): متوسط اجابات السيدات المتزوجات والغير متزوجات بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

Group Statistics					
الحالة الاجتماعية		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POST	متزوجة	12	2.9250	.31132	.08987
	غير متزوجة	13	2.9562	.30112	.08352

استخدم اختبار T-Test للتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الذكاء الانفعالي بين السيدات المتزوجات والغير متزوجات. بينت النتائج كما هو موضح في الجدول (9)، أن تلك الفروق لم تكن دالة إحصائياً إذ كانت (0.8) عند مستوى دلالة (0.05)، مع العلم أن شرط تجانس التباينات تبعاً لنتائج اختبار ليفن (Levene) محقق ( $p \geq 0.05$ ).

الجدول رقم

الجدول رقم (9): اختبار T-Test للفروق بين متوسط اجابات السيدات المتزوجات والغير متزوجات بعد ممارسة

النشاط الرياضي الترويحي

Independent Samples Test						
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
POST	Equal variances assumed	.001	.974	-.254	23	.802

يمكن القول إذاً بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات المتزوجات مقارنة بالغير متزوجات بعد ممارستهن للأنشطة الرياضية الترويحية وبالتالي تم رفض فرضيتنا الثانية.

- تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لمعرفة ما اذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي فيما يخص متغير "الأولاد"، تم استخدام اختبار شابيرو ويلك (test of normality Shapiro-Wilk) حيث أظهرت نتائج الاختبار (جدول 10) أن توزيع متوسطات الذكاء الانفعالي لعينة البحث في مجموعة "يوجد أولاد" يتبع التوزيع الطبيعي ( $p \geq 0.05$ ) بينما في مجموعة "لا يوجد أولاد" ( $p \leq 0.05$ )، وبالتالي فهو لا يتبع التوزيع الطبيعي، وعليه تم اعتبار عينة البحث لامعلمية.

## الجدول رقم (10): التوزيع الطبيعي بحسب متغير "الأولاد" باستخدام اختبار شابيرو ويلك

وجود اولاد		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
POST	يوجد اولاد	.831	11	.024
	لا يوجد اولاد	.966	14	.813

استخدم اختبار مان ويتني للتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الذكاء الانفعالي بين السيدات اللواتي لديهن أولاد اللواتي ليس لديهن أولاد بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. بينت النتائج كما هو موضح في الجدول (11)، أن تلك الفروق لم تكن دالة إحصائياً إذ كانت (0.68) عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي لم تتحقق فرضيتنا الثالثة " تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة بوجود أولاد مقارنة بمن ليس لديهن أولاد".

## الجدول رقم (11): اختبار Mann-Whitney للفروق بين متوسط اجابات السيدات بحسب متغير "الأولاد" بعد ممارسة

## النشاط الرياضي الترويحي

Test Statistics <sup>a</sup>		POST
Mann-Whitney U		69.500
Wilcoxon W		174.500
Z		-.411
Asymp. Sig. (2-tailed)		.681
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]		.687b

## - تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

معرفة ما اذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro- test of normality Wilk) على العينة المكونة من 25 سيدة غير ممارسة لأي نشاط رياضي حيث أظهرت نتائج الاختبار (جدول 12) أن توزيع متوسطات الذكاء الانفعالي لعينة البحث في كل من القياسين القبلي والبعدي يتبع التوزيع الطبيعي ( $p \geq 0.05$ ).

## الجدول رقم (12): التوزيع الطبيعي بحسب متغير "العمل" باستخدام اختبار شابيرو ويلك

العمل		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
POST	موظفة	.903	14	.126
	غير موظفة	.911	11	.253

أظهر تحليل النتائج أن المتوسط الحسابي للسيدات العاملات من عينة البحث بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية قد بلغ (0.066) بانحراف معياري قدره (0.24)، في حين أنه كان لدى السيدات الغير عاملات (0.11) بانحراف معياري قدره (0.36) (جدول 13).



## الجدول رقم (13): متوسط اجابات السيدات بحسب متغير "العمل" بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

Group Statistics					
العمل		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POST	موظفة	14	2.9521	.24699	.06601
	غير موظفة	11	2.9273	.36924	.11133

استخدم اختبار T-Test للتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الذكاء الانفعالي بين السيدات العاملات والغير عاملات. بينت النتائج كما هو موضح في الجدول (14)، أن تلك الفروق لم تكن دالة إحصائياً إذ كانت (0.67) عند مستوى دلالة (0.05)، مع العلم أن شرط تجانس التباينات تبعاً لنتائج اختبار ليفن (Levene) محقق ( $p \geq 0.05$ ). يمكن القول أن الفرضية "تزيد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة والعاملات مقارنة بغير العاملات"، لم تتحقق.

الجدول رقم (14): اختبار T-Test للفروق بين متوسط اجابات السيدات العاملات والغير عاملات بعد ممارسة النشاط

## الرياضي الترويحي

Independent Samples Test						
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
POST	Equal variances assumed	.670	.422	.202	23	.842

## - المناقشة:

يهدف التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلى الفروق في تأثير هذه الممارسة تبعاً لمتغيرات: "الحالة الاجتماعية"، "الأولاد"، "العمل"، تم توزيع استبيان الذكاء الانفعالي لـ Bar-on قبل وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة لمدة شهرين. أظهرت نتائج هذه الدراسة صحة الفرضية الأولى، ذلك أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تؤثر إيجاباً على مستوى الذكاء الانفعالي، إذ يزداد مستوى هذا الأخير مع ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، وهو ما يتفق مع العديد من الدراسات (Li et al., 2009; Ladino et al., 2016) التي تؤكد على أنه يمكن للأنشطة الرياضية أن تزيد المشاعر الإيجابية وتخفف من السلبية منها. إن ممارسة أي نشاط رياضي عموماً تحد من التوتر كالعصب والاكنتاب كما تساعد في التحسين الذاتي وذلك من خلال التواصل بين الأفراد والتضامن معهم وصولاً إلى إدارة المشاعر الذاتية والإدارة العاطفية للآخرين والذي توفره البيئة الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ما يؤدي بدوره إلى تحسين مستوى الذكاء الانفعالي (Gao et al., 2017).

تتفق نتائج بحثنا مع دراسات كل من (Liao, 2012; Downs, & Strachan, 2016) في أن النشاط البدني يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالذكاء العاطفي، وايضا مع نتائج دراسة (Skurvydas et al., 2022) الذين وجدوا أن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الرقص تحسن من مستوى الذكاء الانفعالي للنساء الممارسات للرقص

يعتقد (Jiang & Zhu, 1997) إن ممارسة النشاط الرياضي بشكل معتدل أو عال لها آثار إيجابية أكبر على الصحة العقلية لدى طلاب الجامعات، كما لها أيضاً فوائد إيجابية لدى المراهقين في تعزيز المشاعر الإيجابية لديهم إذ يحسن من تنظيمهم العاطفي وإدراكهم السلوكي لأنفسهم وللاخرين (Zhang, 2016)، وبمعنى آخر يحسن مستوى الذكاء الانفعالي لديهم. إضافة إلى أنه يساعد على تنظيم المشاعر وتعديلها بشكل إيجابي لدى كبار السن (Su, 2017). تدعم هذه الدراسات نتائج بحثنا، مما يشير إلى أن النشاط الرياضي المنتظم ضروري لتحسين الذكاء العاطفي وتعزيز التطور السليم لشخصيتهم وذلك ليس فقط للطلاب كطلاب الجامعات و المدارس أو لكبار السن وإنما أيضاً للسيدات غير الممارسات لأي نشاط رياضي سابق مما يعكس أهمية ممارسة النشاط الرياضي المنتظم لكلا الجنسين و لجميع الاعمار . أظهرت العديد من الدراسات تأثير الذكاء الانفعالي في الأداء الاجتماعي كدراسة (Brackett et al., 2006)، حيث إن الأشخاص الذين يملكون درجة عالية من الذكاء الانفعالي يكونون أكثر كفاءة اجتماعية ولديهم علاقات اجتماعية أفضل مع المحيط وينظر لهم كأشخاص أكثر حساسية للعلاقات الشخصية من أولئك الذين يملكون درجات أقل من الذكاء الانفعالي (Lopes et al., 2005). من جهة ثانية، أثبتت دراسة (Alhanout, 2018) أهمية الذكاء الانفعالي وتأثيره الإيجابي في العمل. من هنا، واعتماداً على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وفوائدها الإيجابية في تعزيز التواصل الاجتماعي، تحسين الشخصية، الثقة بالنفس، بناء الذات، وبالتالي زيادة كفاءتهم الذاتية وتحسين العاطفة. افترضنا أنه في حال كانت هؤلاء السيدات متزوجات أو لديهن عمل يقمن به خارج المنزل أو لديهن أولاد فإن مستوى الذكاء الانفعالي سيتحسن لديهن بسبب تعرضهن لمواقف وحالات مختلفة تضطرهم لاستخدام استراتيجيات في إدارة النزاعات والإجهاد والأداء العام للعمل ولكن لم يتم إثبات صحة تلك الفرضيات.

بحسب نظرية الذكاء الانفعالي لـ (Mayer, Salovey, 1990) فإن التغييرات الإدراكية، الفسيولوجية والسلوكية التي تصاحب الاستجابات العاطفية قابلة للتكيف لأنها تحضرنا للرد على الحدث الذي تسبب في حدوث مشاعرنا. كما يؤكد (Goleman, 2000) أيضاً على أن العواطف تخدم وظائف اجتماعية مهمة، وتنقل معلومات حول أفكار الآخرين ونواياهم وسلوكهم. في الحقيقة، يرتبط مستوى الذكاء الانفعالي إيجاباً بمستوى العلاقات الداعمة للمحيط سواء كان من الأصدقاء أو من الأقارب وعليه فهو يرتبط سلباً مع العلاقات الاجتماعية العدائية. من هنا يمكن القول بأنه وبالرغم من تحسن مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات بعد ممارستهن للأنشطة الرياضية الترويحية إلا أنه لم تكن هناك فروق في مستواه بين السيدة العاملة مقارنة بالغير عاملة، السيدة التي لديها أولاد مقارنة بتلك التي ليس لديها أولاد وأخيراً المتزوجة مقارنة بالغير متزوجة، ذلك أن الوضع الراهن في سوريا قد فرض الكثير من الضغوط سواء كان على المستوى الاقتصادي، الاجتماعي أو حتى النفسي على السيدات مما جعلهن يطورن على ما يبدو، مهارات اجتماعية كمهارات الاتصال اللفظي ومهارات التواصل غير اللفظي والاقناع وحتى مهارة القيادة ليستطعن التعايش مع هذه الضغوط بأفضل طريقة ممكنة وبغض النظر عن المتغيرات السابقة.

#### • الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال النتائج السابقة التي توصل إليها البحث يمكن استنتاج الآتي:

- 1- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تحسن من مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات الغير ممارسات لأي نشاط رياضي.
- 2- لا توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة والمتزوجات مقارنة بغير المتزوجات بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

- 3- لا توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة واللواتي لديهن أولاد مقارنة بمن ليس لديهن أولاد بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- 4- لا توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات غير الممارسات للرياضة واللواتي يعملن مقارنة بمن ليس لديهن عمل بعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- بناء على ما تقدم يوصى بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بغض النظر عن نوعها، لجميع للسيدات.

• المراجع:

- 1- جعيجع، عمر؛ منصور، هامل. تقنين مقياس الذكاء الوجداني لـ بار-آون وجيمس باركر على البيئة الجزائرية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع. 18 مارس 2015.
- 2- الحسن، أحمد. علاقة الذكاء الانفعالي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تشرين، كلية التربية الرياضية، 2022.
- 3- رزق الله، رندة. فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي، دراسة تجريبية في مدارس مدينة دمشق على عينة من تلاميذ الصف السادس من التعليم الأساسي. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، كلية التربية، 2006.
- 4- صقر، لينا. تأثير الأساليب المختلفة للتمرينات الهوائية على اللياقة الصحية لدى الإناث (دراسة مقارنة). جامعة تشرين. كلية التربية الرياضية. دراسة ماجستير غير منشورة. 2023.
- 5- ماضي، أنجيلا. الفروق في الذكاء الانفعالي بين الرياضيين من طلاب السنة الأولى في كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين. العلوم الصحية المجلد (14) العدد (4) 2019.
- 6- المللي، سهاد. الفروق في الذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعاديين (دراسة ميدانية على طلبة الصف الأول الثانوي في مدينة دمشق). مجلة جامعة دمشق، المجلد (27) العدد الأول + الثاني، 2011.
- 7- نور إلهي، سوسن رشاد. علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية للتنشئة الاجتماعية كما تدركها طالبات مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي بمدينة مكة المكرمة. أطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة أم القرى، 2009.
- 1- Alhanout, K. (2018). Rôle de l'intelligence émotionnelle dans la vie sociale etrofessionnelle. Sciences pharmaceutiques. 2018. dumas-01803194.
- 2- Ardhan, F. (2012). *Life satisfaction and emotional intelligence of participants/nonparticipants in outdoor sports: Turkey case*. Social and Behavioral Sciences, 62, 4-11.
- 3- Bar -On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. Toronto : Multi-Health Systems Inc.
- 4- Bostani, M., Sallari, A. (2011). *Comparison Emotional Intelligence and Mental Health between Athletic and Non-Athletic Students*. Social and Behavioral Sciences, 30, 2259-2263.

- 5- Brackett, M.A.; Rivers, S.E.; Shiffman, S.; Lerner, N.; Salovey, P. (2006). *Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence*, *J Pers Soc Psychol.* 91, 780–795.
- 6- Crombie, D., Lombard, C., Noakes, T. (2009). *Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition*. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 4 (2), 209–224.
- 7- Downs, M., and Strachan, L. (2016). *High school sport participation: does it have an impact on the physical activity self-efficacy of adolescent males?* *Int. J. Hum. Mov. Sports Sci.* 4, 6–11.
- 8- Ferrer-Caja, E.; Weiss, M.R. (2000). *Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education*. *Res. Q. Exerc. Sport*, 71, 267–279.
- 9- Gao, F., Liu, L., and Shi, S. S. (2017). *The influence of physical activity on mental state and body self-esteem*. *Chinese J. Sch. Health* 38, 1566–1568. doi: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.10.040
- 10- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence Why it can matter more than IQ*. New York, USA: Batman Books.
- 11- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence*. New York, USA: Batman.
- 12- Jiang, B. Y., and Zhu, B. L. (1997). *The relation of mental health with physical activity of higher and middle school students in Shanghai*. *Psychol. Sci.* 20, 235–238.
- 13- Ladino, P.; González-Correa, C.A.; González-Correa, C.H.; Caicedo, J. (2016). *Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias*. *Rev. Ibero. Psicol. Ejer. Dep.* 11, 31–36.
- 14- Li, G.; Lu, F.; Wang, A. (2009). *Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students*. *J. Exerc. Sci. Fit.* 7, 55–63.
- 15- Liao, W. Z. (2012). *A Study on the Relationship of Self-Efficacy, Physical Activity Quantity and Emotional Intelligence Among College Students*. Master's Thesis, Department of Physical Education College of Science National Taipei University of Education, Sanxia District.
- 16- Lopes, P.; Salovey, S.; Côté, M. (2005). *Beers, Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction.*, *Emotion.* 5. 113–118. doi:10.1037/1528-3542.5.1.113.
- 17- Lu, C.; Buchanan, A. (2014). *Developing Students' Emotional Well-being in Physical Recreat Dance*. *Education. J. Phys. Educ.* 85, 28–33.

- 18– Mayer, J.D. (2001). *Emotion, Intelligence, and emotional intelligence*. In Forgas, J. P., Handbook of Affect and Social Cognition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- 19– Mouton, A.; Hansenne, M.; Delcour, R.; Cloes, M. (2013). Emotional intelligence and self-efficacy among physical education teachers. *J. Teach. Phys. Educ.* 32, 342–354.
- 20– Murray, B. (1998). *Does “emotional intelligence” matter in the workplace?* *APA Monitor*, 29(7).
- 21– Rahajo, H.P.; Kusuma, D.W.Y.; Hartono, M. (2018). *Personality Characteristics in Individual and Team Sports*. Atlantis Press, Advances in Health Science Research, volume 12, The 4th International Seminar on Public Health Education, 92– 95.
- 22– Salovey, P.; Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185–211.
- 23– Skurvydas, A.; Lisinskiene, A.; Majauskiene, D.; Valanciene, D.; Dadeliene, R.; Istomina, N.; Sarkauskiene, A.; Buciuinas, G. (2022). "What Types of Exercise Are Best for Emotional Intelligence and Logical Thinking?" *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 19, 10076. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610076>
- 24– Sohrabi, R.; Abasi Garajeh, P.; Mohammadi, A. (2011). *Comparative Study of Emotional Intelligence of Athlete and non-Athlete Female Students of Tabriz Islamic Azad University*. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1846–1848.
- 25– Su, D. N. (2017). *An Effect Research on the State of Mood and Emotion Regulation of Elderly People Influenced by Tai Chi Activity*. Shaanxi: Xi'an Physical Education University. Taiwan college students. *J. Exerc. Sci. Fit.* 2009, 7, 55–63.
- 26– Zhang, M. (2016). *Influence of physical activity on the mental health and interpersonal relationships of adolescents*. *J. Nanjing Sport Instit.* 30, 88–94. doi: 10.15877/j.cnki.nsic.2016.05.016