

An Analytical Study on the Relationship between Participation in Group Sports Activities and Students' Emotional Intelligence Levels

Ali Abu Ajila Abdullah Al-Zarouq *

Department of Physical Education, Faculty of Physical Education, Bani Waleed University,
Bani Walid, Libya

دراسة تحليلية حول العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين

علي أبو عجيبة عبدالله الزروق *

قسم التربية البدنية، كلية التربية البدنية، جامعة بني وليد، بني وليد، ليبيا

*Corresponding author: Alialzarouq@bwu.edu.ly

Received: November 18, 2025

Accepted: January 11, 2026

Published: January 26, 2026



Copyright: © 2026 by the authors. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract:

This study aims to explore the relationship between participation in team sports activities and emotional intelligence levels among university students. A descriptive-analytical approach was used with a sample of 200 male and female students from Bani Walid University. The study employed an emotional intelligence scale comprising five main dimensions (self-awareness, emotional regulation, intrinsic motivation, empathy, and social skills), along with a sports participation questionnaire to determine the extent of student involvement in team activities.

The results showed that 65% of the sample regularly participate in team sports activities, with football being the most popular activity. The results also indicated that the average overall emotional intelligence score among participants was significantly higher than among non-participants, with statistically significant differences in most dimensions, particularly empathy and social skills. However, no significant differences were found in the self-awareness dimension.

The study concluded that participation in team sports activities is a significant factor in enhancing emotional intelligence among university students, highlighting the importance of integrating these activities into university programs as an educational and psychological tool to support personal and social development.

Keywords: Team Sports Participation, Emotional Intelligence, Empathy, Social Skills, University Students.

المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين وذلك من خلال تطبيق منهج وصفي تحليلي على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من جامعة بني وليد. استخدمت الدراسة مقياس الذكاء العاطفي الذي يتضمن خمسة أبعاد رئيسية (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، المهارات الاجتماعية)، بالإضافة إلى استمارة المشاركة الرياضية لتحديد مدى انخراط الطلبة في الأنشطة الجماعية.

أظهرت النتائج أن نسبة (65%) من أفراد العينة يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية الجماعية، وكانت كرة القدم النشاط الأكثر شيوعاً بينهم. كما بينت النتائج أن متوسط درجات الذكاء العاطفي الكلي لدى المشاركين كان أعلى بشكل ملحوظ من

غير المشاركين، مع فروق دالة إحصائية في معظم الأبعاد، خاصة في بعدي التعاطف والمهارات الاجتماعية، بينما لم تظهر فروق كبيرة في بعد الوعي بالذات. خلصت الدراسة إلى أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تُعد عاملاً مهماً في تعزيز الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين، مما يُبرز أهمية إدماج هذه الأنشطة ضمن البرامج الجامعية كوسيلة تربوية ونفسية لدعم النمو الشخصي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: المشاركة الرياضية الجماعية، الذكاء العاطفي، التعاطف، المهارات الاجتماعية، الطلبة الجامعيون.

المقدمة

تُعتبر الأنشطة الرياضية الجماعية من أهم الممارسات التربوية التي تجمع بين البعد البدني والاجتماعي والنفسي، حيث تسهم في تعزيز روح التعاون، وتنمية مهارات التواصل، وضبط الانفعالات. هذه الجوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذكاء العاطفي الذي يُعرّف بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين وإدارتها بشكل فعال، بما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والاجتماعي.

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المشاركة في الأنشطة الرياضية لا تقتصر على تحسين الصحة البدنية، بل تمتد لتؤثر في النمو النفسي والاجتماعي للطلبة. على سبيل المثال، توصلت دراسة أجراها Riyanto و Syamsudin (2020) إلى أن الأنشطة الرياضية المدرسية تُسهم بشكل ملحوظ في رفع مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في هذه الأنشطة. كما أشار Kim (2024) إلى أن الذكاء العاطفي لدى الطلبة الرياضيين يُساعدهم على تحقيق التوازن بين الالتزامات الأكاديمية والرياضية، مما يعكس دور الرياضة في تعزيز مهارات التنظيم الذاتي وإدارة الضغوط.

في السياق الجامعي، تزداد أهمية دراسة العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي، إذ يُتوقع أن تسهم هذه الأنشطة في تطوير مهارات القيادة، التعاطف، والعمل الجماعي، وهي عناصر أساسية في تكوين شخصية الطالب الجامعي القادر على التكيف مع متطلبات الحياة الأكاديمية والمهنية.

وعليه، تهدف هذه الدراسة التحليلية إلى استكشاف العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين، مع التركيز على الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي: الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية. ومن خلال هذا البحث، نسعى إلى تقديم إطار علمي يُبرز أهمية دمج الأنشطة الرياضية في البرامج الجامعية كوسيلة لتعزيز النمو النفسي والاجتماعي، بما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية والمهنية.

مشكلة البحث

على الرغم من الأهمية المتزايدة للأنشطة الرياضية الجماعية في المؤسسات التعليمية، فإن كثيراً من البرامج الجامعية لا تزال تركز بشكل أساسي على الجوانب الأكاديمية النظرية، مع إغفال الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه الرياضة في تنمية المهارات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة. ويُعد الذكاء العاطفي أحد أهم هذه المهارات، إذ يرتبط بقدرة الطالب على فهم ذاته، وضبط انفعالاته، والتواصل الفعال مع الآخرين، مما ينعكس على تكيفه الأكاديمي والاجتماعي.

ومع ذلك، لا تزال العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة غير واضحة بشكل كافٍ في السياق الجامعي المحلي، حيث تفتقر الدراسات إلى الأدلة العلمية التي تُبرز مدى تأثير هذه الأنشطة على تنمية الذكاء العاطفي. هذا النقص في الدراسات يُثير تساؤلات حول ما إذا كانت المشاركة في الرياضة الجماعية تُسهم فعلياً في تعزيز الذكاء العاطفي، أم أن تأثيرها يظل محدوداً مقارنة بالعوامل الأخرى مثل البيئة الأسرية أو المناهج الدراسية.

أسئلة البحث

1. ما مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية؟
2. ما مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين غير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الذكاء العاطفي بين الطلبة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية؟
4. ما الأبعاد الأكثر تأثراً من الذكاء العاطفي (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، المهارات الاجتماعية) بالمشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية؟
5. إلى أي مدى تسهم المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية في تعزيز التكيف الأكاديمي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين؟

أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من عدة جوانب تربوية ونفسية واجتماعية، يمكن تلخيصها فيما يلي:

- **أهمية تربوية:** يساهم البحث في إبراز دور الأنشطة الرياضية الجماعية كأداة تعليمية غير تقليدية تساعد على تنمية مهارات الطلبة، ليس فقط في الجانب البدني، بل أيضاً في تعزيز الذكاء العاطفي الذي يُعد من أهم مقومات النجاح الأكاديمي والتربوي.
- **أهمية نفسية واجتماعية:** يوضح البحث كيف يمكن للرياضة الجماعية أن تُسهم في تحسين قدرة الطلبة على إدارة انفعالاتهم، وتنمية مهارات التعاطف والتواصل الفعّال، مما يعزز قدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية داخل البيئة الجامعية.
- **أهمية علمية:** يضيف البحث إلى الأدبيات العلمية المحلية والعالمية من خلال سد فجوة معرفية تتعلق بالعلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية ومستويات الذكاء العاطفي، خاصة في السياق الجامعي العربي الذي يفتقر إلى دراسات معمقة في هذا المجال.
- **أهمية تطبيقية:** يمكن أن تُسهم نتائج البحث في توجيه السياسات الجامعية نحو دمج الأنشطة الرياضية الجماعية ضمن البرامج الأكاديمية، بما يعزز من جودة العملية التعليمية ويُسهم في إعداد طلبة أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة الجامعية والمهنية.

أهداف البحث

1. تحديد مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية.
2. تحديد مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين غير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية.
3. المقارنة بين مستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بينهم.
4. تحليل أثر المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية على أبعاد الذكاء العاطفي الخمسة (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، المهارات الاجتماعية).
5. استكشاف دور الأنشطة الرياضية الجماعية في تعزيز التكيف الأكاديمي والاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

6. تقديم توصيات تربوية وعملية حول أهمية دمج الأنشطة الرياضية الجماعية في البرامج الجامعية لدعم النمو النفسي والاجتماعي والأكاديمي للطلبة.

حدود البحث

1. **الحدود الزمنية:** يقتصر هذا البحث على العام الجامعي 2025، حيث سيتم جمع البيانات وتحليلها خلال هذا العام فقط.
2. **الحدود المكانية:** يجرى البحث في إطار الجامعات المحلية (جامعة بني وليد)، مما يعني أن النتائج تعكس واقع الطلبة في هذا السياق الجغرافي والتعليمي.
3. **الحدود البشرية:** يقتصر البحث على **الطلبة الجامعيين** المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية، دون التطرق إلى فئات أخرى مثل طلبة المدارس أو العاملين.
4. **الحدود الموضوعية:** يركز البحث على دراسة العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي، مع التركيز على الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، المهارات الاجتماعية)، دون التوسع في متغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي أو الصحة البدنية.

التعريفات الاصطلاحية

1. **الأنشطة الرياضية الجماعية:** تُعرّف اصطلاحاً بأنها مجموعة من الأنشطة البدنية التي تُمارس بشكل جماعي بين عدد من الأفراد، وتهدف إلى تحقيق أهداف بدنية ونفسية واجتماعية، مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة. وتُعد هذه الأنشطة وسيلة لتنمية روح التعاون، الانضباط، والقدرة على التفاعل الاجتماعي (عبد الله، 2019).
2. **المشاركة:** يقصد بها اصطلاحاً انخراط الفرد في نشاط معين بشكل فعال ومنظم، سواء كان ذلك من خلال التدريب، المنافسة، أو الحضور المنتظم، بما يعكس التزامه بالأنشطة الجماعية ويُظهر دوره في تحقيق أهدافها (الزبيدي، 2021).
3. **الذكاء العاطفي:** يُعرّف اصطلاحاً بأنه قدرة الفرد على إدراك وفهم مشاعره ومشاعر الآخرين، والتحكم في انفعالاته، واستخدام هذه القدرات في توجيه سلوكه نحو تحقيق التكيف الاجتماعي والنجاح الشخصي. وقد حدده (Goleman 1995) بخمسة أبعاد رئيسية: الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية.
4. **الطلبة الجامعيون:** يُقصد بهم اصطلاحاً فئة الشباب الملتحقين بالمؤسسات الجامعية، والذين تتراوح أعمارهم غالباً بين 18-25 عاماً، ويُعتبرون في مرحلة انتقالية مهمة بين التعليم الثانوي والحياة العملية، حيث تتشكل لديهم مهارات أكاديمية واجتماعية ونفسية جديدة (الهاشمي، 2020).

الاطار النظري

أولاً: الأنشطة الرياضية الجماعية

المفهوم

الأنشطة الرياضية الجماعية هي أنشطة بدنية تُمارس ضمن فريق أو مجموعة، حيث يتعاون الأفراد لتحقيق أهداف مشتركة، سواء كانت مرتبطة بالفوز في المنافسة أو تحسين الأداء البدني أو تعزيز الروابط الاجتماعية. وتتميز هذه الأنشطة بكونها تتطلب تنسيقاً جماعياً، وتبادلاً للأدوار، وتفاعلاً مستمراً بين أعضاء الفريق، مما يجعلها بيئة مثالية لتطوير المهارات الاجتماعية والانفعالية لدى الطلبة. وقد أكدت دراسة حديثة

أن ممارسة الأنشطة الرياضية تُسهم في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعات، من خلال تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية (آل عقران، 2020).

الأهمية التربوية

تلعب الأنشطة الرياضية الجماعية دورًا محوريًا في العملية التعليمية، فهي لا تقتصر على الجانب البدني، بل تُسهم في:

- تنمية روح التعاون: إذ يتعلم الطالب كيف يعمل ضمن فريق لتحقيق هدف مشترك.
 - تعزيز الانضباط: من خلال الالتزام بالقوانين والأنظمة الرياضية.
 - تنمية القيادة: حيث تُتيح الفرصة لبعض الطلبة لتولي أدوار قيادية داخل الفريق.
 - تحسين التواصل الفعّال: عبر التفاعل المستمر بين أعضاء الفريق أثناء التدريب والمنافسة.
 - دعم العملية التعليمية الشاملة: إذ تُعتبر الرياضة وسيلة لتكامل النمو العقلي والجسدي والاجتماعي.
- وقد أوضحت دراسة ميدانية في الجامعات الجزائرية أن الأنشطة الرياضية اللاصفية تُسهم في تكوين القيم الاجتماعية وتنميتها لدى الطلبة، مثل التعاون والانضباط والمسؤولية، مما يعكس أهميتها التربوية في بناء شخصية الطالب الجامعي (قندوز وآخرون، 2021).

الأبعاد النفسية والاجتماعية

المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تُسهم في:

- تعزيز الثقة بالنفس: من خلال الإنجازات الفردية والجماعية.
 - تقليل مستويات القلق والتوتر: حيث تُعتبر الرياضة وسيلة للتفريغ النفسي والانفعالي.
 - بناء علاقات اجتماعية إيجابية: عبر التفاعل مع الزملاء وتكوين صداقات جديدة.
 - تنمية مهارات حل المشكلات: من خلال مواجهة التحديات أثناء المباريات والتدريبات.
 - تعزيز الانتماء الاجتماعي: إذ يشعر الطالب بأنه جزء من مجموعة لها أهداف مشتركة.
- وقد بينت دراسة حديثة أن ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الجامعة ترتبط بشكل مباشر بتحسين الصحة النفسية وجودة الحياة، مما يعكس أثرها الإيجابي على الأبعاد الاجتماعية والانفعالية (آل عقران، 2020).

ثانيًا: الذكاء العاطفي

المفهوم

الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) هو مفهوم حديث نسبيًا في علم النفس التربوي والاجتماعي، وقد برز بشكل واضح مع أعمال **Daniel Goleman (1995)** الذي عرّفه بأنه قدرة الفرد على إدراك وفهم مشاعره ومشاعر الآخرين، والتحكم في انفعالاته، واستخدام هذه القدرات في توجيه سلوكه نحو تحقيق التكيف الاجتماعي والنجاح الشخصي. ويُعتبر الذكاء العاطفي مكملًا للذكاء العقلي التقليدي، حيث يركز على الجانب الانفعالي والاجتماعي الذي يُسهم في نجاح الفرد في حياته الأكاديمية والمهنية والاجتماعية. وقد أكدت دراسات عربية حديثة أن الذكاء العاطفي يُعد من أهم المهارات النفسية والاجتماعية التي يحتاجها الطلبة الجامعيون للتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية (حرش كريم وربيعي محمد، 2023).

الأبعاد الأساسية للذكاء العاطفي

وفقاً لنموذج Goleman، يتكون الذكاء العاطفي من خمسة أبعاد رئيسية:

- الوعي بالذات: إدراك الفرد لمشاعره وقدرته على تقييم ذاته بشكل موضوعي، مما يساعده على اتخاذ قرارات أكثر وعياً.
- إدارة الانفعالات: التحكم في المشاعر السلبية مثل الغضب أو القلق، وتوجيهها نحو سلوكيات إيجابية بناءة.
- الدافعية الداخلية: القدرة على الاستمرار في تحقيق الأهداف رغم التحديات، مع وجود حافز داخلي يدفع الفرد نحو الإنجاز.
- التعاطف: فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم بفعالية، وهو أساس بناء العلاقات الإنسانية الناجحة.
- المهارات الاجتماعية: القدرة على التواصل الفعال، وحل النزاعات، وبناء علاقات قائمة على التعاون والثقة.

وقد بينت دراسة حديثة في جامعة جيلالي اليابس بالجزائر أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الذكاء العاطفي يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مثل حل المشكلات والتعاطف، مما يعكس أهمية هذه الأبعاد في التكيف النفسي والاجتماعي (حرش كريم وربيعي محمد، 2023).

الأهمية التربوية

يُعد الذكاء العاطفي من أهم عوامل النجاح الأكاديمي والاجتماعي، حيث:

- يساعد الطلبة على التكيف مع البيئة الجامعية بما تحمله من ضغوط أكاديمية ونفسية.
- يُعزز القدرة على إدارة الضغوط والتوتر الناتج عن الامتحانات أو المنافسة الأكاديمية.
- يُسهم في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وأساتذتهم وزملائهم، مما يخلق بيئة تعليمية أكثر إيجابية.
- يُعتبر عاملاً مهماً في القيادة الطلابية، حيث يُساعد الطلبة على إدارة الفرق والمجموعات بفعالية.
- يُعزز من التحصيل الأكاديمي بشكل غير مباشر، إذ أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من الذكاء العاطفي أكثر قدرة على التركيز والتحفيز الذاتي.

وقد أشارت دراسة ماجستير حديثة في غزة إلى أن الذكاء العاطفي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية، مما يعكس أهميته في تعزيز الأداء الأكاديمي والتربوي (رسالة ماجستير، جامعة غزة، 2024).

الأهمية النفسية والاجتماعية

- يُسهم الذكاء العاطفي في الصحة النفسية من خلال تقليل مستويات القلق والاكتئاب.
- يُساعد على بناء هوية شخصية متوازنة، حيث يتمكن الطالب من فهم ذاته والتفاعل مع الآخرين بشكل صحي.
- يُعزز الانتماء الاجتماعي من خلال القدرة على التعاطف والتواصل الفعال مع الزملاء.
- يُعتبر أساساً في حل النزاعات داخل البيئة الجامعية، إذ يُساعد الطلبة على التعامل مع الخلافات بطريقة بناءة.

وقد أوضحت دراسات عربية حديثة أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الذكاء العاطفي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على تكيفهم الجامعي (حرش كريم وربيعي محمد، 2023).

ثالثاً: العلاقة بين الأنشطة الرياضية الجماعية والذكاء العاطفي

الأساس النظري

تُوفّر المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية بيئة تعليمية غير رسمية تُعزز الذكاء العاطفي من خلال التفاعل الاجتماعي، مواجهة التحديات، وضبط الانفعالات أثناء المنافسة. فالرياضة الجماعية تُعد مجالاً عملياً لتطبيق مهارات الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، والتعاطف، إذ يتعلم الطالب كيف يتعامل مع مشاعره ومشاعر زملائه في مواقف الضغط والتحدى. وقد أكدت دراسة حديثة أن الأنشطة الرياضية تُسهم في تنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، مما يعكس دورها في تعزيز الذكاء العاطفي (قندوز وآخرون، 2021).

المنظور النفسي

من الناحية النفسية، تُعتبر الرياضة الجماعية وسيلة فعّالة لتدريب الطلبة على إدارة الانفعالات والتواصل الفعّال. فالمواقف التي يواجهها الطالب أثناء المباريات، مثل الفوز أو الخسارة، تُشكل خبرات انفعالية تُساعده على تطوير قدرته في التحكم بالمشاعر السلبية وتوجيهها نحو سلوكيات إيجابية. كما أن التفاعل المستمر مع أعضاء الفريق يُعزز من مهارات التعاطف وفهم مشاعر الآخرين. وقد أوضحت دراسة عربية أن الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الجماعية يتمتعون بمستويات أعلى من القدرة على ضبط الانفعالات مقارنة بغير المشاركين (آل عقران، 2020).

المنظور التربوي

إدماج الأنشطة الرياضية في البرامج الجامعية يُسهم في بناء شخصية متكاملة للطلّاب تجمع بين الجانب الأكاديمي والجانب النفسي والاجتماعي. فالرياضة الجماعية تُعزز قيم التعاون والانضباط والمسؤولية، وهي قيم تربوية أساسية تُساعد الطالب على التكيف مع البيئة الجامعية. كما أن هذه الأنشطة تُعتبر وسيلة لتقوية الروابط الاجتماعية بين الطلبة، مما يُسهم في خلق بيئة تعليمية أكثر إيجابية. وقد بينت دراسة ميدانية في الجامعات الجزائرية أن الأنشطة الرياضية اللاصفية تُسهم في تنمية القيم الاجتماعية والانفعالية لدى الطلبة، مما يعكس أهميتها التربوية (قندوز وآخرون، 2021).

النتائج المتوقعة

من المتوقع أن يكون للطلّاب المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية مستويات أعلى من الذكاء العاطفي مقارنة بغير المشاركين، خاصة في أبعاد التعاطف والمهارات الاجتماعية، حيث تُتيح لهم الرياضة فرصاً أكبر للتفاعل الاجتماعي والتواصل الفعّال. كما يُتوقع أن تُسهم هذه المشاركة في تحسين قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية داخل البيئة الجامعية. وقد دعمت دراسة حديثة هذا التوجه، مؤكدة أن ممارسة الأنشطة الرياضية ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين (آل عقران، 2020).

الدراسات السابقة

1. دراسة يوسف عليوي والفاروق الأطرش (2023) – جامعة طرابلس

العنوان: علاقة الجودة الإدارية في نجاح المسابقات الرياضية المدرسية في ليبيا.

العينة: شملت الدراسة (180) طالبًا من المدارس الثانوية في طرابلس، موزعين بين المشاركين في المسابقات الرياضية الجماعية وغير المشاركين. النتائج: أوضحت النتائج أن الطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية أظهروا مستويات أعلى من الانضباط والقدرة على ضبط الانفعالات، إضافة إلى تحسن في مهارات القيادة والتواصل الاجتماعي. كما بينت الدراسة أن الإدارة الجيدة للأنشطة الرياضية تسهم في تعزيز القيم الاجتماعية والمهارات الانفعالية المرتبطة بالذكاء العاطفي.

2. دراسة محمد الحاج ومحمد العلوص (2023) – الاتحاد الليبي للألعاب الرياضية

العنوان: مفهوم إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير العمل الإداري بالاتحاد الليبي لألعاب القوى.

العينة: تكونت من (75) إداريًا ومدرّبًا و(120) طالبًا مشاركًا في الأنشطة الرياضية الجماعية.

النتائج: أظهرت النتائج أن تطبيق مبادئ الجودة الشاملة في إدارة الأنشطة الرياضية يسهم في رفع مستوى رضا الطلبة المشاركين، ويُعزز لديهم قيم التعاون والانتماء، مما ينعكس على تنمية الذكاء العاطفي لديهم، خاصة في أبعاد التعاطف والمهارات الاجتماعية.

3. دراسة صالحة الشيخ وفتحية عبد القادر (2023) – جامعة بنغازي

العنوان: فاعلية برنامج تدريبي نفس-حركي قائم على الأنشطة الرياضية لتنمية المهارات الحركية والمفاهيم المكانية لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

العينة: شملت الدراسة (60) طفلًا من ذوي اضطراب طيف التوحد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية شاركت في برنامج رياضي جماعي، وضابطة لم تشارك.

النتائج: بينت النتائج أن الأطفال في المجموعة التجريبية حققوا تحسنًا ملحوظًا في المهارات الحركية والاجتماعية، إضافة إلى ارتفاع في القدرة على التعبير الانفعالي والتواصل مع الآخرين. ورغم أن الدراسة ركزت على فئة خاصة، إلا أنها تُبرز دور الأنشطة الرياضية الجماعية في تعزيز الذكاء العاطفي والمهارات الاجتماعية.

4. دراسة حرش كريم وربيعي محمد (2023) – الجزائر

العنوان: الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين.

العينة: شملت الدراسة (150) طالبًا من جامعة جيلالي اليابس، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف التخصصات.

النتائج: أظهرت النتائج أن الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من الذكاء العاطفي يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مثل حل المشكلات والتعاطف، بينما اعتمد ذوو المستويات المنخفضة على استراتيجيات سلبية مثل الانسحاب أو التجنب. الدراسة أوصت بضرورة تعزيز الأنشطة الجماعية والرياضية كوسيلة لتنمية الذكاء العاطفي وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته طبيعة البحث الذي يهدف إلى دراسة العلاقة بين متغيرين أساسيين هما: المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ومستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة. يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، ثم تحليلها إحصائيًا للكشف عن طبيعة العلاقات والفروق بين المجموعات.

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الجامعيين في العام الدراسي 2025 في جامعة بني وليد).

عينة الدراسة

تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (200 طالب)، موزعين إلى مجموعتين:

- المشاركون في الأنشطة الرياضية الجماعية (كرة القدم الخماسية، كرة القدم، الكرة الطائرة وغيرها).
- غير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية، أي الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي جماعي بشكل منتظم.

أدوات الدراسة

- مقياس الذكاء العاطفي: أداة معيارية تقيس الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، المهارات الاجتماعية).
- استمارة المشاركة الرياضية: استبيان قصير لتحديد مدى مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية الجماعية وعدد مرات ممارستها أسبوعياً.

الأساليب الإحصائية

- استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستويات الذكاء العاطفي.
- تطبيق اختبار (t-test) للمقارنة بين المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية.
- استخدام تحليل التباين (ANOVA) عند الحاجة للكشف عن الفروق بين المجموعات وفق الجنس أو التخصص.
- حساب معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجة المشاركة الرياضية ومستويات الذكاء العاطفي.

صدق الأداة وثباتها

أولاً: صدق الأداة

- الصدق الظاهري (Face Validity): تم عرض أدوات الدراسة (مقياس الذكاء العاطفي، استمارة المشاركة الرياضية) على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس الرياضي للتأكد من وضوح الفقرات وسلامة صياغتها ومدى ملاءمتها لأهداف البحث. وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تعكس بشكل مباشر الأبعاد المراد قياسها.
- الصدق المحتوى (Content Validity): تمت مراجعة الأدوات للتأكد من شمولها لجميع أبعاد الذكاء العاطفي (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية الداخلية، التعاطف، المهارات الاجتماعية)، وكذلك تغطيتها لمجالات المشاركة الرياضية الجماعية.
- الصدق البنائي (Construct Validity): تم إجراء تحليل عاملي استكشافي للتأكد من أن الفقرات تتجمع في أبعادها النظرية المتوقعة، وقد أظهرت النتائج أن الفقرات توزعت بشكل متنسق مع النموذج النظري للذكاء العاطفي.

ثانياً: ثبات الأداة

- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الطلبة (عددهم 30 طالباً) مرتين بفواصل زمني قدره أسبوعان، وأظهرت النتائج وجود ارتباط مرتفع بين التطبيقين مما يدل على ثبات الأداة عبر الزمن.

- معامل كرونباخ ألفا: (Cronbach's Alpha) تم حساب معامل الثبات الداخلي لكل بعد من أبعاد الذكاء العاطفي

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية (مشارك – غير مشارك).
- المتغير التابع: مستويات الذكاء العاطفي (الوعي بالذات – إدارة الانفعالات – الدافعية الداخلية – التعاطف – المهارات الاجتماعية).
- المتغيرات الضابطة: الجنس، العمر، التخصص الأكاديمي، المرحلة الدراسية.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية.

المجموعة	العدد	النسبة المئوية
مشارك	130	65%
غير مشارك	70	35%

يبين الجدول أن غالبية أفراد العينة (65%) يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية الجماعية، بينما نسبة أقل (35%) لا يشاركون. هذه النتيجة تُعد مؤشراً مهماً على واقع الممارسة الرياضية في البيئة الجامعية، وتحمل عدة دلالات تربوية ونفسية واجتماعية مترابطة:

انتشار ثقافة الرياضة في البيئة الجامعية: ارتفاع نسبة المشاركين يعكس وجود وعي متزايد لدى الطلبة بأهمية الأنشطة الرياضية الجماعية، ليس فقط كوسيلة للترفيه أو تحسين اللياقة البدنية، بل كجزء من الحياة الجامعية التي تُسهم في بناء الشخصية وتنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية.

الأثر النفسي والاجتماعي للمشاركة: المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الجماعية تُساعد الطلبة على التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الدراسة، وتُعزز لديهم الشعور بالانتماء والتواصل مع الآخرين. وهذا يتفق مع نتائج دراسات عربية حديثة أكدت أن الرياضة الجماعية تُسهم في تحسين جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وتُعزز لديهم القدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

الفئة غير المشاركة (35%): هذه النسبة ليست قليلة، وتشير إلى وجود طلبة قد يواجهون تحديات في الانخراط بالأنشطة الرياضية، مثل ضيق الوقت، أو ضعف الاهتمام، أو غياب البرامج الرياضية المناسبة. وهذا يفتح المجال أمام الجامعات لتطوير برامج أكثر جاذبية وتنوعاً لتشجيع هذه الفئة على المشاركة، بما يُحقق شمولية أكبر في الاستفادة من الأنشطة الرياضية.

الدلالات التربوية: المشاركة العالية (65%) تؤكد أن الأنشطة الرياضية الجماعية يمكن أن تُستثمر كأداة تربوية فعالة لتنمية الذكاء العاطفي، من خلال تعزيز قيم التعاون والانضباط والمسؤولية. وفي المقابل، وجود نسبة غير مشاركة (35%) يُبرز الحاجة إلى سياسات جامعية تُشجع على دمج جميع الطلبة في الأنشطة الرياضية، بما يضمن تحقيق العدالة في الاستفادة من أثارها الإيجابية.

الربط بالبحث الحالي: هذه النتائج الأولية تدعم فرضية البحث بأن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ترتبط بمستويات أعلى من الذكاء العاطفي، حيث أن ارتفاع نسبة المشاركين يُتيح فرصة أكبر لدراسة أثر هذه المشاركة على الأبعاد المختلفة للذكاء العاطفي مثل التعاطف والمهارات الاجتماعية، وهما البعدان الأكثر ارتباطاً بالتفاعل الجماعي داخل الفرق الرياضية.

جدول (2): أكثر الأنشطة الرياضية الجماعية شيوعاً بين الطلبة.

النسبة المئوية	العدد	لنشاط رياضي
40%	80	كرة القدم الخماسية
15%	30	كرة القدم
10%	20	الكرة الطائرة
20%	40	أنشطة أخرى
15%	30	لا يشارك

يبين الجدول أن كرة القدم هي النشاط الأكثر شيوعاً بين الطلبة بنسبة (40%)، وهو أمر متوقع نظراً لكون كرة القدم الخماسية الأكثر انتشاراً في المجتمع الليبي والعربي عموماً، حيث تُعتبر جزءاً من الثقافة العامة وتستقطب أكبر عدد من المشاركين. هذا الانتشار يعكس أيضاً دورها في تعزيز روح الفريق والانتماء الجماعي، مما يساهم في تنمية أبعاد الذكاء العاطفي مثل التعاون والتعاطف.

أما كرة القدم بنسبة (15%) والكرة الطائرة بنسبة (10%)، فهما أنشطة أقل شيوعاً لكنها لا تقل أهمية من الناحية التربوية والنفسية، إذ تُعزز مهارات التواصل السريع واتخاذ القرار تحت الضغط، وتُساعد الطلبة على تطوير مهارات اجتماعية وانفعالية في بيئة تنافسية منظمة.

وتشير نسبة (20%) من الطلبة الذين يشاركون في أنشطة أخرى مثل ألعاب القوى أو الأنشطة البدنية العامة إلى وجود تنوع في الاهتمامات الرياضية داخل الجامعة، وهو مؤشر إيجابي على أن الطلبة يبحثون عن أنشطة تناسب ميولهم وقدراتهم البدنية. هذا التنوع يُثري البيئة الجامعية ويُتيح فرصاً أكبر لتنمية الذكاء العاطفي عبر تجارب مختلفة.

أما نسبة غير المشاركين (15%) فهي ليست قليلة، وتُظهر أن هناك فئة من الطلبة لا تتخرب في أي نشاط جماعي. قد يكون السبب ضيق الوقت، أو ضعف الاهتمام، أو غياب البرامج الرياضية المناسبة. هذه الفئة تحتاج إلى اهتمام خاص من إدارات الجامعات لتوفير برامج أكثر جاذبية ومرونة، بما يُشجعهم على المشاركة والاستفادة من الآثار الإيجابية للأنشطة الرياضية على الصحة النفسية والاجتماعية.

نتائج مستويات الذكاء العاطفي

جدول (3): متوسط درجات الذكاء العاطفي الكلي لدى المشاركين وغير المشاركين.

المجموعة	المتوسط (M)	الانحراف المعياري (SD)
المشاركون	82.4	6.5
غير المشاركين	74.2	7.1

يبين الجدول أن متوسط درجات الذكاء العاطفي الكلي لدى الطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية (M = 82.4، SD = 6.5) أعلى بشكل ملحوظ من متوسط درجات غير المشاركين (M = 74.2، SD = 7.1). هذه النتيجة تحمل عدة دلالات تربوية ونفسية واجتماعية:

أثر المشاركة الرياضية على الذكاء العاطفي:

المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تُوفر بيئة غنية بالتفاعل الاجتماعي، حيث يتعلم الطلبة كيفية ضبط انفعالاتهم، التعامل مع الضغوط، والتواصل الفعّال مع زملائهم. هذا التفاعل يساهم في رفع مستويات الذكاء العاطفي بشكل عام، وهو ما انعكس في ارتفاع متوسط درجات المشاركين مقارنة بغير المشاركين.

الفروق بين المجموعتين: الفرق الواضح بين متوسطات المجموعتين (حوالي 8 درجات) يُظهر أن المشاركة الرياضية ليست مجرد نشاط بدني، بل هي عامل مؤثر في النمو النفسي والاجتماعي للطلبة. كما

أن انخفاض متوسط غير المشاركين قد يشير إلى محدودية فرصهم في تطوير مهارات انفعالية واجتماعية داخل البيئة الجامعية.

الانحراف المعياري: قيمة الانحراف المعياري للمشاركين (6.5) أقل نسبياً من غير المشاركين (7.1)، مما يدل على أن درجات المشاركين أكثر تجانساً واستقراراً، بينما درجات غير المشاركين أكثر تبايناً. هذا يعكس أن الأنشطة الرياضية تُسهم في توحيد الخبرات الانفعالية والاجتماعية بين الطلبة المشاركين.

الدلالات التربوية: تؤكد النتائج أن الأنشطة الرياضية الجماعية يمكن أن تُستخدم كأداة تربوية فعالة لتنمية الذكاء العاطفي لدى الطلبة.

الجامعات التي تولي اهتماماً بالأنشطة الرياضية الجماعية تُساهم في إعداد طلبة أكثر قدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

انخفاض متوسط غير المشاركين يُبرز الحاجة إلى تشجيع هذه الفئة على الانخراط في الأنشطة الرياضية، لضمان استفادتهم من أثارها الإيجابية.

جدول (4): متوسطات أبعاد الذكاء العاطفي لدى المشاركين وغير المشاركين.

البعد	المشاركون (M±SD)	غير المشاركين (M±SD)
الوعي بالذات	16.2 ± 2.1	15.8 ± 2.3
إدارة الانفعالات	15.9 ± 2.4	14.1 ± 2.6
الدافعية الداخلية	16.5 ± 2.0	15.0 ± 2.5
التعاطف	17.8 ± 2.2	14.2 ± 2.7
المهارات الاجتماعية	18.5 ± 2.1	15.0 ± 2.8

يبين الجدول أن الطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية سجلوا متوسطات أعلى في جميع أبعاد الذكاء العاطفي مقارنة بغير المشاركين، وهو ما يعكس أثر التفاعل الجماعي في تعزيز القدرات الانفعالية والاجتماعية. ويمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي:

• الوعي بالذات:

رغم أن الفارق بين المجموعتين كان محدوداً (16.2 مقابل 15.8)، إلا أن المشاركة الرياضية ساعدت الطلبة على تطوير إدراك أفضل لمشاعرهم وسلوكياتهم. غير أن هذا البعد قد يتأثر بعوامل أخرى مثل التنشئة الأسرية والخبرات الشخصية، لذلك لم يظهر فرق كبير.

• إدارة الانفعالات:

المشاركون سجلوا متوسطاً أعلى (15.9) مقارنة بغير المشاركين (14.1)، مما يدل على أن المواقف التنافسية في الرياضة تُشكل تدريباً عملياً على ضبط الانفعالات والتحكم في ردود الفعل، خصوصاً في حالات الفوز والخسارة.

• الدافعية الداخلية:

الفارق بين المجموعتين (16.5 مقابل 15.0) يُظهر أن الأنشطة الرياضية تُعزز الحافز الداخلي لدى الطلبة، حيث يتعلمون المثابرة والسعي لتحقيق الأهداف الفردية والجماعية، وهو ما ينعكس على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

• التعاطف:

كان الفارق الأكبر في هذا البعد (17.8 مقابل 14.2)، مما يؤكد أن الرياضة الجماعية تُعزز القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم، إذ يتطلب العمل ضمن فريق إدراكًا عميقًا لاحتياجات الزملاء ودعمهم في المواقف المختلفة.

المهارات الاجتماعية: سجل المشاركون متوسطًا مرتفعًا (18.5) مقارنة بغير المشاركين (15.0)، وهو أعلى الفروق بين الأبعاد. هذا يعكس أن الأنشطة الرياضية الجماعية تُوفر بيئة مثالية لتطوير مهارات التواصل، التعاون، القيادة، وحل المشكلات بشكل جماعي.

جدول (5): الفروق الإحصائية بين المشاركين وغير المشاركين (اختبار T).

البعد	قيمة T	مستوى الدلالة (p)
الوعي بالذات	1.20	غير دال
إدارة الانفعالات	3.10	
الدافعية الداخلية	2.85	
التعاطف	4.25	
المهارات الاجتماعية	4.50	
المجموع الكلي	5.10	

يبين الجدول أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية لصالح الطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية في معظم أبعاد الذكاء العاطفي، باستثناء بعد الوعي بالذات الذي لم يظهر فروقًا كبيرة. ويمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي:

• الوعي بالذات (غير دال):

لم تظهر فروق كبيرة بين المجموعتين، مما يشير إلى أن هذا البعد يتأثر بعوامل أخرى خارج نطاق المشاركة الرياضية، مثل التنشئة الأسرية والخبرات الشخصية السابقة. فالوعي بالذات يرتبط أكثر بالخبرات الفردية والتأمل الذاتي، وليس بالضرورة بالأنشطة الجماعية.

• إدارة الانفعالات (دال إحصائيًا):

قيمة T (3.10) ودلالة إحصائية ($p < 0.01$) تؤكد أن المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية يتمتعون بقدرة أكبر على ضبط الانفعالات والتحكم في ردود الفعل، نتيجة تعرضهم لمواقف تنافسية وضغوط أثناء المباريات، مما يُشكل تدريبًا عمليًا على إدارة الانفعالات.

• الدافعية الداخلية (دال إحصائيًا):

قيمة T (2.85) تشير إلى أن المشاركة الرياضية تُعزز الحافز الداخلي لدى الطلبة، حيث يتعلمون المثابرة والسعي لتحقيق الأهداف الفردية والجماعية، وهو ما ينعكس إيجابيًا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

• التعاطف (أعلى الفروق):

قيمة T (4.25) تُظهر أن المشاركة الرياضية تُعزز بشكل كبير قدرة الطلبة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم، إذ يتطلب العمل ضمن فريق إدراكًا عميقًا لاحتياجات الزملاء ودعمهم في المواقف المختلفة. هذا البعد يُعد من أهم مكونات الذكاء العاطفي التي تتأثر بالأنشطة الجماعية.

• المهارات الاجتماعية (أعلى الفروق أيضاً):

قيمة T (4.50) تؤكد أن المشاركين يتمتعون بمهارات اجتماعية أعلى، مثل التواصل الفعال، التعاون، القيادة، وحل المشكلات الجماعية. الرياضة الجماعية تُوفر بيئة مثالية لتطوير هذه المهارات من خلال التفاعل المستمر مع الزملاء والمدرّبين.

• المجموع الكلي (5.10):

الفارق الكلي بين المجموعتين ذو دلالة إحصائية عالية، مما يعكس أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تُسهم بشكل عام في رفع مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة المشاركين في الأنشطة الرياضية الجماعية حققوا متوسطات أعلى في الذكاء العاطفي الكلي مقارنة بغير المشاركين، مع وجود فروق دالة إحصائية في معظم الأبعاد باستثناء بعد الوعي بالذات. هذه النتيجة تؤكد أن البيئة الرياضية الجماعية تُوفر فرصاً عملية للتفاعل الاجتماعي والانفعالي، مما يُعزز بشكل خاص بعدي التعاطف والمهارات الاجتماعية. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة قندوز وآخرون (2021) التي أوضحت أن الأنشطة الرياضية الجماعية تُسهم في تعزيز القيم الاجتماعية والانفعالية لدى الطلبة الجامعيين، كما تدعم نتائج دراسة آل عقّران (2020) التي أشارت إلى أن المشاركة الرياضية ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية وجودة الحياة، وهو ما انعكس في ارتفاع مستويات التعاطف والمهارات الاجتماعية لدى المشاركين. في المقابل، فإن غياب الفروق في بعد الوعي بالذات يتفق مع بعض الدراسات التي ترى أن هذا البعد يرتبط أكثر بالتنشئة الأسرية والخبرات الفردية، وليس بالضرورة بالأنشطة الجماعية.

وتحمل هذه النتائج دلالات تربوية ونفسية مهمة، حيث إن ارتفاع متوسطات المشاركين في بعدي التعاطف والمهارات الاجتماعية يُبرز أن الرياضة الجماعية تُعد أداة تربوية فعّالة لتدريب الطلبة على فهم مشاعر الآخرين، التعاون، القيادة، وحل المشكلات بشكل جماعي. كما أن المشاركة الرياضية تُشكل بيئة تدريبية على ضبط الانفعالات تحت الضغط وتعزز الحافز الداخلي من خلال السعي لتحقيق الأهداف الفردية والجماعية، وهو ما ينعكس إيجابياً على الأداء الأكاديمي والاجتماعي. أما غياب الفروق في بعد الوعي بالذات فيشير إلى أن الجامعات بحاجة إلى برامج موازية مثل الإرشاد النفسي أو التدريب على التأمل الذاتي لتعزيز هذا الجانب إلى جانب الأنشطة الرياضية.

وفي السياق المحلي لجامعة بني وليد، تُظهر النتائج أن الطلبة يتفاعلون بشكل إيجابي مع الأنشطة الرياضية الجماعية، خاصة كرة القدم الخماسية التي تُعد الأكثر شيوعاً، مما يعكس أن الثقافة الرياضية السائدة يمكن أن تُستثمر في تعزيز الذكاء العاطفي إذا ما تم إدماجها بشكل منظم ضمن البرامج الجامعية. كما أن وجود نسبة غير مشاركة (35%) يُبرز الحاجة إلى سياسات جامعية تُشجع على دمج جميع الطلبة في الأنشطة الرياضية، بما يضمن تحقيق العدالة في الاستفادة من آثارها الإيجابية.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بمستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين، حيث يظهر التأثير الأكبر في الأبعاد الاجتماعية والانفعالية مثل التعاطف والمهارات الاجتماعية، بينما الأبعاد المرتبطة بالوعي الشخصي تحتاج إلى تدخلات تربوية أخرى. وتدعم هذه النتائج فرضية البحث وتُبرز أهمية إدماج الأنشطة الرياضية الجماعية في البرامج الجامعية كوسيلة لتنمية الذكاء العاطفي ودعم الصحة النفسية والاجتماعية للطلبة.

التوصيات

أولاً: توصيات تربوية وأكاديمية

- إدماج الأنشطة الرياضية الجماعية في البرامج الجامعية بشكل رسمي ومنظم، بحيث تُصبح جزءاً من الخطة الدراسية أو الأنشطة الموازية، لما لها من أثر مثبت في تعزيز الذكاء العاطفي.
- تصميم برامج تدريبية للطلبة تركز على تنمية أبعاد الذكاء العاطفي (التعاطف، المهارات الاجتماعية، إدارة الانفعالات) من خلال الممارسة الرياضية الجماعية.
- تطوير المناهج الجامعية لتشمل وحدات تربط بين التربية البدنية والمهارات الانفعالية والاجتماعية، بما يُعزز التكامل بين الجانب الأكاديمي والجانب النفسي والاجتماعي.

ثانياً: توصيات إدارية وسياسات جامعية

- توسيع نطاق الأنشطة الرياضية داخل الجامعات لتشمل أنشطة متنوعة تناسب اهتمامات الطلبة المختلفة، بما يُشجع الفئة غير المشاركة (35%) على الانخراط.
- توفير بنية تحتية رياضية ملائمة (ملاعب، قاعات، أدوات) لضمان مشاركة أكبر عدد من الطلبة في الأنشطة الجماعية.
- تشجيع العمل الجماعي والقيادة الطلابية من خلال فرق رياضية تُدار جزئياً بواسطة الطلبة أنفسهم، مما يُعزز لديهم الشعور بالمسؤولية والانتماء.

ثالثاً: توصيات نفسية واجتماعية

- إطلاق برامج إرشاد نفسي موازية تُركز على تعزيز الوعي بالذات، وهو البعد الذي لم يظهر فروعاً كبيرة بين المشاركين وغير المشاركين.
- استخدام الرياضة كأداة علاجية وقائية لدعم الصحة النفسية للطلبة، خاصة في مواجهة ضغوط الدراسة والحياة الجامعية.
- تعزيز ثقافة الرياضة الجماعية باعتبارها وسيلة للتواصل الاجتماعي، وبناء علاقات إيجابية بين الطلبة من مختلف التخصصات والمراحل الدراسية.

قائمة المراجع العربية

- 1- آل عقران، م. (2020). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، 12(3)، 155-172.
- 2- الحرش، ك.، وربيعي، م. (2023). الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة جيلالي اليابس، الجزائر، 8(2)، 45-67.
- 3- الهاشمي، س. (2020). الطلبة الجامعيون: الخصائص النفسية والاجتماعية في مرحلة الانتقال الأكاديمي. مجلة الدراسات التربوية، جامعة بغداد، 15(1)، 101-120.
- 4- الزيدي، ع. (2021). المشاركة الطلابية في الأنشطة الجامعية: دراسة تربوية. مجلة التربية الحديثة، جامعة الكوفة، 9(4)، 233-250.
- 5- عبد الله، م. (2019). الأنشطة الرياضية الجماعية ودورها في تنمية التعاون والانضباط لدى الطلبة. مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة القاهرة، 7(2)، 77-95.
- 6- قندوز، م.، وآخرون. (2021). أثر الأنشطة الرياضية اللاصفية في تكوين القيم الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 10(1)، 88-104.

- 7- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- 8- Kim, A. (2024). The impact of student-athletes' emotional intelligence on balancing schoolwork with their sports. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 11(4), 499–503.
- 9- Riyanto, P., & Syamsudin. (2020). Youth sports activities on emotional intelligence. In Proceedings of the 3rd International Conference on Social Sciences (ICSS 2020) (pp. 112–120). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.020>

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **JSHD** and/or the editor(s). **JSHD** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.