

الذكاء الانفعالي عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية
دراسة مقارنة بمتوسطة أحمد بوعكاز –صالح باي- سطيف

**Emotional intelligence among students who practice and do not practice
recreational sports A comparative study of the middle school of Ahmed
Bouakaz Salah Bey Setif**

سعاد بعوز،^{1*} مفيدة بن حفيظ²

¹ مخبر بحث العلوم التكنولوجية للنشاطات الرياضية التربوية(الجزائر)، s.baouz@univ-batna2.dz

²مخبر بحث العلوم التكنولوجية للنشاطات الرياضية التربوية(الجزائر)، m.benhafid@univ-batna2.dz

تاريخ القبول: 2023/04/13

تاريخ الإرسال: 2022/06/25

ملخص:

هدفت الدراسة الأنية إلى البحث عن إمكانية وجود فروق في الذكاء الانفعالي عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، واعتمدت دراستنا على عينة قدرها 84 تلميذا متمدرسا بمتوسطة أحمد بوعكاز –صالح باي- سطيف. وبعد معالجة المتغيرات نظريا، اعتمدنا على المنهج الوصفي ذو التصميم المقارن موظفين مقياس الذكاء الانفعالي لصاحبه أحمد علوان الذي تمّ تكييفه في البيئة الجزائرية وبعد إجراء المعالجة الإحصائية الوصفية والاستدلالية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T) لمجموعتين مستقلتين. وقد توصلت دراستنا إلى مجموعة من النتائج تقرّ بعدم وجود فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في جميع أبعاد الذكاء الانفعالي سواء معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف والتواصل الاجتماعي.

كلمات مفتاحية: الذكاء الانفعالي؛ أنشطة رياضية ترويحية؛ تلميذ؛ مرحلة تعليم متوسط.

Abstract:

The immediate study aimed to search for the possibility of the existence of differences in emotional intelligence among students practicing and not practicing recreational sports activities. And after treating the variables theoretically, we relied on the descriptive approach with a comparative design, employees of the emotional intelligence scale of its owner Ahmed Alwan, which was adapted in the Algerian environment and after conducting descriptive and inferential statistical treatment represented in the arithmetic mean, standard deviation and T-test for two independent groups.

Our study reached a set of results that acknowledge that there are no differences between practicing and non-practicing students in all dimensions of emotional intelligence, whether knowledge of emotions, emotion regulation, empathy and social communication.

Keywords: Emotional Intelligence; Recreational Sportsactivities; Student; Middle School Stage.

1- مقدّمة وإشكاليّة الدّراسة:

يعدّ النّشاط البدنيّ الرّياضيّ التّرويحيّ من أهمّ الأنشطة التّرويحيّة لما له من نتائج إيجابية على النّواحي الفيزيولوجيّة، الاجتماعيّة النّفسيّة والانفعاليّة، فهو يحقّق المتعة والتّسلية وإزالة التّوتر والاسترخاء والصّحة والتّعبير عن النّفس وتحقيق الدّات وغيرها وهي كلّها تعبّر عن حاجات أساسيّة للإنسان (درويش والخولي، أصول التّرويح وأوقات الفراغ، 1990، صفحة 301).

فالإنسان في حياته ينمو بشكل متوازٍ جسميًّا عقليًّا نفسيًّا واجتماعيًّا ولكلّ مرحلة من مراحل نموّه ما يميّزها، فجد أنّ في مرحلة التّعليم المتوسّط أو المراهقة الوسطى الحاجة لتحقيق الدّات مطلب نفسيّ لدى المراهق، ينبع من داخل نفسه من أحاسيسه وهواجسه والمشاعر المدعومة بالتّحوّلات العضويّة والمعرفيّة والانفعاليّة التي يمرّ بها جسده وعقله وانفعالاته ولا يحسنّ بالتّنفيس إلّا إذا قام بالدّور المناسب وتحملّ المسؤوليّة حسب مؤهلاته وقدراته وطاقاته(النجيمشي، 2001، صفحة 31).

وخلال هذه المرحلة ينمو المراهق اجتماعيًّا، ويؤكّد ذاته، ويصل برفاق سنّه وأصدقائه ويساير سلوكهم، ويميل إلى مساعدة الآخرين ويكون حسّاسًا للتّقد والميل والجدل مع الكبار، وتنمو لديه القدرة على فهم ومناقشة الأمور الاجتماعيّة.

أمّا بالنّسبة للنّمو الانفعالي فيظهر عليه الحماس والحبّ، و نلاحظ عليه الحساسيّة الانفعاليّة لعدم الثّبات الانفعالي والتّناقض الوجداني والشّعور بالقلق، والاستعداد لإثبات الدّات والاستقلاليّة وتتميّز انفعالات المراهقة بأنّها تكون سريعة الاستجابة تميل للكآبة والانطلاقه والرهافة(الهنداوي، 2002، صفحة 303).

ومنه فقد اهتم الكثير من الباحثين بدراسة الانفعالات؛ خاصّة الدّكاء الانفعالي والذي يعرفه جولمان (Golmane 1995) على أنّه القدرة على إدراك الانفعالات وفهم ومعرفة انفعالات الآخرين، حيث يؤدّي ذلك إلى تنظيم وتطوير النّمو الانفعالي المرتبط بتلك الانفعالات من خلال الوعي بالدّات وإدارة الانفعالات والدافعيّة والتعاطف والمهارات الاجتماعيّة (robe, et al., 2007, p. 400) وهذا لأهمّيته في فهم الإنسان لذاته وفهمه للآخرين وقدرته على توظيف واستخدام هذا الفهم الذي يمكّن من السّيطرة على مشاعره وانفعالاته، والتحكّم فيها وينمي لديه القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم ومساندتهم، إضافة إلى النّظر إلى هذا المفهوم على أنه أفضل منبج للنّجاح في الحياة الاجتماعيّة وتحقيق الرضا عن الحياة(علوان، 2011، صفحة 130) وقد ساهمت نظريّات عديدة في توضيح مفهوم الدّكاء الانفعالي؛ حيث تبنت النّظريات تعريفات متباينة للدّكاء الانفعالي، إلّا أنّها أجمعت على وجود 4 مكونات أساسيّة له: هي إدراك الانفعالات في الدّات وفي الآخرين وفهمها وتنظيمها والاستفادة من هذه المعرفة (Ciarrochi & caputi, 2000, p. 542)، وقد انبثقت من هذه النّظريات مجموعة من النّماذج، منها نموذج جولمان:

الدَّكاء الانفعاليّ عند التَّلَامِيذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرِّياضية التَّروِيحيّة دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف

حيث يحدّد مهارات الدَّكاء الانفعالي وفق نظريّة القدرات والتي أخذت ترتيبا تصاعديا وفق التّالي: إدراك و تقييم الانفعالات و التّعبير عنها، ثمّ استخدام الانفعالات لتسهيل التّفكير، تليها فهم و تحليل الانفعالات و توظيف المعرفة الانفعاليّة، و أخيرا التنظيم التأملي لترقية التّموا الانفعالي و المعرفي و المتمثّلة في إدارة الانفعالات(المصدر، 2008، صفحة 588).

نموذج باراون: يتكوّن من 15 كفاية موزّعة على 5 أبعاد: و هي المكوّنات الشّخصيّة و التي تتضمّن القدرة على معرفة الانفعالات و المشاعر و فهمها و التّعبير عنها، و مكوّنات العلاقات بين الأشخاص، و فهم مشاعر الآخرين و انطباعاتهم، المكوّنات التّكفيّة تتمثّل في ضبط الانفعالات و التّحكم في المشاعر، مكوّنات غدارة التّوتر و الضّغوط: القدرة على إدارة التّغيير و التّكيّف مع المشكلات و حلّها، مكوّنات المزاج العام: القدرة على التّحفيز و الإحساس(آل الشيخ، 2018، صفحة 15،16)

نموذج مايركارسو و سالوفي: و الذي يضم 4 أبعاد هي:

القدرة على الوعي الانفعالي، و التي تعني تجهيز و معالجة الانفعالات، و كذلك القدرة على استخدام الانفعالات و يقصد بها توفيق الخبرات الانفعالية و الوعي العام بها، ثمّ تأتي القدرة على فهم الانفعالات و دلالاتها: فيما يصبح الفرد أكثر قدرة على فهم الانفعالات و الاستدلال علميا و أخيرا القدرة على إدارة الانفعالات: و تتمثّل في ضبط و تنظيم الانفعالات(سعيد، 2015، صفحة 49).

ولقد توجّه الباحثون بدراسة الدَّكاء الانفعالي عموما، و في المجال الرِّياضي خصوصا أين تمّ دراسة الدَّكاء الوجداني للمدرّبين و القيادات الرِّياضيّة و اللّاعبين، و دراسات أخرى اهتمت بالدَّكاء الانفعالي و الممارسة الرِّياضيّة من بينهما دراسة كلّ من ناريماني و باشارپور 2009 (Naimani & Basharpour)، و فيما أظهرت نتائج مقياس الدَّكاء الانفعالي وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الفتيات الرِّياضيّات و غير الرِّياضيّات لصالح الرِّياضيّات، و في دراسة كوستاريلي و ستامو (Costareli & Stamou) التي تمّ قياس الدَّكاء الانفعالي بواسطة مقياس بار-اون للاعبين التّايكوندو و الجيدو و غير الرِّياضيّين، أظهرت التّائج تفوّق عيّنة الرِّياضيّين في مستوى الدَّكاء الانفعالي بالمقارنة مع العيّنة الضّابطة (الرفاتي، 2011، صفحة 49).

دراسة نور الدّين عبدي (2013): هدفت الدّراسة إلى الكشف عن الفروق الفرديّة في مستوى الدَّكاء الانفعالي لدى طالبات الممارسات للنّشاط البدني، و غير الممارسات حيث أجريت الدّراسة على عيّنة قوامها 53 طالبة من معهد علوم و تقنيات النّشاطات البدنيّة و الرِّياضيّة و علوم الشّريعة بالاعتماد على المنهج الوصفي المقارن و باستخدام مقياس الدَّكاء الانفعالي لأحمد علوان مع تعديله تمّ التّوصل إلى ارتفاع مستوى الدَّكاء الانفعالي لدى طالبات معهد علوم تقنيات

النشاطات البدنية والرياضية و أن الرياضة تسهم بشكل كبير في تنمية الذكاء الانفعالي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

دراسة عيسى براهيمي وآخرون (2018): هدفت الدراسة إلى محاولة معرفة ما إذا كان للرياضة المدرسية دور في رفع مستوى الذكاء الانفعالي لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 130 تلميذ واتباع المنهج الوصفي المقارن بالاعتماد على مقياس الذكاء الانفعالي لبار-اون تم التوصل إلى أن هناك فروق بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة المدرسية في الذكاء الانفعالي بأبعاده (الكفاءة الشخصية، الكفاءة الاجتماعية، مهارة التكيف، مهارة إدارة الضغوط).

دراسة ديلم وآخرون (2021): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأثر الذي تتركه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية، حيث قسّمت إلى مجموعتين ممارسة وغير ممارسة للأنشطة البدنية والرياضية على عينة قوامها 48 تلميذا باتباع المنهج الوصفي المقارن، وباستخدام مقياس الذكاء الانفعالي بفاروق السيد وعبد الهادي السيد وتوصل إلى أن للأنشطة الرياضية دور هام وفعال في تنمية عدة جوانب للتلاميذ من بينها الذكاء الانفعالي، وتوصل إلى وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين في بعدي المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات.

وكمقارنة بسيطة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، نجد أن غالبيتها تناولت الذكاء الانفعالي بالنسبة للطلبة الجامعيين ومرحلة الثانوية، في حين الدراسة الحالية تخص مرحلة التعليم المتوسط، وقد اتفقت جميع الدراسات على اتباع المنهج الوصفي المقارن مع استخدام مقياس خاص بالذكاء الانفعالي.

ونجد أنه رغم الإشارات الايجابية التي حققتها الدراسات السابقة، إلا أن دراستي بكم 2004 (B Com) و سشوارتز 2005 (Schwartz) جاءت نتائجها مخالفة للمتوقع، فقد أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستويات الذكاء الانفعالي (الرفاتي، 2011، صفحة 48)

ومنه فقد وجدت الباحثة أن التركيز على موضوع الذكاء الانفعالي في مرحلة التعليم المتوسط أو المراهقة كان قليلا جدا سواء كانت الدراسات محلية أو أجنبية، وبالأخص التي تناولت علاقته بالمجال الرياضي فهي تبدو شبه معدومة وهذا ما حثنا على اختيار الموضوع لمعرفتها بأهميته داخل المؤسسات التربوية وتطوره عبر المراحل العمرية المختلفة، وخاصة ما تراه من سلوكيات مبالغ فيها لدى التلاميذ مثل: القلق، الغضب، سرعة وقوة الانفعال، ولعلمها بالدور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في الحد من مثل هذه السلوكيات وإيجاد حلّ للمشكلات التي تواجهه وتأثيرها على الأفراد، أين ارتأت طرح التساؤل الآتي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الدّكاء الانفعاليّ عند التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة

دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف

الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في الدّكاء الانفعاليّ؟ والذي يتفرّع منه مجموعة من التّساؤلات الجزئية هي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في المعرفة الانفعاليّة؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في تنظيم الانفعالات؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في التعاطف؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في التّواصل الاجتماعيّ؟

2- فرضيات الدّراسة:

1-2- الفرضية العامّة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في الدّكاء الانفعاليّ.

2-2- الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في المعرفة الانفعاليّة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في تنظيم الانفعالات.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في التّعاطف.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في التّواصل الاجتماعيّ.

3- أهداف الدّراسة:

معرفة الفروق بين التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في الدّكاء الانفعاليّ.

معرفة الفروق بين التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة في أبعاد الدّكاء الانفعاليّ. (المعرفة الانفعاليّة، تنظيم الانفعالات، التّعاطف، التّواصل الاجتماعيّ).

4- المفاهيم الدالة للدراسة:

الأنشطة الرياضية الترويحية:

اصطلاحاً: هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من البرامج البدنية والرياضية، كما يعدّ أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشمل على الألعاب والرياضات (درويش ومصطفى، الترويح بين النظرية والتطبيق، 2001، صفحة 84)

إجرائياً: هي تلك الأنشطة والألعاب الرياضية التي تمارس في وقت الفراغ، بدافع ورغبة شخصية لها مجموعة من التأثيرات على المستوى البدني والنفسي والفيزيولوجي.

الدكاء الانفعالي:

اصطلاحاً: يعرفه جولمان (جولمان، 1995، صفحة 40) "بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة، والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الانفعالات والحماس المثابرة وحفز النفس، وإدراك انفعالات الآخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية" (سعيد، 2015، صفحة 45) ويعرفه أحمد علوان: "أنه قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية وانفعالات الآخرين وتنظيم انفعالاته وانفعالات الآخرين والتعاطف والتواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين به" (علوان، 2011، صفحة 131)

إجرائياً: يتمثل الذكاء الانفعالي في هذه الدراسة بمجمع الدرجات الكلية التي يتحصّل عليها التلاميذ (المفحوصين) على مقياس الذكاء الانفعالي والذي يضم: معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، التواصل الاجتماعي.

التلميذ:

اصطلاحاً: كلمة تلميذ تطلق حالياً، على طالب العلم ما دام في مراحل التعليم الابتدائي أو الإعدادي أو الثانوي (بن تريدي، 2010، صفحة 140).

إجرائياً: هم التلاميذ المسجلون للسنة الدراسية 2021/2022 في السنة الرابعة متوسط.

مرحلة التعليم المتوسط:

اصطلاحاً: تعرف المرحلة المتوسطة على أنها مرحلة تعليمية تقع بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الثانوي، ومدتها أربع سنوات بعد أن كانت ثلاث سنوات يلتحق بها جلّ التلاميذ الذين أنهوا المرحلة الابتدائية، والتي مدتها خمس سنوات بدلاً من ست سنوات (بومعروف وسعيد، 2011، صفحة 310).

إجرائياً: مرحلة من مراحل التعليم وتعتبر أهمها، لأن بها يكون التلميذ في سنّ المراهقة تتميّز بنمو وبناء الشخصية، تبدأ بالسنة أولى متوسط وتتوجّ بشهادة التعليم المتوسط (BEM).

الدَّكاء الانفعاليّ عند التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة
دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز-صالح باي- سطيف

5- إجراءات الدّراسة الميدانيّة:

1-5 الدّراسة الاستطلاعيّة:

إنّ العمل الأوّل الذي قمنا به في دراستنا هو الدّراسة الاستطلاعيّة، التي تعتبر ركيزة البحوث العلميّة، وعلما يبيّن الباحث تصوّراته الأوليّة حول الدّراسة وميدان تطبيقها، وكذا تحديد الأدوات المستخدمة والأسس العلميّة لها، وقد تمّت في الفترة الممتدّة من 2022/02/14 إلى 2022/02/21.

2-5- المنهج المتّبع: اعتمد في الدّراسة على المنهج الوصفي المقارن باعتباره من أنسب المناهج للوصول إلى الأهداف المسطّرة.

3-5- مجتمع وعيّنة الدّراسة:

تمثّل مجتمع الدّراسة في تلاميذ مرحلة التّعليم المتوسّط، وقد اختيرت مؤسّسة واحدة بالطريقة العشوائيّة البسيطة (متوسطة أحمد بوعكاز-صالح باي)، وتمثّلت العيّنة في 84 تلميذا وتلميذة حيث كان التلاميذ موزعين على 4 أفواج فرعيّة لمستوى 4 متوسّط.

جدول (1): توزيع أفراد عيّنة الدّراسة.

الأفواج	العدد الإجمالي	العيّنة	النّسبة
ذكور	45	42	51,19
إناث	49	41	48,80
المجموع	94	84	100

6- أدوات جمع البيانات:

لغرض الحصول على البيانات، تمّ الاعتماد على مقياس الدّكاء الانفعالي لأحمد علوان (2011) والمعدّل من قبل الأستاذ عبدلي نور الدين (2013)، أين ضمن 36 عبارة موزّعة على 4 أبعاد هي: المعرفة الانفعاليّة، تنظيم الانفعالات، مهارة التّعاطف، مهارة التّواصل الاجتماعي لكل بعد 9 عبارات.

1-6- الخصائص السّيكومترية:

1-1-6- الصّدق:

صدق المحكمين: تمّ الاتفاق على نسبة 87,5 من آراء المحكمين حول مقياس الدّكاء الانفعالي وتمّ حذف الفقرات وتعديل أخرى.

الصّدق الدّاتي: يقصد به الصّدق الدّخلي للاختبار هو عبارة عن الجذر التّربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أنّ معامل ثبات المقياس يساوي 0,88 كالتّالي:

الصِّدْق الدَّاتِي = معامل الثَّبَات $\sqrt{\lambda}$ ومنه الصِّدْق الدَّاتِي 0,94.

2-1-6 الثَّبَات:

ثبات الاختبار بمعامل ألفا كرونباخ:

بلغ متوسِّط قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الأربع: 0,773 وعلية يبلغ الثَّبَات 0,88 وهي قيمة عالية الدَّالة على ثبات المقياس، ومنه فالمقياس المعدَّل يتمتَّع بخصائص سيكومترية عالية في الصِّدْق، و الثَّبَات ممَّا يتيح إمكانية استخدامه (عبدلي، 2019، صفحة 108).

2-6 أداة الدِّراسة: تمَّ الاعتماد على مقياس الذِّكاء الانفعالي لأحمد علوان (2011) والمعدَّل من قبل الأستاذ عبدلي نور الدين (2013) والذي يضمُّ 4 أبعاد هي:

المعرفة الانفعالية: تشير إلى القدرة على الانتباه والإدراك للانفعالات، والمشاعر الذَّاتية وحسن التَّمييز بينهما والتعبير عنها، والوعي بين العلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث ويمثله (9 فقرات).
تنظيم الانفعالات: القدرة على تحقيق التَّوازن الانفعالي أو القدرة على تهدئة النَّفس، وكبح جماح الإفراط في الانفعال سلبا أو إيجابا على نحو مناسب ويمثله (9 فقرات).

التَّعاطف: هو قدرة إدراك انفعالات الآخرين والتَّوحد معهم انفعاليًّا وفهم مشاعرهم، والاهتمام بها، والحساسية لانفعالاتهم حتَّى وإن لم يفصحوا عنها ويمثله (9 فقرات)

التَّواصل الاجتماعي: يشير إلى قدرة الفرد على التَّأثير الايجابي في الآخرين وذلك من خلال إدراك وفهم انفعالاته ومشاعره ومعرفة متى يقود الآخرين، ومتى يتبعهم ويساندهم ويتصرَّف معهم بطريقة لائقة حتَّى لا يظهر عليه آثار الانفعال السَّلبي كالضَّيق والغضب ويمثله (9 فقرات) (علوان، 2011، صفحة 132)

7- حدود الدِّراسة:

المجال الزَّمني: 2022/03/01 إلى 2022/06/17.

المجال المكاني: متوسِّطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف.

8- الوسائل والأساليب الإحصائية:

المتوسِّط الحسابي والانحراف المعياري.

اختبار (ت) T.Test للفروق بين مجموعتين مستقلَّتين (spss25).

ألفا كرونباخ.

9- عرض النَّتائج:

1-9- عرض نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين

للأنشطة الرياضيّة التَّرويحيّة في المعرفة الانفعالية:

الدّكاء الانفعاليّ عند التّلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة

دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز-صالح باي- سطيف

جدول (2): يوضّح قيم المتوسّط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) لبعده المعرفة

الانفعاليّة للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة:

التلاميذ	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ممارسين	58	2.71	0.61	0.18	1.99	0.05	82	غير
غير ممارسين	26	2.74	0.47					دال

المصدر: من إعداد الباحثة استنادا على مخرجات SPSS

تشير النّتائج الواردة في الجدول رقم (02) والمتعلّقة بالمتوسّط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (T) لبعده المعرفة الانفعاليّة للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة، أنّ قيمة المتوسّط الحسابي لدرجات التّلاميذ الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة قد بلغت (2,71) وهذا بانحراف معياري قدر ب (0,61) في حين بلغ المتوسّط الحسابي لدرجات التّلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة ب (2,74) و بانحراف معياري قدر ب (0,47) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (0,18) أصغر من (T) الجدولية (1,99) و بدرجة حرّيّة (82) عند مستوى الدلالة (0,05)، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة.

2-9- عرض نتائج الفرضيّة الثّانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين التّلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة في تنظيم الانفعالات:

جدول (3): يوضّح قيم المتوسّط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) لبعده تنظيم الانفعالات

للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة:

التلاميذ	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ممارسين	58	2.77	0.57	0.13	1.99	0.05	82	غير
غير ممارسين	26	2.75	0.50					دال

المصدر: من إعداد الباحثة استنادا على مخرجات SPSS

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (03) والمتعلقة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (T) لبعد تنظيم الانفعالات للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغت (2,77) وهذا بانحراف معياري قدر ب (0,57)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ب(2,75) و بانحراف معياري قدر ب (0,50) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة ب(0,13) و (T) الجدولية (1,99) و بدرجة حرية (82) عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل أن النتائج ليست لها دلالة إحصائية أي لا توجد فروق دالة.

3-9- عرض نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعد التعاطف:

جدول (4): يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) لبعد التعاطف

للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية:

التلاميذ	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ممارسين	58	2.76	0.69	0.13	1.99	0.05	82	غير دال
غير ممارسين	26	2.71	0.56					

المصدر: من إعداد الباحثة استنادا على مخرجات SPSS

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (04) والمتعلقة بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (T) لبعد التعاطف للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية، أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغت (2,76) و هذا بانحراف معياري قدر ب (0,69)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ب(2,71) و بانحراف معياري قدر ب (0,56) حيث كانت قيمة (T) المحسوبة ب(0,32) و (T) الجدولية (1,99) و بدرجة حرية (82) عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل أن النتائج ليست لها دلالة إحصائية أي لا توجد فروق دالة.

4-9- عرض نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعد التواصل الاجتماعي:

الدّكاء الانفعاليّ عند التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة
دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف

جدول (5): يوضح قيم المتوسّط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) لبعده التّواصل للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة:

التلاميذ	العينة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ممارسين	58	2.83	0.61	0.32	1.99	0.05	82	غير دال
غير ممارسين	26	2.72	0.66					

المصدر: من إعداد الباحثة استنادا على مخرجات SPSS

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (05) والمتعلقة بالمتوسّط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك (T) لبعده التّواصل الاجتماعي للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحية، أنّ قيمة المتوسّط الحسابي لدرجات التّلاميذ الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحية قد بلغت (2,83)، وهذا بانحراف معياري قدره (0,61)، في حين بلغ المتوسّط الحسابي لدرجات التّلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحية ب(2,72) وبانحراف معياري قدره (0,66)، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة ب(0,32) و (T) الجدولية (1,99) ودرجة حرية (82) عند مستوى الدلالة (0,05)، ممّا يدلّ على أنّ النتائج ليست لها دلالة إحصائية، أي لا توجد فروق دالة.

10- مناقشة وتفسير النتائج:

10-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنصّ الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التّلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحية في بعد المعرفة الانفعالية، وباستخدام (T) فقد تبين أنّ الفروق غير دالة إحصائيا، وقد اتفقت الدراسة مع دراستي كل من "بكم" (2004) ودراسة "سشوارتز" (2005)، والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرّياضيين وغير الرّياضيين، في حين فقد توصلت دراسة كل من "ديلم رضوان و آخرون" (2011) ودراسة "عيسى براهيم و آخرون" 2018" إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المعرفة الانفعالية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة الفئة المستهدفة في الدراسة، لما يميزها من النمو الاجتماعي والانفعالي وطبيعة النمو العقلي في هذه المرحلة من المراهقة، وما يصحبه من تشكيل لهوية الأنا وتكوين صورة الذات لدى التّلاميذ؛ ويرى "ثورندايك" أنّ الدّكاء الاجتماعي يتغيّر تبعا للسنّ والجنس والمكانة الاجتماعية، ويرى ماير وسالوفي أنّ الانفعال يمثّل أفكار ومشاعر وأفعال الأفراد المتعاقبة (بن عمور، 2017، صفحة 24).

10-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنصّ الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعد تنظيم الانفعالات، وباستخدام (T) فقد تبين أنّ الفروق غير دالة إحصائياً، وقد اتفقت الدراسة مع دراسة "عبدلي نور الدين" (2013) الذي توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وطالبة معهد الشريعة في بعد تنظيم وتسيير الانفعالات، في حين تعارضت مع دراسة "ناريمان و باشاربور" (2009) الذي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفتيات الرياضيات وغير الرياضيات لصالح الرياضيات.

وقد أرجعت الباحثة النتيجة المتحصّل عليها ليس لعدم وجود فائدة من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية التي بينت فائدتها على النواحي النفسية والانفعالية، فعند المشاركة في نشاطها تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي (صبياد، 2013، صفحة 35)، ونجد في نهاية هذه المرحلة يتجه المراهق نحو الثبات الانفعالي والمشاركة الانفعالية و زيادة الواقعية في فهم الآخرين (الزغبي، 2008، صفحة 73)، وحسب مقال كتبه غرينسبن Green span (1989) أنّ الذكاء الانفعالي يمر بثلاث مستويات هي مستوى التعلّم الجسدي، مستوى التعلّم بالنتائج و مستوى التعلّم التركيبي التمثيلي.

10-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: تنصّ الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين، وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعد التعاطف، وباستخدام (T) فقد تبين أنّ الفروق غير دالة إحصائياً، وقد اتفقت الدراسة مع دراسة "عبدلي نور الدين" (2013) و دراسة "بكم" (2004)، وهذا لا يعني أنّه ليس لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية جانب إيجابي في بعد التعاطف، فأنشاء مشاركة التلاميذ الأنشطة الترويحية يصبح قادراً على إدراك انفعالاتهم و التوحد معهم فيها، وفهم مشاعرهم و الاهتمام بها أكثر ويشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين، ويكون قادراً على استغلال ذاته وإمكانياته ومواجهة مطالب الحياة (راتب، 2001، صفحة 77)، ويساهم النشاط الرياضي في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه، و التحكم في سلوكه الذاتي و يفهم القواعد الاجتماعية و روح المسؤولية و تحسين العلاقات مع الغير (الزغبي، 2008، صفحة 33)، ولعلّ هذا ما نلاحظه عند إقامة المقابلات و المنافسات الترفيهية خاصة الرياضات الجماعية منها.

10-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: تنصّ الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية في بعد التواصل الاجتماعي، و باستخدام (T)، فقد تبين أنّ الفروق غير دالة إحصائياً، وقد اختلفت الدراسة مع دراسة "يونس عماد الدين" (2019) الذي توصل إلى دور حصّة التربية البدنية والرياضية في تنمية

الدّكاء الانفعاليّ عند التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة

دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف

التّوافق النّفسي والاجتماعي، وتعمل الأنشطة الرّياضية التّرويحيّة على تعزيز التّواصل الاجتماعي، فهي وسيلة لتحقيق روح الجماعة واكتساب المكانة الاجتماعيّة، حيث أنّ معظم الأنشطة تتمّ بشكل جماعي يساعد ممارسيه على اكتساب الرّوح الجماعيّة، والتّعاون والانسجام والقدرة على التّكيّف الاجتماعي، و منه تكوين علاقات اجتماعيّة ناجحة مع الآخرين و نمو اجتماعي متوازن (أبوعراد، 2008، صفحة 16)، وحسب "درويش والحماحي" (1997) فإنّ من بين الأهداف الاجتماعيّة من ممارسة الأنشطة التّرويحيّة تنمية مهارات التّواصل بين الأفراد والجماعات (الفاضل، 2007، صفحة 7). وترى (تهاني، 2001) "أنّ من أغراض التّرويج الاتّصال بالآخرين والأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة تشبع الرّغبة في الاتّصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار معهم.

10-5 مناقشة عامّة:

ومما سبق يمكن القول أنّ الفرضيّة العامّة القائلة أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين التّلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة التّرويحيّة في مستوى الدّكاء الانفعالي لم تتحقّق، رغم كلّ الإيجابيات والأهداف التي تحقّقها الأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة في المجال النّفسي و الانفعالي، ومنه تفسّر الباحثة عدم وجود فروق في الدّكاء الانفعالي راجع إلى طبيعة الخصائص النّمائيّة الانفعاليّة والاجتماعيّة والعقليّة لمرحلة المراهقة، حيث تتفتّح قوى المراهق العقليّة فينمو ذكاؤه بشكل حاد، أين يصبح قادرا على الانفتاح على المشاعر السّارة وغير السّارة، قادرا على التّعبير عن مشاعره و كبح انفعالاتهم و تهدئة نفسه، مدركا لانفعالات المحيطين به وأكثر اهتماما بمشاعرهم، مساندا لهم ومؤثرا فيهم بتصرفاته وأفكاره.

و منه فالدّكاء الانفعالي يعدّ التّلميذ لمواجهة التّحديات و يزيد الفرصة في النّجاح بنسبة 80% عليه ننصح بتدريب التّلاميذ على مهارات الدّكاء الانفعالي، وذلك وفق ما أشار إليه جولمان 1998 أنّه يمكن تحسينه من خلال البرامج التّدريبية والتّدخل العلاجي، وجعلها جزءا من المناهج التّربويّة، واستغلال الأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة في إثارة مشاعر وانفعالات التّلاميذ بشكل ايجابي، فقد أثبتت الدّراسة (بشير و حملاوي، 2010)، أنّ ممارسة النشاط البدني الرّياضي التّرويحي يعمل على تنمية الفاعليّة، ووضوح التّفكير، ويتّخذ دورا إيجابيا في تنمية العلاقات مع الآخرين، والتّفاعل معهم للمعاقين حركيّا، وحسب "جون ديوي" يرى أنّ التّرويج يعدّ نشاطا هامّا و بناءً، إذ يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتّجاهات التّربويّة، والنّفسيّة لدى الفرد الممارس لنشاطه، ومن ثمّ فإنّه يساهم في تنمية الصّحة النّفسيّة وتطوير الشّخصيّة. (درويش والخولي، أصول التّرويج و أوقات الفراغ، 1990، صفحة 56)

وقد توصل (بن علي وآخرون، 2018) إلى أنّ ممارسة النّشاط الرّياضي التّرويحي لها أهمية بالغة في نمو المجال الاجتماعي العاطفي للأطفال المتخلّفين عقلياً. وقد أثبتت أيضاً دراسة (عبد المالك بوفريدة، 2015) أنّ الاستمرار في ممارسة النّشاط البدني الرّياضي التّرويحي يجعل المراهق أكثر تحكّماً في انفعالاته، وهذا يعني أنّها دور وفاعليّة في جعل التّلاميذ يتحكّمون في انفعالاتهم.

و حسب نظريّة الطّاقة الزّائدة و النّظرية التّنفيسيّة في التّرويح (التّحليل النّفسي) فإنّها ترى أنّ اللّعب يساعد الطّفل على الخفض من مستوى التّوتر والقلق الذي يحاول كل منّا التّخلص منه بأيّ طريقة (سلامة، 2006، صفحة 50)، وهذا ما أكّده دراسة (غول و جعيرن، 2010) أنّ الألعاب شبه الرّياضية تعمل على امتصاص الطّاقة الزّائدة، وتخفّف من حدّة الانفعالات لدى تلاميذ المرحلة الثّانوية، وتعمل الرّياضات القتاليّة على مواجهة السّلوكات العدوانيّة، من خلال طبيعتها الاحتكاكيّة واللّكم و الرّكل، ومنه يفرغ المراهق طاقته (ميروح و بورغدة، 2020، صفحة 212)، فيما تقوم الرّياضات الجماعية على تعزيز قدرة المراهقين على العمل في مجموعة وتعلمهم كيفيّة التّعامل مع المواقف الاجتماعيّة، والحفاظ على العلاقات، وتقوية مهارات التّعاطف والتّواصل الاجتماعي، وتساهم الأنشطة الجماعيّة في تنمية حسن تقدير الذات لدى المراهق بفضل الايماءات البسيطة التي تبادلها مع أعضاء الفريق كالتّحية ورفع الإبهام.

ومن كلّ هذا نوصي باستغلال الأنشطة الرّياضية التّرويحية لتنمية وتحسين الجانب النّفسي والدّكاء الانفعالي للمراهق وكذا إعداد برامج ترويحيّة خاصّة بذلك من قبل مختصين في المجال (الرّياضة للجميع).

11- خاتمة:

من خلال ما تمّ عرضه، فإنّه تمّ التّوصل إلى أهداف الدّراسة، وهو الكشف عن الفروق في الدّكاء الانفعالي لدى التّلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة وبأبعاده الأربعة من معرفة انفعاليّة، تنظيم انفعالي، تعاطف وتواصل اجتماعي. وتعدّ التّنتائج المحصّل عليها معارضة للدّراسات السّابقة وهذا دون أن ننفي الدّور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الرّياضية والتّرويحيّة في تنمية وتطوير الدّكاء الانفعالي، وتقترح الباحثة القيام باستغلال النّمو الانفعالي الخاص في مرحلة التّعليم المتوسط في تنمية وتطوير الدّكاء الانفعالي، والقيام بدراسات حول أهميّة الأنشطة الرّياضيّة التّرويحيّة في تحسين الدّكاء الانفعالي.

الدَّكاء الانفعاليّ عند التّلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرّياضية التّرويحيّة
دراسة مقارنة بمتوسّطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف

الملحق

الملحق رقم(01) مقياس الدَّكاء الانفعالي:

الرقم	العبارات	دائما	عادة	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أستمتع عند قيامي بإنجاز مهمّة ما					
02	يسهل عليّا التّعبير عن مشاعري اتّجاه الآخرين					
03	أستطيع إدراك مشاعري الصّادقة					
04	أستطيع إنجاز أعمالي بنشاط و تركيز عال					
05	أتحلّى بالصّبر إذا لم أحقق نتائج سريعة					
06	أستطيع تحقيق النّجاح تحت الضّغط					
07	أعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري					
08	لديّ القدرة على تحديد جوانب الضّعف في ذاتي					
09	لديّ القدرة على اكتشاف أحاسيس أصدقائي					
10	أنا شخص متعاون					
11	لديّ القدرة على التّأثير في الآخرين					
12	بناء صداقات أمر مهم بالنّسبة لي					
13	أفهم مشاعر الأفراد المحيطين بي جيّدا					
14	أستطيع إدراك مشاعر الآخرين دون أن يخبروني بها					
15	أستطيع أن أتحدث بسهولة عن مشاعري					
16	أتحكّم في مشاعري الخاصّة، لكي يكون عملي كما أريده					
17	أستطيع أن أضبط نفسي عند الغضب					
18	أدرك أن لديّ مشاعر دقيقة					
19	لديّ القدرة على معرفة صفاتي الإيجابية					
20	لديّ فهم جيد لمختلف الانفعالات					
21	لديّ فهم حقيقي بما أشعر به					
22	أدرك مشاعري في تعاملتي مع الآخرين بدقّة كما هي فعلا					

سعاد بعوز- مفيدة بن حفيظ

					23	أستطيع أن أتجنّب عواطفي جيّدا عندما أقوم بإنجاز عمالي
					24	أتصف بالهدوء في تعاملي مع الآخرين
					25	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين
					26	لديّ القدرة في التّأثير على الآخرين تجاه موضوع ما
					27	أشعر أنّي طيّب مع الآخرين
					28	أجامل الآخرين عندما يستحقون ذلك
					29	أستطيع الإحساس بنبض الجماعة و المشاعر غير المنطوقة
					30	لديّ القدرة على الانتباه للمؤشرات الدّقيقة الّتي تدلّ على مشاعر الشّخص الآخر
					31	لديّ القدرة على معرفة ميمّا إذا كان أحد أصدقائي غير سعيد
					32	أتصف بالهدوء في تعاملي مع الآخرين
					33	أحاول فهم أصدقائي من خلال تفهم رؤيتهم للأشياء
					34	أكتم غضبي إذا ضايقتني الناس بمشكلاتهم
					35	أستمتع بصحبة الأشخاص الآخرين
					36	أستطيع مشاركة الآخرين في أحاديث تخصهم

ممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي الجنس: ذكر
 غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي الترويحي أنثى

الذكاء الانفعالي عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية
دراسة مقارنة بمتوسطة أحمد بوعكاز -صالح باي- سطيف

قائمة المراجع:

اولا: المراجع باللغة العربية

1. • درويش كمال الخولي محمد أحمد. (1990). *أصول الترويح وأوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أحمد الزغبي. (2008). *دور النشاط البدني والرياضي في تنمية قدرات التفكير لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: مهد التربية البدنية والرياضية.
3. أحمد علوان. (2011، 02 24). الذكاء الانفعالي و علاقته بالمهارات الاجتماعية و أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص و النوع الاجتماعي للطلاب. 7(2)، صفحة 130.
4. أحمد كامل راتب. (2001). *الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد و التوجيه للمدرسين والإداريين و أولياء الأمور*. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة و النشر.
5. أحمد محمد الفاضل. (2007). *الترويح الرياضي*. الرياض: قسم البرامج التدريبية.
6. الحاج صبياد. (2013). *دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المواطن الجزائري على ضوء متغير الجنس العمر و المؤهل الدراسي*. مستغانم، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس.
7. الوهاب ميروح، و مسعود محمد بورغدة. (31 مارس، 2020). تأثير ممارسة الرياضات القتالية في خفض السلوك العدواني. *مجلة دراسات في علوم الانسان و المجتمع، جامعة جيجل* (3)، الصفحات 200-216.
8. بدر الدين بن تردي. (2010). *قاموس التربية الحديث*. الجزائر: المجلس الأعلى للغة العربية.
9. جميلة بن عمور. (2017). *الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة موقف الحياة الضاغطة لدة الطلبة الجامعيين*. الجزائر، جامعة وهران ملية العلوم الاجتماعية، وهران: تخصص علم النفس.
10. دانيال جولمان. (1995). *الذكاء العاطفي*. (ليلي الجبالي، المترجمون) الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأداب.
11. ذياب البدانية. (2012). *التوثيق العلمي دليل النشر العلمي*. عمان الاردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
12. سعاد جبر سعيد. (2015). *الذكاء الانفعالي و علم النفس التربوي*. القاهرة: علم الكتب الحديث للنشر و التوزيع.
13. صالح بن علي أبو عراد. (2008). *الترويح في حياة الشباب المسلم المفهوم و التطبيق*. المملكة العربية السعودية، أبها: جامعة الملك خالد.
14. عبد الرحمن رجب الرفاتي. (2011). *الذكاء الانفعالي النظرية و التطبيق في علم النفس الرياضي* (المجلد 1). المملكة الهاشمية الأردنية: دار المأمون للنشر و التوزيع.
15. عبد السلام الجعافرة. (2013). *التربية و التعليم بين الماضي و الحاضر*. عمان الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

16. عبد السلام تهماني. (2001). *التربية والتربية الترويقية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. عبد العزيز بن محمد النعيمشي. (2001). *المراهقون دراسة نفسية إسلامية للأباء والمعلمين والدعاة* (المجلد 1). السعودية: دار المسلم للنشر والتوزيع.
18. عبد العظيم سليمان المصدر. (2008). *الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة*. مجلة الجامعة الإسلامية (16)، صفحة 587، 632.
19. علي فاتح الهنداوي. (2002). *علم النفس الطفولة والمراهقة* (المجلد متعددة). الإمارات العربية: دار الكتاب الجامعي.
20. غزل بنت عبد الرحمن آل الشيخ. (2018). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*. المملكة العربية السعودية، تخصص علم النفس: سلسلة الدراسات الإنسانية.
21. فضل سلامة. (2006). *سيكولوجية اللعب عند الاطفال*. القاهرة: دار أسامة المشرق الثقافي.
22. كمال درويش، و عايدة عبد العزيز مصطفى. (2001). *الترويق بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
23. كمال درويش، و أمين الخولي. (1990). *أصول الترويق وأوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. محمد محمد الحماحي، و كمال درويش. (1997). *رؤية عصرية للترويق وأوقات الفراغ*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
25. نسيم بومعروف، و أحمد سعدي. (2011، 04 25). *انعكاسات افضلاح الترويق في الجزائر على التحصيل الدراسي في مرحلة التعليم المتوسط دراسة ميدانية بغكالمالية يوسف العمودي بمدينة بسكرة*. *دقاتر المخبر*، 7(1)، الصفحات 307-320.
26. نور الدين عبدي. (2019، 03 03). *دراسة الذكاء الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات في ضوء متغير التخصص*. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، 5(1)، الصفحات 99-116.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

1. J V Chanc Ciarrochi و P caputi. (2000، 03). A Critical evaluation of the emotional intelligence, Personality and individul differences. *Journal of organizational behavior*. 561-539
2. robe, j., C, M., M, A., j, n., t, B., r, r., et al. (2007, 05). Emotional Intelligence and Individual Perfomance: Enidence of direct moderated effects. *Journal of Organizational Behavior*, pp. 399-421.