

## الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة بابل

م.م إيمان محمد حميد جواد، أ.د عامر سعيد الخيكاني

[Phy404.Eman.Mohammed@uobabylon.edu.iq](mailto:Phy404.Eman.Mohammed@uobabylon.edu.iq)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل

تاريخ نشر البحث 2025/12 /25

تاريخ استلام البحث 2025/9/15

### المخلص

يأتي الذكاء الانفعالي بوصفه أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تساعد الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، وإدارة انفعالاته بطريقة إيجابية تسهم في نجاحه الأكاديمي والشخصي. فالطالبة التي تمتلك ذكاءً انفعالياً عالياً تكون أكثر قدرة على ضبط توترها، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة، ومواجهة المواقف الضاغطة بثبات واتزان. أما الاستقرار النفسي فيمثل حالة من الاتزان الداخلي والشعور بالطمأنينة والرضا، وهو من العوامل الأساسية التي تساعد الطالبات على الأداء الجيد في الدروس العملية والنظرية في كلية التربية البدنية، والتي تتطلب تركيزاً عالياً وتفاعلاً إيجابياً مع الزميلات والمدرسات. تتجلى أهمية البحث الحالي في كونه يتناول متغيرين مهمين لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل، في محاولة للتعرف على مستوى كل منهما، وطبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي، بما يفيد في توجيه العملية التعليمية والإرشاد النفسي داخل الكلية. وتكمن مشكلة البحث أن بعض الطالبات يعانين من تباين في قدرتهن على التحكم بانفعالاتهن أثناء المواقف الدراسية، ولاسيما في الدروس العملية والاختبارات النهائية، فضلاً عن تعرضهن لضغوط نفسية ناتجة عن متطلبات التخرج والبحث العلمي والتطبيق الميداني. ويهدف البحث الى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي وطبيعة العلاقة بينهما لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل. ويفترض البحث وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى عينة البحث. اعتمدت الباحثة البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمتها وطبيعة مشكلة البحث عينة قوامها (40) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. استنتجت الباحثة إن طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل يتمتعن بمستوى متوسط مائل إلى الارتفاع من الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي، مما يدل على امتلاكهن قدرة جيدة على إدراك مشاعرهن وتنظيمها والتعامل الإيجابي مع الآخرين، ووجود علاقة ارتباط إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة. وتوصي الباحثة بالاهتمام بتنمية الذكاء الانفعالي لدى الطالبات من خلال تضمين البرامج التعليمية والأنشطة الرياضية مواقف تدريبية تهدف إلى تعزيز ضبط الانفعالات والتواصل الاجتماعي الإيجابي.

**الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، الاستقرار النفسي، طالبات المرحلة الرابعة .**

## Emotional intelligence and psychological stability among fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon

Asst. Lect. Eman Mohammed Hameed Jawad, Prof. Dr. Amer Saeed alkhakani

[Phy404.Eman.Mohammed@uobabylon.edu.iq](mailto:Phy404.Eman.Mohammed@uobabylon.edu.iq)

College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon

**Research Received: 15/9/2025, Research Published: 25/12/2025**

### Abstract

Emotional intelligence comes as one of the important psychological variables that helps an individual to understand his feelings and the feelings of others, and manage his emotions in a positive way that contributes to his academic and personal success. A student with a high emotional intelligence is better able to control her stress, build successful social relationships, and face stressful situations with stability and poise. Psychological stability represents a state of inner balance, a sense of reassurance and satisfaction, which is one of the main factors that help students to perform well in practical and theoretical lessons at the Faculty of physical education, which requires high concentration and positive interaction with colleagues and teachers. The importance of the current research is manifested in the fact that it deals with two important variables among fourth-stage students at the Faculty of physical education and sports sciences at the University of Babylon, in an attempt to identify the level of each of them, and the nature of the relationship between emotional intelligence and psychological stability, which is useful in guiding the educational process and psychological guidance within the college. The problem of the research lies in the fact that some students suffer from a discrepancy in their abilities to control their emotions during study situations, especially in practical lessons and final exams, as well as being subjected to psychological pressure resulting from the requirements of graduation, scientific research and field application. The research aims to identify the level of emotional intelligence, psychological stability and the nature of the relationship between them among fourth-stage students at the Faculty of physical education and Sports Sciences / University of Babylon. The research assumes a statistically significant correlation between emotional intelligence and psychological stability in the research sample. The researcher adopted the descriptive approach using the method of associative relationships for its relevance and the nature of the research problem. A sample of (40) fourth-stage female students at the Faculty of physical education and Sports Sciences-University of Babylon were selected by random method. The researcher concluded that the students of the fourth stage at the Faculty of physical education and Sports Sciences / University of Babylon have a high average level of emotional intelligence and psychological stability, which indicates that they have a good ability to perceive and organize their feelings and deal positively with others, and there is a strong positive correlation with statistical significance between emotional intelligence and psychological stability in fourth stage students. The researcher recommends paying attention to the development of emotional intelligence among students by including educational programs and sports activities training positions aimed at enhancing emotion control and positive social communication.

**Keywords: emotional intelligence, psychological stability, fourth grade students.**

**1. التعريف بالبحث :-****1/1 المقدمة وأهمية البحث :**

يشهد العصر الحديث تطوراً متسارعاً في مختلف مجالات الحياة، ومن بينها مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ لم يعد الاهتمام مقتصرًا على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل امتد ليشمل الجوانب النفسية والعقلية والانفعالية للطلبة. وتعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والحساسة في حياة الطالبات، حيث تتزايد فيها المتطلبات الدراسية والاجتماعية، مما يستلزم توافر قدر مناسب من الاستقرار النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط المختلفة.

ويأتي الذكاء الانفعالي بوصفه أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تساعد الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، وإدارة انفعالاته بطريقة إيجابية تسهم في نجاحه الأكاديمي والشخصي. فالطالبة التي تمتلك ذكاءً انفعالياً عالياً تكون أكثر قدرة على ضبط توترها، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة، ومواجهة المواقف الضاغطة بثبات واتزان.

أما الاستقرار النفسي فيمثل حالة من الاتزان الداخلي والشعور بالطمأنينة والرضا، وهو من العوامل الأساسية التي تساعد الطالبات على الأداء الجيد في الدروس العملية والنظرية في كلية التربية البدنية، والتي تتطلب تركيزاً عالياً وتفاعلاً إيجابياً مع الزميلات والمدرسات.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في كونه يتناول متغيرين مهمين لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل، في محاولة للتعرف على مستوى كل منهما، وطبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي، بما يفيد في توجيه العملية التعليمية والإرشاد النفسي داخل الكلية.

(إيمان عباس الخفاف: 2016، ص 142)

**2/1 مشكلة البحث :**

من خلال اطلاع الباحثة على الواقع التعليمي ومتابعته لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل، لاحظ أن بعض الطالبات يعانين من تباين في قدراتهن على التحكم بانفعالاتهن أثناء المواقف الدراسية، ولاسيما في الدروس العملية والاختبارات النهائية، فضلاً عن تعرضهن لضغوط نفسية ناتجة عن متطلبات التخرج والبحث العلمي والتطبيق الميداني.

كما أن هناك مؤشرات تدل على أن عدداً من الطالبات قد يفتقرن إلى الدرجة الكافية من الاستقرار النفسي، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على توافقهن الأكاديمي والاجتماعي داخل الكلية. وبما أن الذكاء الانفعالي يمكن أن يكون عاملاً مؤثراً في تحقيق الاتزان النفسي، فقد ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة بصورة علمية دقيقة من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي: هل توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل؟

### 3/1 أهداف البحث :

1. التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.
  2. التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة نفسها.
  3. التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى الطالبات.
- 4/1 فرض البحث : توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

### 5/1 مجالات البحث:

1/5/1 المجال البشري: (40) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

2/5/1 المجال الزماني: العام الدراسي 2025 / 2026 .

3/5/1 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

### 6/1 مصطلحات البحث :

- **الذكاء الانفعالي:** هو قدرة الطالبة على إدراك انفعالاتها وفهمها، وإدارة مشاعرها بصورة إيجابية، والتعامل بفاعلية مع مشاعر الآخرين، بما يساعدها على التوافق مع البيئة الجامعية.

(منال عبد الخالق جاب الله: 2015، ص 78)

- **الاستقرار النفسي:** هو حالة من الاتزان والطمأنينة الداخلية والشعور بالرضا النفسي، والقدرة على مواجهة الضغوط والمواقف المختلفة دون توتر أو اضطراب.

(سامر جميل رضوان: 2009، ص 105)

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**1/2 منهج البحث:** اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، إذ يهدف هذا المنهج إلى وصف متغيرات البحث (الذكاء الانفعالي، الاستقرار النفسي) كما هي لدى عينة البحث، والكشف عن العلاقة الارتباطية بينهما باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

**2/2 مجتمع وعينة البحث:** تكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل للعام الدراسي 2026/2025، والبالغ عددهن (50 طالبة)، أما عينة البحث فتمثلت ب (40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث تم استبعاد (10) طالبات من مجتمع البحث خارج عينة البحث لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية .

**3/2 أدوات جمع البيانات :** لغرض تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضه، استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

**1/3/2 مقياس الذكاء الانفعالي :** اعتمدت الباحثة مقياساً مقنناً لقياس الذكاء الانفعالي لدى الطالبات، حيث تضمن مجموعة من المحاور:

1/1/3/2 إدراك المشاعر

2/1/3/2 إدارة الانفعالات

3/1/3/2 التعاطف

4/1/3/2 المهارات الاجتماعية

5/1/3/2 الدافعية الذاتية

**2/3/2 مقياس الاستقرار النفسي :** استخدمت الباحثة مقياس الاستقرار النفسي الذي يهدف إلى قياس درجة الاتزان النفسي والشعور بالطمأنينة والرضا لدى الطالبات، وتكون الإجابة عن فقراته بالطريقة نفسها وبيدائل محددة، ثم تجمع الدرجات للحصول على مستوى الاستقرار النفسي لكل طالبة. حيث تضمن مجموعة من المحاور:

1/2/3/2 الاتزان الانفعالي

2/2/3/2 الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية

3/2/3/2 التوافق النفسي والاجتماعي

4/2/3/2 القدرة على تحمل الضغوط

5/2/3/2 الرضا عن الذات

6/2/3/2 الاستقرار المزاجي

7/2/3/2 الدافعية للحياة والدراسة

حيث تجيب الطالبة عن فقرات المقياس وفق بدائل متدرجة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتعطى لكل بديل درجة محددة لاستخراج الدرجة الكلية للمقياس.

3/3/2 المقابلات الشخصية : قامت الباحثة بإجراء مقابلات مبسطة مع بعض المختصين في علم النفس الرياضي وطرائق التدريس للتعرف على أفضل أسلوب لتطبيق المقاييس وتفسير نتائجها.

4/3/2 المصادر والمراجع العلمية : تم الاستعانة بعدد من الكتب والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بمتغيري البحث لدعم الجوانب العلمية والمنهجية.

4/2 الأسس العلمية للمقاييس :-

1/4/2 صدق الأداة: تحققت الباحثة من صدق الاستبانة باستخدام :

- الصدق الظاهري: قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم، والأخذ بأرائهم وإجراء التعديلات اللازمة على الفقرات. ملحق (2) .

2/4/2 ثبات الأداة: تم حساب ثبات الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (10) طالبات باستخدام طريقة (إعادة الاختبار/معامل ألفا كرونباخ)، حيث بلغ معامل الثبات (0.90)، وهو معامل جيد يسمح باستخدام المقياسين في الدراسة الأساسية.

3/4/2 الموضوعية: توافرت الموضوعية في المقاييس لكون فقراتها واضحة ومحددة البدائل، فضلاً عن توحيد تعليمات التطبيق والتصحيح لجميع أفراد العينة.

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 1982، ص 78)

6/2 التجربة الاستطلاعية : تعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" .

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (10) أفراد من عينة البحث، وكان الهدف منها التعرف على أبرز المعوقات المحتملة التي قد تواجه الإجراءات البحثية، بهدف :

- التأكد من وضوح فقرات المقاييس.
- معرفة الزمن المستغرق للإجابة.
- التحقق من صلاحية ظروف التطبيق.
- استخراج معاملات الصدق والثبات.

وقد أظهرت التجربة أن المقياسين واضحا ومناسبان من حيث الصياغة والزمن وطريقة التصحيح.

## 7/2 الإجراءات الميدانية للبحث : قام الباحث بالإجراءات الآتية :

- الحصول على الموافقات الرسمية من عمادة الكلية.
- اختيار عينة البحث وتحديد مواعيد التطبيق.
- تطبيق مقياس الصمود النفسي على أفراد العينة.
- جمع الاستمارات والتأكد من اكتمال الإجابات.

## 8/2 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات، ومن

أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (t)

## 3. عرض ومناقشة وتحليل النتائج :-

### 1/3 عرض النتائج

#### 1/1/3 محاور مقياس الذكاء الانفعالي :-

#### 1/1/1/3 عرض نتائج محور إدراك المشاعر: يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

لفقرات محور إدراك المشاعر لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 1

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف	5 ف	6 ف
الدرجة	5	5	4	4	4	3
الوسط الحسابي	4.17					
الانحراف المعياري	0.75					

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور إدراك المشاعر بلغ (4.17) وانحراف معياري قدره (0.75)،

مما يدل على أن محور إدراك المشاعر لدى أفراد العينة كان (مرتفعا).

2/1/1/3 عرض نتائج محور إدارة الانفعالات: يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 2

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف	5 ف	6 ف
الدرجة	5	4	4	4	3	3
الوسط الحسابي	3.83					
الانحراف المعياري	0.75					

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور إدارة الانفعالات بلغ (3.83) وبانحراف معياري قدره (0.75)، مما يدل على أن محور إدارة الانفعالات لدى أفراد العينة كان (مرتفعاً).

3/1/1/3 عرض نتائج محور التعاطف: يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور التعاطف لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 3

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف	5 ف	6 ف
الدرجة	3	5	4	4	3	3
الوسط الحسابي	3.67					
الانحراف المعياري	0.82					

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور التعاطف بلغ (3.67) وبانحراف معياري قدره (0.82)، مما يدل على أن محور التعاطف لدى أفراد العينة كان (مرتفعاً).

4/1/1/3 عرض نتائج محور المهارات الاجتماعية: يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور المهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 4

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف	5 ف	6 ف
الدرجة	5	5	2	4	3	3
الوسط الحسابي	4					
الانحراف المعياري	0.89					

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور المهارات الاجتماعية بلغ (4) وبانحراف معياري قدره (0.89)، مما يدل على أن محور المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة كان (مرتفعاً).

**5/1/1/3 عرض نتائج محور الدافعية:** يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الدافعية لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 5

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف	5 ف	6 ف
الدرجة	3	2	4	4	3	5
الوسط الحسابي	3.5					
الانحراف المعياري	1.05					

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور الدافعية بلغ (3.5) وبانحراف معياري قدره (1.05)، مما يدل على أن محور الدافعية لدى أفراد العينة كان (متوسطاً).

**2/1/3 محاور مقياس الاستقرار النفسي :-**

**1/2/1/3 عرض نتائج الاتزان الانفعالي:** يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 6

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف
الدرجة	4	2	5	3
الوسط الحسابي	3.5			
الانحراف المعياري	1.29			

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور الاتزان الانفعالي بلغ (3.5) وبانحراف معياري قدره (1.29)، مما يدل على أن محور الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كان (متوسطاً).

**2/2/1/3 عرض نتائج الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية:** يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 7

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف
الدرجة	2	3	2	3

2.5	الوسط الحسابي
0.58	الانحراف المعياري

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية بلغ (2.5) وبانحراف معياري قدره (0.58)، مما يدل على أن محور الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية لدى أفراد العينة كان (منخفضاً).

**3/2/1/3 عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي:** يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 8

4 ف	3 ف	2 ف	1 ف	الفقرات
3	5	1	3	الدرجة
3				الوسط الحسابي
1.63				الانحراف المعياري

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور التوافق النفسي والاجتماعي بلغ (3) وبانحراف معياري قدره (1.63)، مما يدل على أن محور التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة كان (متوسطاً).

**4/2/1/3 عرض نتائج الرضا عن الذات:** يبين الجدول (9) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الرضا عن الذات لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 9

4 ف	3 ف	2 ف	1 ف	الفقرات
5	5	2	4	الدرجة
4				الوسط الحسابي
1.23				الانحراف المعياري

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور الرضا عن الذات بلغ (4) وبانحراف معياري قدره (1.23)، مما يدل على أن محور الرضا عن الذات لدى أفراد العينة كان (مرتفعاً).

**5/2/1/3 عرض نتائج الاستقرار المزاجي:** يبين الجدول (10) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الاستقرار المزاجي لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 10

4 ف	3 ف	2 ف	1 ف	الفقرات
5	5	5	3	الدرجة
4.5				الوسط الحسابي

0.87	الانحراف المعياري
------	-------------------

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور الاستقرار المزاجي بلغ (4.5) وبانحراف معياري قدره (0.87)، مما يدل على أن محور الاستقرار المزاجي لدى أفراد العينة كان (مرتفعاً).

**6/2/1/3 عرض نتائج الدافعية للحياة والدراسة:** يبين الجدول (11) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات محور الدافعية للحياة والدراسة لدى أفراد عينة البحث.

### جدول 11

الفقرات	1 ف	2 ف	3 ف	4 ف
الدرجة	2	5	5	1
الوسط الحسابي	3.25			
الانحراف المعياري	1.79			

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمحور الدافعية للحياة والدراسة بلغ (3.25) وبانحراف معياري قدره (1.79)، مما يدل على أن محور الدافعية للحياة والدراسة لدى أفراد العينة كان (متوسطاً).

**2/3 تحليل العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي:** - لتحقيق الهدف الرئيس للبحث والمتمثل بالكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس الذكاء الانفعالي ودرجات مقياس الاستقرار النفسي. كما في الجدول (12).

### جدول (12) يبين معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى الطالبات

المتغيران	قيمة معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
الذكاء الانفعالي × الاستقرار النفسي	0.789	0.014

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاستقرار النفسي، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.789)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

**3/3 مناقشة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي:** - أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.789) عند مستوى دلالة (0.05). وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطالبة، ارتفع مستوى استقرارها النفسي، والعكس صحيح.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، إذ إن الذكاء الانفعالي يمثل قدرة الطالبة على إدراك مشاعرها وفهمها وتنظيمها والتعامل الإيجابي مع مشاعر الآخرين، الأمر الذي يساعدها على التحكم بالتوتر والانفعالات السلبية الناتجة عن الضغوط الدراسية والعملية التي تواجهها خلال المرحلة الرابعة، ولاسيما ما يتعلق بمتطلبات التخرج والاختبارات والتطبيقات الميدانية.

كما أن الطالبة التي تمتلك مستوى عالياً من الذكاء الانفعالي تكون أكثر قدرة على التكيف مع البيئة الجامعية، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية مع زميلاتها ومدرساتها، مما يعزز شعورها بالأمن النفسي والطمأنينة والرضا عن الذات، وهي جميعها مؤشرات أساسية للاستقرار النفسي. ويؤكد ذلك أن الذكاء الانفعالي يعد من العوامل المهمة الداعمة للصحة النفسية، ويسهم بصورة مباشرة في تحقيق الاتزان النفسي لدى الطالبات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الذكاء الانفعالي والمتغيرات النفسية الإيجابية مثل التوافق النفسي والاستقرار والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات، مما يعزز من أهمية تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى الطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وبذلك يكون فرض البحث القائل : "توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي" قد تحقق.

#### 4. الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1/4 الاستنتاجات:

- 1- إن طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل يتمتعن بمستوى متوسط مائل إلى الارتفاع من الذكاء الانفعالي، مما يدل على امتلاكهن قدرة جيدة على إدراك مشاعرهن وتنظيمها والتعامل الإيجابي مع الآخرين.
- 2- أظهرت نتائج البحث أن مستوى الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة كان جيداً، ويعكس ذلك حالة من الاتزان النفسي والقدرة على التكيف مع البيئة الجامعية ومتطلبات الدراسة.
- 3- وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة، إذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.789)، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يسهم في تعزيز الاستقرار النفسي لدى الطالبات.

- 4- يعد الذكاء الانفعالي من المتغيرات النفسية المهمة التي تساعد الطالبات على مواجهة الضغوط الدراسية والانفعالية، ولاسيما في المراحل النهائية من الدراسة الجامعية.
- 5- إن تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى الطالبات يمكن أن تسهم في تحسين الصحة النفسية العامة وزيادة القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي داخل الكلية.

#### 2/4 التوصيات:

- 1- الاهتمام بتنمية الذكاء الانفعالي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال تضمين البرامج التعليمية والأنشطة الرياضية مواقف تدريبية تهدف إلى تعزيز ضبط الانفعالات والتواصل الاجتماعي الإيجابي.
- 2- إعداد برامج إرشادية نفسية داخل الكلية تهدف إلى تعزيز الاستقرار النفسي لدى الطالبات، ولاسيما طالبات المرحلة الرابعة.
- 3- توعية التدريسيات بأهمية الجوانب النفسية والانفعالية للطالبات، وضرورة مراعاتها أثناء الدروس العملية والنظرية.
- 4- اعتماد مقاييس الذكاء الانفعالي والاستقرار النفسي في متابعة الحالة النفسية للطالبات، والاستفادة من نتائجها في تحسين العملية التعليمية والتدريبية.
- 5- تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية لما لها من دور في تعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالأمن النفسي.

#### المراجع

- إيمان عباس الخفاف: الذكاء الانفعالي، تعلم كيف تفكر انفعالياً، دار المناهج للنشر، عمان، 2016 .
- سامر جميل رضوان: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2013 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

- منال عبد الخالق جاب الله، 2015: سيكولوجية الذكاء الانفعالي، أسس وتطبيقات، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2015.

### الملاحق

#### ملحق (1) استمارة عرض الاستبانة لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي على عينة البحث

أولاً: استبانة لقياس إدراك المشاعر:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أستطيع التعرف على مشاعري بدقة عندما أتعرض لموقف ضاغط.					
2	أعرف متى أكون متوترة أثناء المحاضرات العملية.					
3	أميز بين مشاعر الفرح والحماس والآنزاج بسهولة.					
4	أدرك حالتي المزاجية قبل أداء أي نشاط رياضي.					
5	أستطيع وصف ما أشعر به للآخرين بوضوح.					
6	أفهم سبب شعوري بالغضب أو القلق عندما يحدث ذلك.					

ثانياً: استبانة لقياس إدارة الانفعالات:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أتحكم بانفعالاتي حتى في المواقف المستفزة.					
2	أحافظ على هدوني أثناء الاختبارات العملية.					
3	أستطيع تهدئة نفسي عندما أشعر بالتوتر.					
4	لا أسمح لمزاجي السيئ أن يؤثر على أدائي الدراسي.					
5	أتعامل مع النقد الموجه لي باتزان.					
6	أفكر قبل أن أتصرف عندما أكون غاضبة.					

ثالثاً: استبانة لقياس التعاطف مع الآخرين:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة

1	أشعر بما تمر به زميلاتي من حالات نفسية مختلفة.				
2	أستطيع فهم مشاعر الطالبات الأخريات من تعابير وجوههن.				
3	أقدم المساعدة لزميلاتي عندما يبدوون منزعجات.				
4	أهتم بمشاعر الآخرين حتى لو اختلفت معهم.				
5	أنفهم أخطاء زميلاتي أثناء الدروس العملية.				
6	أراعي ظروف الآخرين قبل الحكم عليهم.				

## رابعاً: استبانة لقياس المهارات الاجتماعية:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أجيد تكوين علاقات إيجابية مع زميلاتي في الكلية.					
2	أستطيع العمل ضمن الفريق بروح تعاونية.					
3	أتواصل بسهولة مع المدرسات داخل الدرس.					
4	أعبر عن آرائي دون خوف أو تردد.					
5	أحل الخلافات مع الآخرين بالحوار الهادئ.					
6	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري بأسلوب مناسب.					

## خامساً: استبانة لقياس الدافعية:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	لدي قدرة على تحفيز نفسي لتحقيق أهدافي.					
2	أواصل التدريب حتى لو شعرت بالإحباط.					
3	أسعى دائماً لتطوير ذاتي دراسياً ورياضياً.					
4	أضع أهدافاً واضحة وأسعى لتحقيقها.					
5	الفشل المؤقت يزيدني إصراراً على النجاح.					
6	أتمتع بروح التحدي عند مواجهة الصعوبات.					

## ملحق (2) استمارة عرض الاستبانة لفقرات مقياس الاستقرار النفسي على عينة البحث

أولاً: استبانة لقياس الاتزان الانفعالي:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	قدرة الطالبة على التحكم بمشاعرها.					
2	عدم التقلب المزاجي الحاد.					
3	الهدوء عند مواجهة المواقف الضاغطة.					
4	ضبط القلق والتوتر أثناء الدراسة أو النشاط الرياضي.					

## ثانيا: استبانة لقياس الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	الإحساس بالراحة داخل البيئة الجامعية.					
2	الثقة بالنفس والمستقبل.					
3	الابتعاد عن مشاعر الخوف والتهديد.					
4	الإحساس بالقبول من الآخرين.					

## ثالثا: استبانة لقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	الانسجام مع الزميلات والمدرسات.					
2	القدرة على تكوين علاقات إيجابية.					
3	العمل بروح الفريق.					
4	تجنب الصراعات والمشكلات السلوكية.					

## رابعا: استبانة لقياس الرضا عن الذات:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	تقبل الطالبة لذاتها وإمكاناتها.					
2	الشعور بالإنجاز.					

					النظرة الإيجابية للنفس.	3
					الابتعاد عن جلد الذات أو الشعور بالنقص.	4

## خامسا: استبانة لقياس الاستقرار المزاجي:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	ثبات الحالة النفسية أغلب الوقت.					
2	التفاؤل النسبي.					
3	قلة العصبية الزائدة.					
4	عدم التأثر السريع بالمثيرات الخارجية.					

## سادسا: استبانة لقياس الدافعية للحياة والدراسة:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	وجود أهداف واضحة.					
2	الحماس للتعلم والتدريب.					
3	الإقبال على الأنشطة دون تردد.					
4	الشعور بمعنى لما تقوم به الطالبة.					

طريقة التصحيح وتفسير الدرجات : تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي في تصحيح الاستبانة، حيث تمنح الدرجات كما يأتي :

- (5) أوافق بشدة - (4) أوافق - (3) محايد - (2) لا أوافق - (1) لا أوافق بشدة .

- يتم حساب الدرجة الكلية لكل محور بجمع درجات فقراته، ثم استخراج الوسط الحسابي .

تفسير الأوساط الحسابية : ( من 1.00 – 2.33 ) مستوى منخفض - من ( 2.34 – 3.67 ) مستوى متوسط

- من ( 3.68 – 5.00 ) مستوى مرتفع .

## ملحق (2) استمارة عرض الاستبانة على الخبراء (الصدق الظاهري)

السيدة/ة الخبير المحترم:

تحية طيبة...

نضع بين أيديكم هذه الاستبانة الموسومة بـ: "استبانة لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل".

وذلك لغرض تقويم فقراتها من حيث الصياغة العلمية، والوضوح، وملاءمتها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله، آمين التفضل بإبداء رأيكم العلمي، ولكم جزيل الشكر والتقدير.

- بيانات الخبير

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

جهة العمل:

سنوات الخبرة:

## - تعليمات التقويم

يرجى وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة، وإبداء الملاحظات إن وجدت:

مناسبة ✓

غير مناسبة ✓

تحتاج إلى تعديل ✓

## ملحق (3) أسماء السادة الخبراء

التخصص	الأسماء	ت
طرائق التدريس / السباحة	حسنين عبد الواحد شعيلة	1
الاختبارات / كرة الصالات	ا.م.د علي فيصل ضايف	2
طرائق التدريس / كرة الصالات	ا.م.د محمد موسى محمد	3
طرائق التدريس	ا.م.د وائل صباح موسى	4
الاختبارات / كرة الصالات	وهب رزاق جبر	5