



مجلة علمية، شهرية، محكمة متعددة التخصصات، تُعنى بنشر الدراسات والأبحاث في مجالات العلوم الإنسانية، الاجتماعية، والاقتصادية

المدير المسؤول ورئيس التحرير: انس المستقل

العدد
الثالث

Third issue

3

العدد الثالث

يونيو / حزيران 2025 June

الرقم المعياري الدولي : 5039 - 3085 : e-ISSN

رقم الصحافة : 1/2025 Press number

مجلة المقالات الدولية

العدد الثالث ، يونيو/ حزيران 2025

5039 - 3085 : e-ISSN



كلمة العدد

بسم الله الرحمن الرحيم

إن حصول المجلة على التصنيف العلمي الدولي (ISI) يمثل خطوة جوهريّة نحو تعزيز مكانتها الأكاديمية، حيث يتيح لها انتشارًا أوسع بين المؤسسات البحثية، ويؤكد التزامها بالمعايير الدولية للنشر العلمي، كما نشهد إقبالًا متزايدًا من الباحثين حول العالم لتقديم دراساتهم ضمن صفحاتها، مما ساهم في تنوع المجالات البحثية وغنى المحتوى العلمي المنشور.

يسرنا أن نقدم للقراء والباحثين العدد الثالث من *مجلة المقالات الدولية*، استكمالًا لمسيرة النجاح الذي حققته المجلة منذ انطلاقتها، فقد حظيت أعدادها السابقة باهتمام واسع من الأكاديميين والباحثين، مما يعكس جودة الأبحاث المنشورة وأثرها في دعم الحركة العلمية.

في هذا العدد الجديد، نواصل تقديم أبحاث ودراسات تواكب القضايا الراهنة بأسلوب أكاديمي رصين، مستندين إلى نهج علمي قائم على التحليل العميق والاستنتاج المنهجي، نؤكد التزامنا بتوفير منصة علمية جادة لتعزيز الحوار الأكاديمي، وتبادل المعرفة بين الباحثين من مختلف التخصصات، بما يشمل مجالات القانون، العلوم السياسية، الاجتماعية والاقتصادية، والدراسات الإنسانية ذات القيمة المضافة.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع الباحثين والمساهمين على ثقتهم ودعمهم، فالمجلة مستمرة بفضل مشاركاتكم وإسهاماتكم العلمية، وإذ نخطو بثقة نحو مزيد من التطور والانتشار، فإننا نعدكم بالعمل الدؤوب للحفاظ على التميز الأكاديمي والارتقاء بالمحتوى البحثي.

والله ولي التوفيق

رئيس التحرير



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
e-ISSN : 3085 - 5039

INTERNATIONAL
Scientific Indexing

اللجان العلمية للمجلة

انس المستقل

المدير المسؤول ورئيس التحرير

المهنة الإستشارية

د. سعيد خمري

أستاذ جامعي جامعة الحسن الثاني
بالدار البيضاء
مدير مختبر القانون العام وحقوق الإنسان

د. عز الدين العلام

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية
والاجتماعية المحمدية جامعة الحسن الثاني
بالدار البيضاء

د.ة صليحة بوعكاكة

أستاذة جامعية كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة سيدي
محمد بن عبد الله بفاس

د. رشيد المدور

أستاذ جامعي جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء
عضو المجلس الدستوري سابقا
مدير مجلة دفاتر برلمانية

د. مهند العيسوي

مستشار رئيس مجلس النواب العراقي لشؤون
الصياغة التشريعية
أستاذ القانون العام الدولي في الجامعة العراقية

د. المهدي منشد

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية والاقتصادية
والاجتماعية المحمدية جامعة الحسن الثاني
بالدار البيضاء

د. المختار الطيطي

نائب العميد المكلف بالشؤون البيداغوجية
كلية العلوم القانونية والاقتصادية
والاجتماعية بعين السبع جامعة الحسن الثاني
بالدار البيضاء

Dr. Riccardo Pelizzo

نائب العميد المكلف بالشؤون
الأكاديمية بجامعة نزاريايف
بكاخستان

د. الدربالي المحبوب

رئيس شعبة القانون بالكلية المتعددة
التخصصات الرشيدية

د. بونس وحالو

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي
والتعاون الجامعي كلية العلوم القانونية
والسياسية جامعة ابن طفيل بالقنيطرة

د. كمال هشومي

أستاذ جامعي جامعة محمد الخامس بالرباط
المنسق البيداغوجي لماستر الدراسات
السياسية والمؤسسية المعمقة

د. وفاء الفيلالي

أستاذة جامعية كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة سويسري
محمد الخامس بالرباط

لجنة التقرير والتحكيم

د.ة حكيم مؤذن

أستاذة جامعية كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية المحمدية جامعة
الحسن الثاني بالدار البيضاء
مديرة مجلة إصدارات

د. بدر بوخلوف

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية والاقتصادية
والاجتماعية جامعة مولاي اسماعيل بمكناس
المدير التنفيذي للمركز الوطني للدراسات القانونية
والحقوقية

د. عبد الحق بلفقيه

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة
سيدي محمد بن عبد الله بفاس

د. طه لحميداني

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة سويسري
محمد الخامس بالرباط

د. زكرياء أفتوش

أستاذ جامعي كلية العلوم بالكلية المتعددة
التخصصات الرشيدية

د. عبد الغني السرار

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة شعيب
الدكالي بالجديدة

د. إبراهيم رضا

أستاذ جامعي كلية الآداب والعلوم
الإنسانية جامعة القاضي
عياض بمراكش

د. احمد ميساوي

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية والاقتصادية
والاجتماعية المحمدية جامعة الحسن الثاني
بالدار البيضاء

د. محمد املاح

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة شعيب
الدكالي بالجديدة

د. إبراهيم أيت وركان

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة شعيب
الدكالي بالجديدة

د. أحمد أعراب

أستاذ جامعي كلية العلوم بالكلية المتعددة
التخصصات بالناضور

د. عبد الغني العمري

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة شعيب
الدكالي بالجديدة

د. هشام المراكشي

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة شعيب
الدكالي بالجديدة

د. خالد الحمدوني

أستاذ جامعي كلية العلوم بالكلية المتعددة
التخصصات الرشيدية

د. عبد الحي الغربية

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية المحمدية
جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء

د. رضوان طريبقي

أستاذ جامعي كلية العلوم القانونية
والاقتصادية والاجتماعية جامعة مولاي
اسماعيل بمكناس

محتويات العدد

3-20	تحولات موقع الحكومة في دستور 2011: نحو إعادة رسم التوازنات الدستورية بالمغرب أيوب عيروض - هدى فضائل
21-34	ضوابط نظام تصفية الدفع بعدم الدستورية ودواعي اعتماده كمال الهزاط
35-58	دراسة تحليلية لعمل مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة وآلياته هنادي نظام عبد الكريم الشافعي
59-76	دور شهادات الصكوك المالية التشاركية في النهوض بالنموذج التنموي الجديد بالمغرب مراد سليمان
77-112	واقع رقابة المحاكم المالية على المال العام وفعاليتها الوافي حيدون
213-226	أثر الرقمنة في تطوير الصفقات العمومية سعيد أيت حمو علي - خولة الرضواني
227-236	السلطة والحكم في الفكر السياسي المغربي-ابن رشد واليوسي صلاح الدين الزربوح
237-254	الامتياز القانوني للأمم في التشريع المغربي آل الشيخ سليمان بن عبد الله بن زاهر

255-268	الهشاشة بوصفها براديفمًا لفهم الديناميات الهجرية المعاصرة في المجتمع المغربي ياسين البجدايني
269-280	تأثير التغيرات المناخية علي عناصر المنظومات الهشة في المجال الواحي المغربي: حالة واحات درعة الأوسط الفائدة عبد اللطيف
281-288	الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسي المدرك لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في المغرب هشام ابرير
289-304	Les assises de la régionalisation avancée :Vers une consolidation du processus de développement territorial Mohamed Ali DILAOU
305-322	Sécurité spirituelle et lutte contre le terrorisme : Analyse du rôle du Maroc en Afrique de l'Ouest EL ASSER ABDERAZZAK - EL MHAOURI BENNACEUR
323-334	The limits of the role of political parties in and reality achieving participatory democracy: between legislation Sabah Derfoufi

الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسي المدرك لدى

لاعبي كرة القدم المحترفين في المغرب

Emotional intelligence and its relationship to perceived stress among professional football players in Morocco

Hicham BRIR

Doctor of Psychology
Ibn Tofail University Kenitra

هشام ابرير

دكتور في علم النفس
جامعة ابن طفيل القنيطرة

Abstract:

المستخلص:

This study examined the relationship between emotional intelligence and perceived stress among professional football players in Morocco, using a descriptive correlational method. A sample of 250 players from the Moroccan football league participated. Two main tools were used: the Moroccan-adapted Bar-On Emotional Intelligence Scale and the Arabic version of the Perceived Stress Scale (PSS-10). The results revealed a significant negative correlation between emotional intelligence and perceived stress ($r = -0.422, p < 0.01$), indicating that higher emotional intelligence is associated with lower stress levels. Key emotional intelligence dimensions-self-awareness, interpersonal management, adaptability, and stress management-were found to impact perceived stress, highlighting the importance of developing these skills in professional sports.

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في المغرب، باعتماد المنهج الوصفي الارتباطي. شملت العينة 250 لاعباً من البطولة الوطنية، واستُخدم مقياس Bar-On للذكاء الوجداني ومقياس PSS-10 للضغط النفسي. أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المتغيرين، حيث يرتبط ارتفاع الذكاء الوجداني بانخفاض الضغط النفسي ($r = -0.422, p < 0.01$). كما تبين أن أبعاد الذكاء الوجداني الأربعة تساهم في تقليل الضغط، مما يؤكد أهمية تنمية هذه المهارات لتحسين الأداء النفسي والتكيف مع الضغوط في البيئة الرياضية الاحترافية.

Keywords:

الكلمات المفتاحية:

Emotional intelligence, psychological stress, football, Moroccan football championship.

الذكاء الوجداني؛ الضغط النفسي؛ كرة القدم؛ بطولة كرة القدم المغربية.

مقدمة:

تعد كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب في نفس الوقت مجهودًا بدنيًا وذهنيًا، حيث يواجه اللاعبون تحديات متعددة سواء خلال التدريبات أو المنافسات الهامة. من بين هذه التحديات، تبرز ضغوط الأداء العالي التي تؤثر بشكل ملحوظ على مردوديتهم. ومن هنا، فإن القدرة على التعامل مع هذه الضغوط تصبح عنصرًا حاسمًا للحفاظ على المستوى العالي أثناء المباريات. في هذا السياق، يبرز مفهوم الذكاء الوجداني (Emotional Intelligence)، الذي يُعرف كقدرة الفرد على التعرف على مشاعره الخاصة وتنظيمها، بالإضافة إلى القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بشكل مناسب. (Goleman, 1995) وفقًا لنموذج بار-أون (Bar-On, 2006)، يتكون الذكاء الوجداني من مجموعة من الأبعاد النفسية التي تشمل معرفة الذات، والقدرة على تدبير العلائقي، والتكيف مع المواقف، بالإضافة إلى التعامل مع الضغوط.

في الرياضة، تُعد القدرة على تدبير الانفعالات والعواطف أحد العوامل الرئيسة التي تحدد كيفية استجابة الرياضيين للضغوط. فعندما يمتلك الرياضي مستوى مرتفعًا من الذكاء الوجداني، فإنه يكون أكثر قدرة على التعامل مع التوترات والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات. (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004) يعرف الضغط النفسي المدرك (Perceived Stress) على أنه التفاعل بين الفرد والمواقف التي يعتقد أنها تتجاوز قدرته على التكيف. (Cohen et al., 1983) لذلك، فإن الرياضيين الذين يتمتعون بذكاء وجداني مرتفع يميلون إلى تجربة مستويات أقل من الضغط النفسي المدرك، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي. (Schutte et al., 2007)

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي المدرك لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في المغرب. من خلال هذه الدراسة، نسعى لفهم كيفية تأثير أبعاد الذكاء الوجداني على التعامل مع الضغوط النفسية، وكيفية الاستفادة من هذه العوامل في تحسين الأداء الرياضي وتقليل التأثيرات السلبية للضغوط. وبذلك، تسعى الدراسة إلى تقديم مداخل نظرية وعملية يمكن أن تساهم في تطوير استراتيجيات تدريبية تركز على تعزيز الذكاء الوجداني لدى اللاعبين كأسلوب للتكيف مع الضغوط النفسية وتحسين الأداء الرياضي.

إشكالية الدراسة

يعد الضغط النفسي موضوعًا بالغ الأهمية في الحياة اليومية للاعبين كرة القدم المحترفين، نظرًا لتأثيره على مختلف مناحي حياتهم الرياضية، إذ تعرف بعض آثاره الضارة على صحتهم الجسدية والنفسية. (Cohen et al., 2016; Gomes, 2014; Monroe and Slavich, 2007) ويمكن فهم الضغط النفسي على أنه مجموعة من التفاعلات والمشاعر السلبية استجابة لمواقف سلبية أو ضاغطة (Turner and Jones, 2014)، وذلك اعتمادًا على كيفية تقييم الفرد وإدراكه لهذه المواقف ومدى تكيفه معها، مما يجعل الضغط النفسي أحد العوامل الرئيسة التي تسهم في تراجع الأداء الرياضي (McGreary et al., 2020).

في هذا السياق تواجه الفرق الرياضية المحترفة، وخاصة في كرة القدم، تحديات عديدة تتعلق بالضغط النفسي الناتجة عن المنافسات والمطالب المرتبطة بالأداء العالي للاعبين. تعتبر القدرة على تدبير هذه الضغوط عاملاً مهماً في تحسين الأداء الرياضي والحد من الآثار السلبية التي قد تؤثر على الصحة النفسية للاعبين. ويظهر الذكاء الوجداني من خلال إبعاده الأربعة (معرفة الذات، التدبير العلائقي، القدرة على التكيف ثم تدبير الضغط) (Bar-On, 2006)، كأداة محورية قد تساهم في تسهيل التعامل مع هذه الضغوط بشكل إيجابي، والتفاعل مع مختلف المواقف الضاغطة والتكيف معها دون التعرض لبعض المشاكل النفسية كالقلق والخوف والتوتر والتي قد تؤثر سلباً على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم المحترفين ومع محيطه الرياضي. من هنا تبرز عدة تساؤلات رئيسية، أبرزها: هل هناك علاقة بين مستوى الذكاء الوجداني من خلال أبعاده الأربعة ودرجة الضغط النفسي المدرك لدى لاعب كرة القدم المحترف؟

فرضية الدراسة

توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين مستوى الذكاء الوجداني من خلال أبعاده الأربعة (معرفة الذات، التدبير العلائقي، القدرة على التكيف ثم تدبير الضغط) ودرجة الضغط النفسي المدرك لدى لاعب كرة القدم المحترف.

منهج البحث وأدواته الإجرائية

تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي في هذا البحث، لأنه مناسب جداً لدراسة علاقة الذكاء الوجداني بالضغط المدرك لدى لاعب كرة القدم المحترفين.

تم الاعتماد على مقياس الذكاء الوجداني لـ "بار-اون" لقياس مستوى الذكاء الوجداني، ومقياس كوهين لقياس مستوى الضغط المدرك لدى لاعب كرة القدم المحترفين، قبل تطبيق المقياسين على العينة المدروسة، قمنا بإجراء دراسة قبلية على أربعين رياضياً من أجل التحقق من صدق وثبات المقاييس المعتمدة في السياق المغربي.

عينة الدراسة

تكونت العينة من 250 لاعباً لكرة القدم المحترفين الذين يمارسون بالبطولة المغربية الاحترافية لكرة القدم بقسميها الأول والثاني.

نتائج الدراسة

تم حساب معامل الارتباط بين المتوسطات الحسابية لكل من مستوى الذكاء الوجداني من خلال أبعاده الأربعة ومستوى الضغط المدرك لدى عينة الدراسة وحصلنا على النتائج التالية:

المتغيرات	القيمة	الدرجة	م. الدلالة	نوع العلاقة	الدلالة
معامل الارتباط بين متغير درجة الضغط المدرك وبين متغير معرفة الذات	250	- ,322**	0.01	عكسية	دال
معامل الارتباط بين متغير درجة الضغط المدرك وبين متغير التدبير العلائقي	250	- ,317**	0.01	عكسية	دال
معامل الارتباط بين متغير درجة الضغط المدرك وبين متغير القدرة على التكيف	250	- ,297**	0.01	عكسية	دال
معامل الارتباط بين متغير درجة الضغط المدرك وبين متغير تدبير الضغط	250	- ,335**	0.01	عكسية	دال

جدول (1): معامل الارتباط بين درجة الضغط المدرك ومستوى كل بعد من أبعاد الذكاء الوجداني

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين مستوى الضغط المدرك ومتغير معرفة الذات، حيث بلغ معامل الارتباط (-,322**) على مستوى 0.01، مما يشير إلى أنه كلما زادت قدرة اللاعبين على معرفة ذاتهم، انخفض مستوى الضغط المدرك لديهم.

كذلك، كانت هناك علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين مستوى الضغط المدرك ومتغير التدبير العلائقي، حيث بلغ معامل الارتباط (-,317**) على مستوى 0.01، مما يعني أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة أفضل على إدارة علاقاتهم الاجتماعية يشعرون بضغط أقل.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين الضغط المدرك ومتغير القدرة على التكيف، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.297^{**}) على مستوى 0.01، مما يدل على أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة أكبر على التكيف مع الظروف المختلفة يكون لديهم مستوى أقل من الضغط المدرك.

كما تظهر النتائج أن هناك علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين مستوى الضغط المدرك ومتغير تدبير الضغط، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.335^{**}) على مستوى 0.01، مما يشير إلى أن الأفراد الذين لديهم استراتيجيات فعالة لإدارة الضغط يكون لديهم مستوى أقل من الضغط المدرك.

مناقشة النتائج

تشير النتائج الإحصائية إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني ودرجة الضغط النفسي المدرك لدى لاعبي كرة القدم في المغرب، هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الوجداني لدى اللاعبين، انخفضت مستويات الضغط النفسي المدرك لديهم. وتفسّر هذه العلاقة من خلال قدرة الأفراد ذوي الذكاء الوجداني العالي على إدارة مشاعرهم والتحكم في ضغوطهم النفسية بشكل أكثر فعالية، حيث يعتمدون على استراتيجيات معرفية وعاطفية تساعدهم في التكيف مع الضغوط الرياضية. (Alzate Ramírez et al., 2019)

ويتجلى تأثير الذكاء الوجداني على الضغط النفسي المدرك من خلال أبعاده الأربعة، وهي: معرفة الذات، التدبير العلائقي، القدرة على التكيف، وتدبير الضغط. فقد أظهرت النتائج أن بعد "معرفة الذات" يرتبط عكسياً مع الضغط النفسي المدرك، مما يشير إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بفهم عميق لذواتهم وقادريهم على تقييم نقاط قوتهم هم أقل عرضة للتأثر بالضغوط النفسية. أما بعد "التدبير العلائقي"، فقد سجل ارتباطاً عكسياً، مما يدل على أن اللاعبين القادرين على بناء علاقات اجتماعية متوازنة يتمتعون بمستويات أقل من الضغط النفسي. وعلى نحو مشابه، تبين أن "القدرة على التكيف" لها علاقة ارتباط عكسية مع الضغط النفسي المدرك، مما يعني أن الأفراد القادرين على التعامل مع التحديات بمرونة أكبر يعانون من ضغوط نفسية أقل. نفس الأمر ينطبق على بعد "تدبير الضغط"، مما يعكس دور القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة في خفض مستويات الضغط النفسي المدرك.

وتعزز هذه النتائج ما جاء في الدراسات السابقة حول العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي في المجال الرياضي، إذ أكدت دراسة (Pedro Galvis Leal, 2022) أن الرياضيين ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يظهرون قدرة أكبر على توجيه المناخ التحفيزي نحو الأهداف بدلاً من الانشغال بالمخاوف النفسية، مما يساعدهم على التحكم في الضغوط والتكيف معها. كما وجدت دراسة (Gutiérrez, 2016) أن برامج تطوير الذكاء الوجداني تسهم بشكل فعال في تقليل الضغط النفسي المدرك لدى الرياضيين، حيث ساعدت التدخلات التجريبية في تحسين الوعي بالانفعالات وتعزيز استراتيجيات التعامل مع الضغوط. وتدعم هذه النتائج ما خلصت إليه دراسة (Hassen et al., 2022)، التي أكدت التأثير الإيجابي للذكاء الوجداني على الضغط النفسي خلال فترات الأزمات مثل الحجر

الصحي، حيث أظهرت أن الرياضيين الذين يتمتعون بقدرات وجدانية متقدمة كانوا أكثر قدرة على تنظيم مشاعرهم والتعامل مع الضغوط بمرونة أكبر مقارنة بغير الرياضيين.

وتماشيا مع النتائج المحصل عليها في دراستنا، يمكن الاستناد إلى نظرية ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997) التي تؤكد أن الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع قادرون على تنظيم مشاعرهم والتفاعل بوعي مع الضغوط، مما يقلل من تأثير العوامل النفسية السلبية عليهم. كما ينسجم هذا الطرح مع نموذج Cacioppo و Tassinari (1990) الذي يوضح كيف يساهم التدبير النفسي للانفعالات في تحسين الإدراك الذاتي وتقليل الضغوط النفسية المدركة.

وبناءً على هذه النتائج، تبرز أهمية دمج برامج تنمية الذكاء الوجداني في التدريبات الرياضية، حيث يمكن للأندية والمدربين العمل على تعزيز مهارات مثل معرفة الذات، وإدارة العلاقات، والقدرة على التكيف، وتدبير الضغط، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية للاعبين وبالتالي رفع أدائهم الرياضي. وتؤكد نتائج دراسة (2022) Castro-Sánchez أهمية هذه التدخلات، حيث وجدت أن تطوير الذكاء الوجداني يساهم في بناء بيئة نفسية متوازنة لدى الرياضيين، مما يساعدهم على تحقيق مستويات أعلى من الأداء وتقليل التوتر المرتبط بالمنافسة.

بالتالي، فإن العلاقة العكسية بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي المدرك لدى لاعبي كرة القدم في المغرب تتماشى مع ما أثبتته العديد من الدراسات العلمية، مما يبرز دور المهارات الوجدانية في تحسين القدرة على التحكم في الضغوط والتكيف مع التحديات الرياضية. ويمثل هذا المجال موضوعا هاما للبحث المستقبلي، حيث يمكن استكشاف تأثيرات العوامل الثقافية والبيئية على هذه العلاقة، فضلا عن تطوير برامج تدريبية موجهة لتعزيز الذكاء الوجداني لدى الرياضيين.

خلاصة عامة

هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغط المدرك لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في البطولة الاحترافية بالمغرب، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائيا بين كل بعد من أبعاد الذكاء الوجداني الأربعة (معرفة الذات، التدبير العلائقي، القدرة على التكيف ثم تدبير الضغط) وبين الضغط النفسي المدرك، تشير هذه العلاقة أن اللاعبين ذوو الذكاء الوجداني العالي يمكنهم فهم وتحليل مشاعرهم ومشاعر الآخرين بشكل أفضل، والذي يمكنهم من التحكم في ردود أفعالهم والتعامل مع المواقف الضاغطة بطريقة أكثر فعالية. فمن خلال تحليل وتفسير البيانات والاحصائيات المقدمة، يمكن أن نستخلص استنتاجات مهمة تؤكد وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي المدرك، حيث يترافق مستوى الذكاء الوجداني الأعلى بانخفاض مستوى الضغط النفسي المدرك، والعكس صحيح، مما يحيل إلى أهمية تنمية وتطوير الذكاء الوجداني لدى لاعبي كرة القدم المحترفين من أجل تدبير أفضل لمختلف الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم الرياضية الاحترافية.

لائحة المراجع

- Alzate Ramírez, S., Quintero Hernández, M. A., & Restrepo Mesa, Z. T. (2019). *Correlación de la Inteligencia Emocional y el nivel de Estrés en deportistas de Futsala Femenino entre edades de 18 a 25 años del Tecnológico de Antioquia Institución.*
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI).* *Psicothema*, 18(Suppl.), 13-25.
- Cacioppo, J. T., & Tassinary, L. G. (1990). *Inferring psychological significance from physiological signals.* *American Psychologist*, 45(1), 16.
- Castro-Sánchez, M., Ramiro-Sánchez, T., García-Mármol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2022). *The association of trait emotional intelligence with the levels of anxiety, stress and physical activity engagement of adolescents.* *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130-139. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress.* *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Galvis Leal, P. (2022). *Comparación del Coeficiente Emocional en Deportistas Adolescentes Federados y no Deportistas.* *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 11, 48-65.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* Bantam Books.
- Gomes, A. R. (2014). "Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal," in *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation*, 1, eds A. R. Gomes, R. Resende, and A. Albuquerque (Hauppauge, NY: Nova Science), 165–194.
- Gutiérrez, N. G., & Coronado, E. A. G. (2016). *Enfrentamento e inteligência emocional no taekwondoinos de estado de Yucatán: Efeitos de um programa intervenção.* *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 6(1).
- Hassen, S., Chelbi, I., Kaabi, S., & Hamrrouni, S. (2022). *Impact of Emotional Competences on the Tunisian Athletes in the Period of Containment: Comparative Study between Tunisian*

Olympic Athletes and Non-Athletes. Advances in Physical Education, 12, 78-86. doi: 10.4236/ape.2022.122007.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197-215.
- McGreary, M., Eubank, M., Morris, R., & Whitehead, A. (2020). Thinking aloud: Stress and coping in junior cricket batsmen during challenge and threat states. *Perceptual and Motor Skills, 127*, 1095–1117. doi: 10.1177/0031512520938911.
- Monroe, S. M., & Slavich, G. M. (2016). "Psychological stressors: Overview," in *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*, ed. G. Fink (Cambridge, MA: Academic Press), 109–115.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., & Golden, C. J. (2007). Emotional intelligence and emotional well-being. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 1301-1310.
- Turner, M. J., & Jones, M. V. (2014). "Stress, emotions and athletes' positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective," in *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation, 1*, eds A. R. Gomes, R. Resende, and A. Albuquerque (Hauppauge, NY: Nova Science), 85–111.