

أثر خطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة

م.م إيناس خضر عباس

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كركوك، العراق.

الايمل: enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

تاريخ نشر: 2025/12/25

تاريخ استلام: 2025/10/11

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وتم تحديد مجتمع البحث من طالبات ثانوية التعايش للبنات لذا قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة القرعة ، وهن من طالبات الصف الثاني المتوسط في ثانوية التعايش للبنات والبالغ عددهن (35) طالبة من مجموع (133) طالبة للموسم الدراسي (2024 – 2025 م) وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (26.3%) من مجموع المجتمع الأصلي . ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه. كما أظهرت نتائج البحث إن لخطة درس التربية الرياضية المنهجية دور فعال في رفع مستوى الذكاء الانفعالي واساليب ادارة الصراع بين طالبات المرحلة المتوسطة . وتعزوا الباحثة ذلك لعدة اسباب منها ان درس التربية الرياضية درس تفاعلي يركز على الانشطة الصفية واللاصفية على حد سواء كالعامل الجماعي بين الطالبات اضاف له خلق روح المنافسة بينهن وشغل الطالبات وبرمجة طاقاتهم بشكل ايجابي كإشراكهن بمسابقات رياضية او الفرق الكشفية والاعمال التطوعية المدرسية والمهرجانات الرياضية وغير من الانشطة التي تهدف بالاساس الى خلق طالب ذا شخصية قوية واجتماعية وصحية بدنيا وعقليا اضافة لكشفه عن المواهب والتقريب بين ثقافات واطياف المجتمع ورفع شعار الرياضة تجمعنا بغض النظر عن الاعراق والاديان وكل هذا بدوره ان يقلل الصراعات بين الطالبات ويسهم لخلق بيئة مدرسية صحية ترفع بدورها من مستوى الطالب اكايمي.

الكلمات المفتاحية:

خطة درس التربية الرياضية , الذكاء الانفعالي ,أساليب إدارة الصراع.



The Impact of Physical Education Lesson Plans on Emotional Intelligence and Conflict Management Skills among Intermediate School Students

Asst. Lect. Inas Khader Abbas

¹ College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk, Iraq.

Email: enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

Received: 11-08-2025

Publication: 25-12-2025

Abstract

This study aimed to identify the impact of physical education lesson plans on emotional intelligence and conflict management skills among intermediate school students. The research population was defined as students of Al-Ta'ayush Girls' Secondary School. The researcher selected the research sample by lottery, choosing 35 second-year intermediate students from a total of 133 students for the 2024-2025 academic year. The sample size represented 26.3% of the original population. The researcher used the experimental method as it was suitable for the nature of the research and achieved its objectives. The research results also showed that the structured physical education lesson plan plays an effective role in raising the level of emotional intelligence and conflict management skills among middle school students. The researcher attributes this to several reasons, including the fact that physical education is an interactive subject that focuses on both classroom and extracurricular activities, such as teamwork among students. It also fosters a spirit of competition, engages students, and channels their energies positively through participation in sports competitions, scouting groups, school volunteer work, sports festivals, and other activities. These activities primarily aim to develop students with strong personalities, social skills, and physical and mental well-being. Furthermore, they help uncover talents, bridge cultural divides within the community, and promote the slogan "Sports Unites Us," regardless of race or religion. All of this, in turn, reduces conflicts among students and contributes to creating a healthy school environment that, ultimately, raises students' academic performance.

Keywords:

Physical Education Lesson Plan, Emotional Intelligence, Conflict Management Skills.



1- التعريف بالبحث :**1 – 1 المقدمة وأهمية البحث :**

بسبب التطور الكبير الذي تشهده الرياضة بجميع أنواعها إضافة للوعي الذي أصبح به العالم لأهمية الرياضة بحياتنا اليومية ومدى تأثيرها الإيجابي على صحتنا النفسية والجسدية أصبح لدرس التربية الرياضية في المدارس أهمية كبيرة وأصبحت العوائل تبحث عن المدارس التي تمتاز بالأنشطة الرياضية المتعددة والمنشآت الرياضية المجهزة لتضع أولادها بها وذلك كون العالم يتجه نحو التكنولوجيا الرقمية وهذا ما زاد خطر بقاء الأولاد لساعات طويلة حوله الشاشات الذي بدوره قد يكون سببا لكثير من المشاكل ومنها زيادة الصراعات والنزاعات والعزلة الاجتماعية التي من دورها ربما تزيد من ضعف الذكاء الانفعالي لقلة الخبرات الاجتماعية وهنا تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

1 – 2 مشكلة البحث :

أن درس التربية الرياضية في يومنا هذا أصبح من الدروس المهمة لما له من دور في اشراك الطلبة بألعاب فردية وجماعية مما يضعهم ويختبرهم بمواقف مختلفه قد تساعد في حل الكثير من المشكلات الحياتية التي من الممكن ان تواجه الطالب كالجمل ربما الخوف من التنمر او عدم تقبل الخسارة وربما عدم السيطرة على الانفعالات السلبية وغير من المشكلات ، لان درس التربية الرياضية يفرض على الطلبة تقبل موقف الربح والخسارة ليزرع مبدأ الروح الرياضية بينهم كما يجبرهم بكثير من الاحيان على اللعب بجماعات بروح الفريق الواحد وبهذا يعلمهم على وضع الخلافات جانبا والسعي نحو العمل الجماعي ومن هنا ارتأت الباحثة كونها مدرسة لسنوات طويلة بهذا المجال ان تبحث اذا كان هناك تأثير لخطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

1 – 3 اهداف البحث :

- يهدف البحث للتعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة

1 – 4 فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطالبات في مقياس الذكاء الانفعالي القبلي والبعدي.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطالبات في مقياس أساليب إدارة الصراع القبلي والبعدي.
- هناك علاقة بين المقياسين النفسيين (الذكاء الانفعالي – أساليب إدارة الصراع) .

1 – 5 مجالات البحث :

- 1 – 5 – 1 المجال البشري : طالبات الثاني المتوسط لثانوية التعايش للبنات .
- 1 – 5 – 2 المجال الزمني : 25 / 8 / 2024 ولغاية 30 / 8 / 2025.
- 1 – 5 – 3 المجال المكاني : الساحات الخارجية والقاعات الدراسية لثانوية التعايش للبنات/محافظة أربيل



6-1 تعريف المصطلحات :-

1-6-1 خطة درس التربية الرياضية (عباس احمد صالح ، 2000 ، ص92) :- هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية والذي يحمل كل خصائص البرنامج .

1-6-2 الذكاء الانفعالي (محمد عبدالله جابر ، 2019 ، ص45) :- هو قدرة الانسان للتعرف على عواطفه الذاتية والغيرية، وفهمها وضبطها واستخدامها بشكل فعال للتفاعل مع الاخرين مما يسهم في تحسين الاداء النفسي والاجتماعي للاخرين.

1-6-3 أساليب إدارة الصراع (عبدالله عبدالعزيز بن مساعد ، 2018 ، ص102) :- هو الاستراتيجيات والتقنيات التي يستخدمها الافراد او الجماعات للتحكم في الصراعات وتقليل اثارها السلبية وتحويلها الى فرص للتفاهم والتعاون .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 **منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه.

2-2 **عينة البحث:** تم تحديد مجتمع البحث من طالبات ثانوية التعايش للبنات لذا قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة القرعة ، وهن من طالبات الصف الثاني المتوسط في ثانوية التعايش للبنات والبالغ عددهن (35) طالبة من شعبة (أ) من مجموع (133) طالبة للموسم الدراسي (2024-2025 م) وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (26.3 %) من المجموع لمجتمع الأصلي.

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	معامل الألتواء
الطول	123,59	154	0,237
الوزن	59,52	59	0,618
العمر	12,25	21	0,006

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:**1-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

1- ملعب

2- شواخص

3- ساعة توقيت إلكترونية.

4- حلقات .

5- كرات.

6- أقلام.

7- قاعات دراسية.

8- مقاييس نفسية (الذكاء الانفعالي-اساليب ادارة الصراعات).

9- شريط لقياس الطول

10- الشبكة الدولية (الانترنت)

11- جهاز لقياس الوزن

2-3-2 وسائل جمع البيانات :

1- الاختبارات والمقاييس النفسية (الذكاء الانفعالي – اساليب إدارة الصراع) .



2- المصادر والمراجع العلمية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 المقاييس النفسية المستخدمة في البحث:

تم اعتماد الخطه المنهجية والمقاييس النفسية المستخدمه في البحث بعد عرضها على مجموعة من الخبراء كما موضح بالملحق رقم(3).

2-1-4-2 مقياس الذكاء الانفعالي (عبدالله علي الموسوي ، 2024 ، ص96-105):-

لقد استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي ل(عبدالله علي الموسوي) حيث يتكون المقياس من 55 عبارة وللمقياس خمسة بدائل هي (دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – مطلقا) كما ان هذا المقياس يحتوي على اربعة ابعاد الا وهي (التعاطف – ضبط العواطف – إدارة العلاقات – إدارة الذات) والدرجة المرتفعه على كل بعد من هذه الابعاد الاربعه تعني وجود الخاصية المقاسة حيث ان الدرجة الكلية للمقياس تتراوح من (55-275) . اما الدرجة المتوسطة هي (165) . وعليه كل من يحصل على (165) فما فوق لديه ذكاء انفعالي ، اما من يحصل على (164) فما دون يكون لديه مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي كما هو موضح في الملحق رقم(1).

2-1-4-2 مقياس أساليب إدارة الصراع (عبدالله علي الموسوي ، 2024 ، ص93-96):-

لقد استخدمت الباحثة مقياس أساليب إدارة الصراع ل(عبدالله علي الموسوي) حيث يتكون المقياس من 30 عبارة وللمقياس بدائلين هي (أوافق – لا أوافق) . تكون الاجابة على المقياس (اوافق) (1) ، أما (لا أوافق) (2) . حيث ادنى درجة يمكن ان يحصل عليها الفرد (30) . بينما أعلى درجة (60) . أما الدرجة المتوسطة (45) ، وكلما انخفضت الدرجة هذا يعني ان الفرد لديه قدرة مرتفعه على إدارة الصراع ، أما في حال ارتفعت الدرجة هذا يعني ان مستوى الفرد متدني في الصراع ، كما هو موضح في الملحق رقم(2).

2-5 الاسس العلمية للمقاييس النفسية:-

2-5-1 الاسس العلمية لمقياس الذكاء الانفعالي:-

2-1-5-2 ثبات مقياس الذكاء الانفعالي: استخدمت الباحثة طريقة الفا كرونباخ، اذا تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (10) طالبات من غير عينة البحث، ثم تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ فبلغ معالم الثبات (0,82) وهو معامل ثبات جيد.

2-1-5-2 صدق مقياس الذكاء الانفعالي: قامت الباحثة بقياس صدق مقياس الذكاء الانفعالي وكانت النتائج كما موضح بالجدول رقم (2) .

جدول (2) صدق مقياس الذكاء الانفعالي

المقياس	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية(0.05)
الذكاء الانفعالي	0,903	2,23	دال

2-5-2 الاسس العلمية لمقياس إدارة الصراع:

2-2-5-2 ثبات مقياس أساليب إدارة الصراع : استخدمت الباحثة طريقة الفا كرونباخ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة التجربة التجربة الاستطلاعية البالغة (10) طالبات من غير عينة البحث، ثم تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ فبلغ معالم الثبات (0,87) وهو معامل ثبات جيد.

2-2-5-2 صدق مقياس إدارة الصراع : قامت الباحثة بقياس صدق مقياس أساليب إدارة الصراع وكانت النتائج كما موضح بالجدول رقم (3) .



جدول (3) صدق مقياس أساليب إدارة الصراع

المقياس	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية (0.05)
أساليب إدارة الصراع	0,827	2,23	دال

6-2 التجربة الإستطلاعية :-

إن التجربة الاستطلاعية تعد ضرورة واداة من ادوات البحث العلمي التي تسهم في تحقيق اهدافه اضافة لاختبار ادوات واساليب البحث ، لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على طالبات من غير عينة البحث وذلك لمعرفة قدرة وصلاحيه الاستبيان المستخدم في البحث ومدى ملائمته للعينة وطبيعة البحث . وطبقت الباحثة التجربة الاستطلاعية للمقاييس النفسية (الذكاء الانفعالي و أساليب إدارة الصراع) على (10) طالبات تم اختيارهن عشوائيا من غير عينة البحث وهن من (طالبات الصف الثاني المتوسط لثانوية التعايش للبنات) ، وتم توزيع الإستبيان على افراد العينة . وكان الغرض من التجربة هو :-

* تشخيص السلبيات والمعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثة وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية .

* معرفة فاعلية وصلاحيه الادوات المستعملة في البحث .

* التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل مقياس .

* معرفة ملائمة الاختبار لافراد العينة.

1-6-2 التجربة الرئيسية :- بعد التأكد من مدى صلاحية المقاييس المستخدمة في البحث ، تم

توزيع مقياسي البحث (الذكاء الانفعالي و أساليب إدارة الصراع) على العينة بتاريخ (2024/10/25) بالاختبار القبلي. وبعد تطبيق خطة درس التربية الرياضية المنهجية على العينة تم إعادة توزيع المقاييس النفسية (الذكاء الانفعالي و أساليب إدارة الصراع) على العينة بتاريخ (2025/3/25) بالاختبار البعدي لمعرفة مدى تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على عينة البحث .

2-6-2 الوسائل الإحصائية :- لقد قامت الباحثة بإستخدام البرنامج الاحصائي spss على

الحاسوب ومنها يتم استخراج ما يأتي:-

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- الإنحراف المعياري
- الوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معادلة الفا كرونباخ (لتصحيح معامل الثبات)
- قيمة T
- متوسط الفروق
- متوسط الانحراف.



3- عرض النتائج ومناقشتها:-

3-1 عرض النتائج :- يتضمن هذا البحث عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد تحليل البيانات إحصائياً.

3-1-1 عرض نتائج الذكاء الانفعالي : جدول رقم(4)

- الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطالبات في مقياس الذكاء الانفعالي القبلي والبعدى كما موضح بالجدول رقم (4) .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات طالبات

مجموعتي البحث في الذكاء الانفعالي القبلي والبعدى

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	متوسط الانحراف	القيمتان التائيتان		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية عند مستوى (0,05)
						المحسوبة	الجدولية		
القبلي	35	102,62	48,26	70,00	36,70	11,282	2,3	34	دالة إحصائياً
البعدى		172,62	50,15						

3-1-2 عرض نتائج الذكاء الانفعالي : جدول رقم(5)

الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات الطالبات في مقياس إدارة الصراع القبلي والبعدى كما موضح بالجدول رقم (5)

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات طالبات

مجموعتي البحث في أساليب إدارة الصراع البعدى

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	متوسط الانحراف	القيمتان التائيتان		درجة الحرية	الدلالة الاحصائية عند مستوى (0,05)
						المحسوبة	الجدولية		
القبلي	35	35,94	6,72	13,05	7,77	9,929	2,3	34	دالة إحصائياً
البعدى		49,00	9,56						

3-1-3 عرض نتائج العلاقة بين المقياسين النفسيين (الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع)

لدى طالبات المرحلة المتوسطة : كما في جدول رقم(6)

معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع

جدول (6)

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية	الدلالة عند مستوى 0,05
الذكاء الانفعالي	35	0,061	0,35	غير دال
أساليب إدارة الصراع				



2-3 مناقشة النتائج :-

يتبين لنا من خلال الجداول السابقة الجدول رقم (4-5-6) .إن النتيجة تشير الى عينة البحث قبل القيام بتطبيق خطة درس التربية الرياضية المنهجية كانت تعاني من انخفاض ملحوظ بالمقاييس النفسية (الذكاء الانفعالي واساليب إدارة الصراع) وهذا ما فسر من خلال نتائج الاختبار القلبي لعينة البحث اضافة الى ملاحظات الباحثة الشخصية عند التعامل معهم خلال التطبيق الميداني لخطة البحث ، حيث كانت عينة البحث تميل للانفعال بسهولة حتى ولو كانت الاسباب بسيطة لا تستدعي كل رد الفعل المبالغ فيه. كذلك العينة التي اختيرت وهن طالبات المرحلة المتوسطة لثانوية التعايش وهي مدرسة تمتاز بكونها من المدارس التي فتحت بعد نزوح عدد كبير من الناس الى محافظة اربيل لذا يعود كل فرد من افراد العينة فيها (الطالبات) لخلفية ثقافية مختلفة ولمحافظة مختلفة او ربما بلد مختلف ساقته الظروف لينجموا بمكان واحد في محافظة ايضا غريبة عنهم . وربما تعدد الثقافات هذا مع عامل العمر وقلة خبرة العينة قد زادت المسافات بين افرادها وبذلك يزداد الخلاف على ابسط الاشياء. وبما ان درس التربية الرياضية درس تفاعلي يميل الى التعامل مع الطلبة بشكل جماعي ومنفرد ايضا فهو ساهم بشكل كبير على تقوية العلاقات بين الطالبات كما ساهم بالتقريب بينهن ومحاولة ابراز المواهب واشغال الطالبات بالجانب البدني والمهاري وكذلك التنافس الايجابي بدل من هدر طاقة الطالبات وانشغالهن بامور تزيد النزاعات بينهن وهذا كله ترجم كنتائج بالاختبار البعدي للعينة. كما اكدت النتائج ان هناك علاقة بين المقياسين النفسيين المستخدمان بالبحث ، وما يعزز كل ما ذكر دراسة (نضال صالح سليم) حيث اكدت ان مستوى الذكاء الانفعالي وادارة استراتيجيات الصراع يتناسبان بشكل طردي اي كلما زاد مستوى الذكاء الانفعالي زادت القدرة على ادارة الصراع. (نضال صالح سليم ، 2022) . ومن كل ما سبق يتضح لنا ان مستويات الذكاء الانفعالي واساليب ادارة الصراع كانتا منخفضتان عند عينة البحث ولكن مع تطبيق خطة درس التربية الرياضية على عينة البحث ساهم ذلك بشكل كبير على رفع مستوى الذكاء الانفعالي لعينة البحث وبالتالي ارتفاع مستوى اساليب ادارة الصراع لنفس العينة .

4- الخاتمة

في ضوء محتوى مناقشة نتائج البحث توصلت الباحثة الى بعض الاستنتاجات والتوصيات التي من خلالها تحققت أهداف البحث وفروضة ومنها إن لخطة درس التربية الرياضية المنهجية دور فعال في رفع مستوى الذكاء الانفعالي واساليب ادارة الصراع بين طالبات المرحلة المتوسطة . وتعزوا الباحثة ذلك لعدة اسباب منها ان درس التربية الرياضية درس تفاعلي يركز على الانشطة الصفية واللاصفية كالعمل الجماعي بين الطالبات اضافة لخلق روح المنافسة بينهن وشغل الطالبات وبرمجة طاقاتهم بشكل ايجابي كإشراكهن بمسابقات رياضية او الفرق الكشفية والاعمال التطوعية المدرسية والمهرجانات الرياضية وغير من الانشطة التي تهدف بالاساس الى خلق طالب ذا شخصية قوية واجتماعية وصحية بدنيا وعقليا اضافة لكشفه عن المواهب والتقريب بين ثقافات واطياف المجتمع ورفع شعار الرياضة تجمعنا بغض النظر عن الاعراق والاديان وكل هذا بدوره ان يقلل الصراعات بين الطالبات ويسهم لخلق بيئة مدرسية صحية ترفع بدورها من مستوى الطالب اكاديميا .



المصادر

- ❖ عباس احمد صالح ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (ط2 . الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000).
- ❖ عبدالله عبدالعزيز بن مساعد ؛ ادارة الصراع وحل النزاعات : (ط1 ، دار المريخ للنشر والتوزيع ، 2018) .
- ❖ عبدالله علي الموسوي : المقاييس النفسية والتربوية : (ط1 ، عمان ، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع ، 2024) .
- ❖ محمد عبدالله جابر : الذكاء الانفعالي نظريات ومفاهيم : (ط1 ، دار الفكر العربي ، 2019) .
- ❖ نضال صالح سليم : الذكاء الانفعالي واستراتيجيات ادارة الصراع التنظيمي ؛ (رسالة ماجستير ، الجامعة الالمانية الاردنية ، 2022).

(الملاحق)ملحق رقم (1)استمارة مقياس الذكاء الانفعالي

عزيزتي الطالبة :-تروم الباحثة بدراسة (تأثير خطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة) لذا تضع الباحثة بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتناوبن راجين منكن وضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنطبق عليكم علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

ت	العبارات	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	إطلاقا
1	استطيع معرفة مشاعر أصدقائي نحوي من بعض العلامات التي تبدو عليهم					
2	لدي القدرة على اكتشاف أحاسيس أصدقائي					
3	أستطيع ضبط انفعالاتي بحيث أنها لا تغطي علي.					
4	عندما أغضب فإن آثار الغضب لا تظهر علي بوضوح					
5	أنا أحب مساعدة الآخرين					
6	يبدو لي ان الناس يحبون التعامل معي.					
7	يسهل علي التعبير عن أحاسيسي					
8	أحاول أن أجعل لحياتي أهمية ومعنى					
9	أحاول استخدام طرق مختلفة للإجابة على الأسئلة الصعبة					
10	أستطيع فهم الأسئلة الصعبة.					
11	أنا حساس المشاعر الآخرين					
12	لدي حساسية خاصة بمشاعر المحيطين بي.					
13	أنتبه لأدق المؤشرات التي تدل على مشاعر الشخص الآخر.					
14	أحافظ على هدوئي عندما أكون غاضبا.					



15	لدي علاقات جيدة مع الآخرين				
16	لا أشعر بالسعادة بما أقوم به				
17	يصعب علي إحداث تغييرات في حياتي اليومية.				
18	انا اهتم بما يحصل. للآخرين				
19	امتك بصيرة نافذة في معرفة ما يشعر به الآخرون				
20	لدي قدرة متميزة على التنبؤ بردود أفعال الآخرين				
21	لدي قابلية لكشف مشاعر الآخرين				
22	من الصعوبة علي ان اتحكم بغضبي				
23	أنا أعرف كيف أصبح هادئا.				
24	يصفني الناس بأني شخص اجتماعي				
25	لدي خصائص اجتماعية جيدة				
26	من الصعب علي التعبير عن أحاسيسي				
27	استطيع التوصل إلى إجابات جيدة عن الأسئلة الصعبة				
28	استطيع فهم مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم				
29	أنا مزاجي، أي انني أغضب بسرعة وانزعج بسرعة واهذا بسرعة				
30	استطيع أن أتي بطرق عدة لإجابة الأسئلة الصعبة كلما أردت ذلك				
31	يصعب علي تغيير طريقة حياتي				
32	يسهل علي استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات				
33	يصعب علي أن أبدأ بأشياء أو أعمال جديدة				
34	عندما أجب على الأسئلة الصعبة فإنني أحاول التفكير بعدة حلول				
35	انا جيد في حل المشكلات.				
36	ليس لدي اهتمامات مثيرة.				
37	تسعدني الأشياء التي تهمني				
38	ليس لدي فكرة جيدة عن هدفي في الحياة				
39	لا استطيع فهم الطريقة التي يشعر بها الآخرون				
40	يمكن وصفي بأني أحب التعاون مع الآخرين				
41	من المهم أن يكون لي اصدقاء				
42	بمقدوري احترام الآخرين				
43	استطيع تكوين أصدقاء بسهولة				



45	اعتقد أنه من المهم أن أكون مواظنا يحترم القوانين				
46	أنا أحب أصدقائي				
47	يستغرقني طويلا من الوقت حتى أغضب				
48	أنا أغضب بسرعة لأن الأمور من حولي خاطئة				
49	أنا أنزعج بسهولة لأنني حساس				
50	عندما أكون غاضبا فإنني أتصرف بلا وعي				
51	أنا على دراية بالنواحي النفسية التي تتعلق بي وبالأخرين				
52	أستطيع أن أعرف عندما يكون أحد أصدقائي غير مسرور				
53	أعرف الأشياء التي تجعلني شخصا مؤثرا بالأخرين				
54	أنا أعرف متى يكون الناس منزعجين حتى لو لم يخبروني بذلك				
55	أنا جيد في فهم الطريقة التي يشعر بها الأخرون.				

ملحق رقم (2)

استمارة مقياس أساليب إدارة الصراع

عزيزتي الطالبة :-تروم الباحثة بدراسة (تأثير خطة درس التربية الرياضية على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة) لذا تضع الباحثة بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تنتابكن راجين منكن وضع علامة (✓) أمام العبارة التي تنطبق عليكم علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

ت	العبارات	وافق	لا اوافق
1	ابتعد عن الدخول في شجار بدلا من أن أضطر للاتسحاب منه		
2	استخدم السلطة لحل الصراع بالقوة		
3	استخدم كلمات مجاملة مختلفة للعمل على حل مشكلاتي مع الآخرين		
4	عند صراعي مع الآخرين أعمل على التقريب بين وجهات النظر		
5	أعمل على كسب صداقات الآخرين أولا وأغیر في افكارهم وسلوكهم لاحقا		
6	القي صامنا عند الخصام مع الآخرين حتى يمتد حتى الآخرون		
7	عند اختلافي مع شخص قوي فإنني أعمل على أن أكون قويا مثله		

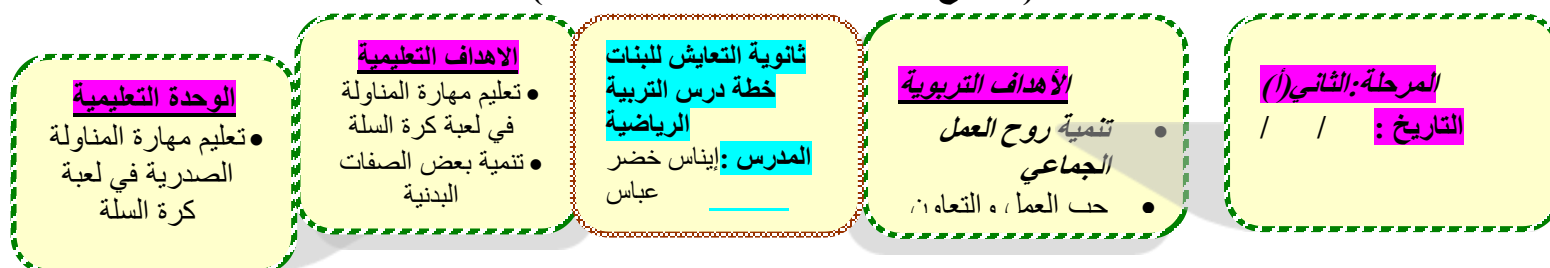


8	أؤمن بالحكمة القائلة: إذا صفعك أحد على خدك الأيسر، فأدر له خدك الأيمن	
9	اعتقد بأهمية الحلول الوسط بدلا من عدم وجود حل إطلاقا	
10	اتفهم وجهات نظر الطرف الآخر	
11	أؤمن بالحكمة التي تقول : أبعد عن الشر وغني له	
12	أركز على كسب صراعاتي مع الآخرين حتى ولو على حساب علاقاتي معهم	
13	حتى أثناء الصراع أكون لطيفا مع الآخرين	
14	لن يحدث نزاع أو شجار مع الآخرين طالما أن هناك تبادل أو تفاهم عادل	
15	أعتقد أنه لا يوجد شخص لديه حلول نهائية، ولكن يستطيع كل شخص أن أسهم مع الآخرين في إيجاد تلك الحلول	
16	أعمل على الابتعاد عن لا يتفق معي في الرأي	
17	لا أقدم تنازلات للآخرين أثناء الصراع معهم	
18	استخدم كلمات لطيفة عند الصراع مع الآخرين	
19	أقف في المنتصف عند حدوث صراع مع الآخرين	
20	أشارك الآخرين في وضع الخطط والبرامج لمواجهة الصراع	
21	ابتعد عن الموضوعات المسببة للصراع	
22	عندما يصرح أحد في وجهي فأبني أقابله بالصراخ عليه	
23	أعمل على التسامح مع المخطئين في حقى بدلا من لومهم المستمر	
24	الحل صراعاتي وخلافة مع الآخرين أقدم لهم هدايا بالعادة	
25	أعمل على الحديث عن صراعاتي مع الآخرين من أجل حلها	
26	أعتقد أنه لا يوجد شيء مهم يستحق أن تخاصم من أجله	
27	أعمل على مواجهة الآخرين أثناء الصراع حتى يخشاني الجميع	
28	أحرص خفض التوتر بين الأشخاص المتصارعين معي	
29	حصولي على شيء مما أريد أفضل من عدم حصولي على شيء	
30	اجتمع مع الأطراف المتصارع معها لبحث أسباب الصراع	



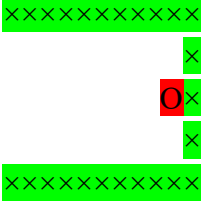
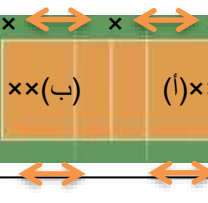
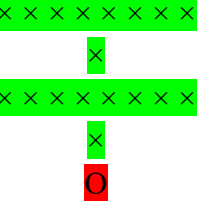
(ملحق رقم 3)

(نموذج من خطة درس التربية الرياضية)



نوع النشاط	الوقت	الاهداف السلوكية	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	التقويم والملاحظات
القسم الاعدادي	12 د	• تنمية روح القيادة	• تهيئة الادوات - وقوف الطلاب نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة - نشاط)	xxxxxxxxxx O	
المقدمة والاحماء	7 د	• تهيئة الطلاب نفسياً	• السير - السير على الامشاط والكعبين - هرولة اعتيادية - الهرولة الجانبية مع مرجحة الذراعين متقاطعة - الهرولة بلمس الورك بالكعبين - الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل - هرولة مع تدوير الذراعين للامام والخلف - الهرولة مع الصافرة لمس الارض بالتعاقب .		• تعويد الطلاب على النظام
التمارين البدنية	5 د	• اكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية لاداء المهارات الاساسية	• ايروبيك او (الوقوف) قفزات على البقع وضم الساقين (4 عدات)	xxxxxx xxxxxx xxxxxx xxxxxx O	• التاكيد على وقوف الطلاب بصورة صحيحة
تمارين قفز			• (الوقوف - تخصر) فتل الراس للجانبين بالتعاقب (4 عدات)		• التاكيد على اداء التمارين بصورة صحيحة مع تصحيح الاءاء
تمارين راس ورقبة			• (الوقوف - فتحاً) تدوير الذراعين للامام والخلف (حر)		
تمارين ذراعين			• (الوقوف - فتحاً) - تخصر) ثني الجذع للاسفل ثلاث مرات ومدته بالعدة الرابعة		
تمارين جذع					



• التأكيد على الاصغاء للمدرس • التأكيد على فهم الطلاب للمهارة معرفيا عن طريق الملاحظة		• شرح وعرض مهارة المناولة الصدرية بلعبة كرة السلة من قبل المدرس • قيام الطلاب الجيدين باداء المهارة	ان يحدد الطلاب مهارة لمناولة الصدرية بلعبة كرة السلة	23 د	القسم الرئيسي
• التأكيد على الاداء الصحيح مع اعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء		• تقسيم الطلاب الى مجاميع مجموعة ترسل والاخرى تستقبل المناولة • تقوم المجموعة (أ،ج) بارسال الكرة باتجاه ملعب المنافس وتقوم كل من المجموعة (ب،د) باستقبال المناولة وهكذا	ان يؤدي الطلاب مهارة المناولة الصدرية بلعبة كرة السلة	13 د	النشاط التطبيقي
• التأكيد على اظهار المرح بين الطلاب • التأكيد على الراحة النفسية		لعبة صغيرة (اشارة المرور) , تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة نشاط) الانصراف	التأكيد على ادخال المرح والتسلية لدى الطلاب	5 د	القسم الختامي

- **لعبة (اشارة المرور) :** يقف الطلاب بملامسة الحائط البعيد وعندما يظهر لون اخضر ينطلقون الاصفر هرولة بالمكان الاحمر قف من لم يلتزم يعتبر خارج المنافسة الطلاب التي تستطيع قطع المسافه بنجاح تعتبر فائزة.

