



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

م.م إيناس خضر عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك

enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/12/25

تاريخ استلام البحث 2025/10/11

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضة 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 لملائمة طبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه. كما أظهرت نتائج البحث إن لخطة درس التربية الرياضية المنهجية دور فعال في رفع مستوى الذكاء الانفعالي وأساليب ادارة الصراع بين طالبات المرحلة المتوسطة . وتعزوا الباحثة ذلك لعدة اسباب منها ان درس التربية الرياضية درس تفاعلي يركز على الانشطة الصحفية واللاصحفية على حد سواء كالعمل الجماعي بين الطالبات اضافة لخلق روح المنافسه بينهن وشغل الطالبات وبرمجة طاقاتهن 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 .

الكلمات المفتاحية: خطة درس التربية الرياضة ، الذكاء الانفعالي ،أساليب إدارة الصراع



The Impact of Physical Education Lesson Plans on Emotional Intelligence and Conflict

Management Skills among Intermediate School Student

Msc.Inas Khader Abbas

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kirkuk

enaskhudhur@uokirkuk.edu.iq

Research Received: 11/10/2025, Research Published: 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 انواعها اضافة ل النوعي الذي اصبح به العالم لاهميته الرياضة بحياتنا اليومية ومدى تأثيرها الايجابي على صحتنا النفسية والجمدية اصبح لدرس التربية الرياضية في المدارس اهمية كبيرة وأصبحت العوائل تبحث عن المدارس التي تمتاز بالانشطة الرياضية المتعددة والمنشآت الرياضية المجهزة لتناسب اولادها بها وذلك كون العالم يتجه نحو التكنولوجيا الرقمية وهذا ما زاد خطر بقاء الارواد لساعات طويلة حوله الشاشات الذي بدوره قد يكون سببا ل كثير من المشاكل ومنها زيادة الصراعات والنزاعات والعزلة الاجتماعية التي من دورها ربما تزيد من ضعف الذكاء الانفعالي لقلة الخبرات الاجتماعية وهنا تكمن اهمية البحث من خلال التعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضة على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

1 - 2 مشكلة البحث :

أن درس التربية الرياضية في يومنا هذا اصبح من الدروس المهمه لما له من دور في اشراك الطالبه بألعاب فردية وجماعية مما يضعهم ويخبرهم بموافق مختلفه قد تساعدهم في حل الكثير من المشكلات الحياتية التي من الممكن ان تواجهه الطالب كالخجل ربما الخوف من التتمر او عدم تقبل الخسارة وربما عدم السيطرة على الانفعالات السلبية وغير من المشكلات ، لأن درس التربية الرياضية يفرض على الطالبة 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 والسعى نحو العمل الجماعي ومن هنا ارتأت الباحثة كونها مدرسة لسنوات طويه بهذا المجال ان تبحث اذا كان هناك تأثير لخطة درس التربية الرياضة على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

1 - 3 اهدف البحث :

- يهدف البحث للتعرف على تأثير خطة درس التربية الرياضة 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 المقاييس النفسيين (الذكاء الانفعالي – أساليب إدارة الصراع) .

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 1 المجال البشري : طالبات الثاني المتوسط لثانوية التعايش للبنات .

1 - 2 المجال الزماني : 2025 / 8 / 30 ولغاية 2024 / 8 / 25

1 - 3 المجال المكاني : الساحات الخارجية والقاعات الدراسية لثانوية التعايش للبنات/محافظة أربيل

1-6 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.

1-3-6-3 أساليب إدارة الصراع (عبدالله عبدالعزيز بن مساعد ، 2018 ، ص102) :- هو الاستراتيجيات والتقنيات التي

يستخدمها الأفراد او الجماعات للتحكم في الصراعات وتقليل اثارها السلبية وتحويلها الى فرص للفاهم والتعاون .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وتحقيقاً 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 .

| معامل الائتماء | الوسيل | الوسط الحسابي | المتغيرات |
|----------------|--------|---------------|-----------|
| 0,237 | 154 | 123,59 | الطول |
| 0,618 | 59 | 59,52 | الوزن |
| 0,006 | 21 | 12,25 | العمر |

(1) الجدول

يبين تجانس العينة

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-2-1 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 (الانترنيت)

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 المستخدمة في البحث بعد عرضها على مجموعة من الخبراء كما موضح

بالملحق رقم(3).

1-1-4-2 مقياس الذكاء الانفعالي (عبدالله علي الموسوي ، 2024 ، ص 96-105) :-

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 المرتفعة 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 افعالي ، 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 ، ص 93-96) :-

لقد استخدمت الباحثة مقياس أساليب إدارة الصراع ل (عبدالله علي الموسوي) حيث يتكون المقياس من 30 عبارة وللمقياس بدائلين هي (أوفق - لا أوفق) . تكون الاجابة على المقياس (أوفق) (1) ، أما (لا أوفق) (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 مرتفعة على إدارة الصراع ، أما في حال ارتفعت الدرجة هذا يعني ان مستوى الفرد متدني في الصراع ، كما هو موضح في الملحق رقم (2) .

5-2 الاسس العلمية للمقاييس النفسية:-

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

2-1-5-1 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 الفا كرونباخ 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

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

2-5-2 الاسس العلمية لمقياس إدارة الصراع:

2-5-2-1 ثبات مقياس أساليب إدارة الصراع : استخدمت الباحثة طريقة الفا كرونباخ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة التجربة التجريبية الاستطلاعية البالغة (10) طالبات من غير عينة البحث، ثم تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ فبلغ معالم الثبات (0,87) وهو معامل ثبات جيد.

2-5-2-2 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

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

6- التجربة الإستطلاعية :-

إن التجربة الاستطلاعية تعد ضرورة واداة من ادوات البحث العلمي التي تسهم في تحقيق اهدافه اضافه لاختبار ادوات واساليب البحث ، لذا قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على طالبات من غير عينة البحث وذلك لمعرفة قدرة وصلاحية الاستبيان المستخدم في البحث ومدى ملائمة 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 وصلاحية الادوات المستعملة في البحث .

* التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل مقياس .

* معرفة ملائمة الاختبار لفراد العينة .

التجربة الرئيسية : - بعد التأكد من مدى صلاحية المقاييس المستخدمة في البحث ، تم توزيع مقياسى البحث (الذكاء الانفعالي وأساليب 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 وأساليب إدارة الصراع) على العينة بتاريخ (2025/3/25) بالاختبار البعدي لمعرفة مدى تأثير خطة درس التربية الرياضية المنهجية على عينة البحث .

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.

1-1-3 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 والبعدي كما موضح بالجدول رقم (4).

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات طالبات مجموعتي البحث في الذكاء الانفعالي القبلي والبعدي

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

2-1-3 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 والبعدي 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

| الدالة الاحصائية عند مستوى (0,05) | درجة الحرية | القيمتان التائيان | | متوسط الانحراف | متوسط الفرق | الانحراف المعيارى | المتوسط الحسابى | العدد | المجموعة التجريبية |
|--|----------------|-------------------|----------|-------------------|----------------|----------------------|--------------------|-------|-----------------------|
| | | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| دالة احصائية | 34 | 2,3 | 9,929 | 7,77 | 13,05 | 6,72 | 35,94 | 35 | القبلي |
| | | | | | | 9,56 | 49,00 | | البعدى |

3-1-3 عرض نتائج العلاقة بين المقاييس النفسيين (الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع) لدى طالبات

المرحلة المتوسطة : كما في جدول رقم(6)

معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع

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

جدول (6)

3-2 مناقشة النتائج :-

يتبيّن لنا من خلال الجداول السابقة الجدول رقم(4-5-6) إن النتيجة تشير إلى عينة البحث قبل القيام بتطبيق خطة

درس التربية الرياضية المنهجي كانت تعاني من انخفاض ملحوظ بالمقاييس النفسية (الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع)

وهذا ما فسر من خلال نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث اضافة إلى ملاحظات الباحثة الشخصية عند التعامل معهن 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 العينه التي اختيرت وهن طالبات المرحلة المتوسطه 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 العينه فيها (الطالبات) لخلفية ثقافية مختلفة ولمحافظة مختلفة او ربما بلد مختلف ساقتهم الظروف لينجعوا بمكان واحد في محافظة ايضا غريبة عنهم . وربما تعدد الثقافات هذا مع عامل العمر وقلة خبرة العينه قد زادت المسافات بين افرادها وبذلك يزداد الخلاف على ابسط الاشياء . وبما ان درس التربية الرياضية درس تفاعلي يميل الى التعامل مع الطلبه بشكل جماعي ومنفرد ايضا فهو ساهم بشكل كبير على تقوية العلاقات بين الطلبات كما ساهم بالتقريب بينهن ومحاولة ابراز المواهب واسغال الطالبات بالجانب البدني والمهاري وكذلك التفاف الايجابي بدل من هدر طاقة الطالبات وانشغالهن بإمور تزيد النزاعات بينهن وهذا كله ترجم لنتائج بالاختبار البعدى للعينه . كما اكدى النتائج ان هناك علاقه بين المقاييس النفسيين المستخدمان بالبحث ، وما يعزز كل ما ذكر دراسة (نضال صالح سليم) حيث اكدى ان مستوى الذكاء الانفعالي وادارة استراتيجية الصراع يتاسبان 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 العينه .

4- الخاتمة

في ضوء محتوى مناقشة نتائج البحث توصلت الباحثة الى بعض الاستنتاجات والتوصيات التي من خلالها تحققت أهداف البحث وفرضه 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 الصيفية واللاصفية كالعمل الجماعي بين الطالبات اضافه لخلق روح المنافسه بينهن وشغل الطالبات وبرمجة طاقاتهن بشكل ايجابي كإشراكهن بمسابقات رياضية او الفرق الكشفية والاعمال التطوعية المدرسية والمهرجانات الرياضية وغير من الانشطه التي تهدف بالاساس الى خلق طالب ذا شخصية قوية واجتماعية وصحية بدنيا وعقليا اضافه 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 . الموصى . دار الكتب للطباعه 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)

إستماراة مقياس الذكاء الانفعالي

عزيزي الطالبة : ترورم الباحثة بدراسة (تأثير خطة درس التربية الرياضة على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة) لذا تضع الباحثة بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتباين راجين منك وضع علامة (✓) أمام العبارة التي تتطابق عليك علمًا إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

| العبارات | دائمًا | غالبا | أحيانا | نادرا | إطلاقا | ت |
|--|--------|-------|--------|-------|--------|----|
| استطيع معرفة مشاعر أصدقائي نحو من بعض العلامات التي تبدو عليهم | | | | | | 1 |
| لدي القدرة على اكتشاف أحاسيس أصدقائي | | | | | | 2 |
| أستطيع ضبط افعالاتي بحيث أنها لا تطفي علىي. | | | | | | 3 |
| عندما أغضب فإن آثار الغضب لا تظهر علي بوضوح | | | | | | 4 |
| أنا أحب مساعدة الآخرين | | | | | | 5 |
| يبدو لي أن الناس يحبون التعامل معي. | | | | | | 6 |
| يسهل علي التعبير عن أحاسيسني | | | | | | 7 |
| أحاول أن أجعل لحياتي أهمية ومعنى | | | | | | 8 |
| أحاول استخدام طرق مختلفة للإجابة على الأسئلة الصعبة | | | | | | 9 |
| أستطيع فهم الأسئلة الصعبة. | | | | | | 10 |
| أنا حساس المشاعر الآخرين | | | | | | 11 |
| لدي حساسية خاصة بمشاعر المحبيين بي. | | | | | | 12 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | أنتبه لأدق المؤشرات التي تدل على مشاعر الشخص الآخر. | 13 |
| | | | | | أحافظ على هدوئي عندما أكون غاضبا. | 14 |
| | | | | | لدي علاقات جيدة مع الآخرين | 15 |
| | | | | | لاأشعر بالسعادة بما أقوم به | 16 |
| | | | | | يصعب علي إحداث تغييرات في حياتي اليومية. | 17 |
| | | | | | انا اهتم بما يحصل. للاخرين | 18 |
| | | | | | امتلك بصيرة نافذة في معرفة ما يشعر به الآخرون | 19 |
| | | | | | لدي قدرة متميزة على التنبؤ بردود أفعال الآخرين | 20 |
| | | | | | لدي قابلية لكشف مشاعر الآخرين | 21 |
| | | | | | من الصعوبة علي ان اتحكم بغضبي | 22 |
| | | | | | أنا أعرف كيف أصبح هادئا. | 23 |
| | | | | | يصفني الناس بأنني شخص اجتماعي | 24 |
| | | | | | لدي خصائص اجتماعية جيدة | 25 |
| | | | | | من الصعب علي التعبير عن أحاسيسني | 26 |
| | | | | | استطيع التوصل إلى إجابات جيدة عن الأسئلة الصعبة | 27 |
| | | | | | استطيع فهم مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم | 28 |
| | | | | | أنا مزاجي، أي انتي أغضب بسرعة وانزعج بسرعة واهدا بسرعة | 29 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | استطيع أن أتي بطرق عدة لإجابة الأسئلة الصعبة كلما أردت ذلك | 30 |
| | | | | | يصعب علي تغيير طريقة حياتي | 31 |
| | | | | | يسهل علي استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات | 32 |
| | | | | | يصعب علي أن أبدأ بأشياء أو أعمال جديدة | 33 |
| | | | | | عندما أجيب على الأسئلة الصعبة فإني أحاول التفكير بعدة حلول | 34 |
| | | | | | انا جيد في حل المشكلات. | 35 |
| | | | | | ليس لدى اهتمامات مثيرة. | 36 |
| | | | | | تسعدني الأشياء التي تهمني | 37 |
| | | | | | ليس لدى فكرة جيدة عن هدفي في الحياة | 38 |
| | | | | | لا استطيع فهم الطريقة التي يشعر بها الآخرون | 39 |
| | | | | | يمكن وصفي بأنني أحب التعاون مع الآخرين | 40 |
| | | | | | من المهم أن يكون لي اصدقاء | 41 |
| | | | | | بمقدوري احترام الآخرين | 42 |
| | | | | | استطيع تكوين أصدقاء بسهولة | 43 |
| | | | | | اعتقد أنه من المهم أن أكون مواطنا يحترم القوانين | 45 |
| | | | | | أنا أحب أصدقاء | 46 |
| | | | | | يستغرقني طويلا من الوقت حتى أغضب | 47 |
| | | | | | أنا أغضب بسرعة لأن الأمور من حولي خاطئة | 48 |
| | | | | | أنا أنزعج بسهولة لأنني حساس | 49 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | عندما أكون غاضبا فإنني أتصرف بلا وعي | 50 |
| | | | | | أنا على دراية بالنواحي النفسية التي تتعلق بي وبآخرين | 51 |
| | | | | | أستطيع أن أعرف عندما يكون أحد أصدقائي غير مسؤول | 52 |
| | | | | | أعرف الأشياء التي تجعلني شخصا مؤثرا بالآخرين | 53 |
| | | | | | أنا أعرف متى يكون الناس منزعجين حتى لو لم يخبروني بذلك | 54 |
| | | | | | أنا جيد في فهم الطريقة التي يشعر بها الآخرون. | 55 |

ملحق رقم (2)

إستماراة مقاييس أساليب إدارة الصراع

عزيزي الطالبة : تروم الباحثة بدراسة (تأثير خطة درس التربية الرياضة على الذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع لدى طالبات المرحلة المتوسطة) لذا تضع الباحثة بين يديكم مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتباين راجين منك وضع علامة (✓) أمام العبارة التي تتطابق علیك علماً إن المعلومات سرية وسوف تستخدم لخدمة البحث العلمي.

| العبارات | ت |
|--|---|
| ابعد عن الدخول في شجار بدلا من أن أضطر للانسحاب منه | 1 |
| استخدم السلطة لحل الصراع بالقوة | 2 |
| استخدم كلمات مجاملة مختلفة للعمل على حل مشكلاتي مع الآخرين | 3 |
| عند صراعي مع الآخرين أعمل على التقريب بين وجهات النظر | 4 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | | أعمل على كسب صداقات الآخرين أولا وأغير في افكارهم وسلوكيهم لاحقا | 5 |
| | | القى صامنا عند الخصم مع الآخرين حتى يمتد حتى الآخرون | 6 |
| | | عند اختلافى مع شخص قوى فإني أعمل على أن أكون قويا مثله | 7 |
| | | أؤمن بالحكمة القائلة: إذا صفعك أحد على خدك الأيسر، فأدر له خدك الأيمن | 8 |
| | | اعتقد بأهمية الحلول الوسط بدلا من عدم وجود حل إطلاقا | 9 |
| | | اتفهم وجهات نظر الطرف الآخر | 10 |
| | | أؤمن بالحكمة التي تقول : أبعد عن الشر وغنى له | 11 |
| | | أركز على كسب صراعاتي مع الآخرين حتى ولو على حساب علاقاتي معهم | 12 |
| | | حتى أثناء الصراع أكون لطيفا مع الآخرين | 13 |
| | | لن يحدث نزاع أو شجار مع الآخرين طالما أن هناك تبادل أو تفاهم عادل | 14 |
| | | أعتقد أنه لا يوجد شخص لديه حلول نهائية، ولكن يستطيع كل شخص أن أسعهم مع الآخرين في إيجاد تلك الحلول | 15 |
| | | أعمل على الابتعاد عنم لا يتفق معى في الرأي | 16 |
| | | لا أقدم تنازلات للآخرين أثناء الصراع معهم | 17 |
| | | استخدم كلمات لطيفة عند الصراع مع الآخرين | 18 |
| | | أقف في المنتصف عند حدوث صراع مع الآخرين | 19 |
| | | أشارك الآخرين في وضع الخطط والبرامج المواجهة للصراع | 20 |
| | | ابتعد عن الموضوعات المسببة للصراع | 21 |
| | | عندما يصرح أحد في وجهي فإني أقبله بالصراخ عليه | 22 |

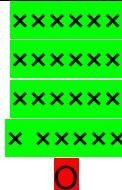
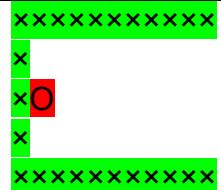
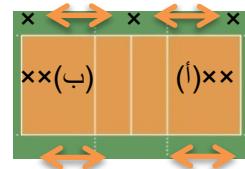
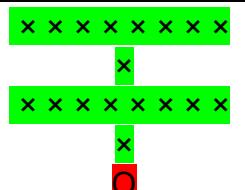
| | | | |
|--|--|---|----|
| | | أعمل على التسامح مع المخطئين في حقي بدلا من لومهم المستمر | 23 |
| | | الحل صراعي وخلافة مع الآخرين أقدم لهم هدايا بالعادة | 24 |
| | | أعمل على الحديث عن صراعي مع الآخرين من أجل حلها | 25 |
| | | أعتقد أنه لا يوجد شيء مهم يستحق أن تخاصم من أجله | 26 |
| | | أعمل على مواجهة الآخرين أثناء الصراع حتى يخشاني الجميع | 27 |
| | | أحرص خفض التوتر بين الأشخاص المتصارعين معي | 28 |
| | | حصولي على شيء مما أريد أفضل من عدم حصولي على شيء | 29 |
| | | اجتمع مع الأطراف المتصارع معها لبحث أسباب الصراع | 30 |

(ملحق رقم 3)

(نموذج من خطة درس التربية الرياضية)



| النوع | الوقت | النشاط | الاهداف | الفعاليات والمهارات الحركية | التنظيم | النحو | النحو |
|----------------|-------|------------------|-------------------|--|------------|----------|----------|
| القسم الاعدادي | 12 د | المقدمة والاحماء | تنمية روح القيادة | • تهيئة الادوات - وقف الطلاب نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة - نشاط) • السير - السير على الامشاط والكعبين - هرولة اعتيادية - الهرولة الجانبية مع مرحلة الذراعين متقطعة - الهرولة بلمس الورك بالكعبين - الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل - هرولة مع تدوير الذراعين للامام | xxxxx O | xxx O | xxx O |

| | | | | |
|---|---|--|---|---------------|
| | | والخلف - الهرولة مع الصافرة لمس الارض بالتعاقب . | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على وقوف الطالب بصورة صحيحة • التأكيد على اداء التمارين بصورة صحيحة مع تصحيح الاخطاء |  | <p>ايروبيك او</p> <ul style="list-style-type: none"> • (الوقوف) قفزت على البقع وضم الساقين (4 عدات) • (الوقوف - تصر) فتل الراس للجانبين بالتعاقب (4 عدات) • (الوقوف - فتحاً) تدوير الذراعين للامام والخلف (حر) • (الوقوف - فتحاً - تصر) ثني الجذع للاسفل ثلاث مرات ومده بالعدة الرابعة | | 5 |
| <ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على الاصغاء للدرس • التأكيد على فهم الطالب للمهارة معرفيا عن طريق الملاحظة |  | <ul style="list-style-type: none"> • شرح وعرض مهارة المناولة الصدرية بلعبة كرة السلة من قبل المدرس • قيام الطالب الجيدين باداء المهارة | <ul style="list-style-type: none"> ان يحدد الطالب مهارة لمناولة الصدرية بلعبة كرة السلة | 23 |
| <ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على الاداء الصحيح مع اعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء |  | <ul style="list-style-type: none"> • تقسيم الطلاب الى مجاميع مجموعه ترسل والاخر تستقبل المناولة • تقوم المجموعه (أ,ج) بارسال الكرة باتجاه ملعب المنافس وتقوم كل من المجموعه (ب,د) باستقبال المناولة وهكذا | <ul style="list-style-type: none"> ان يؤدي الطالب مهارة المناولة الصدرية بلعبة كرة السلة | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على اظهار المرح بين الطالب • التأكيد على الراحة النفسية |  | <p>لعبة صغيرة (إشارة المرور) ، تمارين تهدئة والاسترخاء ، اداء التحية الرياضية (رياضة- نشاط) الانصراف</p> | <p>التأكد على دخال المرح والتسليه لدى الطالب</p> | 13 |
| | | | | 5 |
| | | | | القسم الختامي |

- **لعبة (إشارة المرور) :** يقف الطالب بملامسة الحائط بعيدا وعندما يظهر لون اخضر ينطلقون الاصفر هرولة بالمكان الا احمر قف من لم يلتزم يعتبر خارج المنافسة الطالب التي تستطيع قطع المسافه بنجاح تعتبر فائزة.