

الاتزان النفسي وعلاقته بالرغبة في التعلم لدى طالبات الصف الخامس العلمي لدرس الرياضة

استلام البحث: ٢٠٢٥/٨/٢٤

م.د. اشراق صبحي علوان
وزارة التربية – مديرية تربية بغداد / الرصافة الاولى
ishraqsbhialwan@gmail.com

قبول البحث: ٢٠٢٥/٩/٣

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على مستوى الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم والتعرف على العلاقة بينهما لدى طالبات الصف الخامس العلمي في درس الرياضة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية، تحدد مجتمع البحث بطالبات الصف الخامس العلمي في درس الرياضة والبالغ عددهم (٨٠) طالبة وجميعهم مثلوا عينة البحث، بعد ذلك قامت الباحثة باختيار وتطبيق مقياسي الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم على عينة البحث، وتم استخراج النتائج واستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات منها وجود علاقة طردية بين متغيري البحث "الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم"، وبناءاً على ما توصل اليه البحث من نتائج فان الباحثة توصي بمجموعة من التوصيات منها توجيه الطالبات الى ضرورة الاهتمام بالدروس العملية واهمية الانتباه اليها وتشجيع الطالبات على المشاركة في الانشطة الرياضية والكشفية والمهرجانات لا بعاد عامل الخوف والقلق من اداء الفعاليات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الاتزان النفسي، الرغبة بالتعلم.

Psychological balance and its relationship to the desire to learn for the fifth grade students to sport lesson

Dr. Ishraq sbhi alwan

Ministry of Education- Baghdad
Directorate of Education/ Al Rusafa first

Abstract

The goal of the research to identify the level of psychological balance, the desire to learn and get to know the relationship between them among the fifth grade students in the sport lesson. The researcher used the descriptive curriculum in the method of surveying study and correlation relationships, determining the research community with the fifth -grade students in the sports lesson of (80) students, all of whom represented the research sample, after that the researcher chose and applied the psychological balance of the balance and the desire to learn on the research sample And its discussion, the researcher reached the most important conclusions, including the existence of a direct relationship between the variables of the research "psychological balance and the desire to learn", and based on the results of the research, the researcher recommends a set of recommendations, including directing students to the need to pay attention to practical lessons and the importance of attention to them and encourage students to participate in sports and scouting activities and festivals, not to return the factor of fear and anxiety from the performance of sporting events.

Keywords: Psychological balance, desire to learn.

١- المقدمة.

تعد عملية التعلم من المراحل الضرورية في حياة الطالبة فهي لا تقتصر على الانشطة المعطاة اثناء الدرس فحسب وانما ايضا الجانب التربوي والتنقيفي لكل جوانب الحياة وكل هذه العناصر تعمل على تقويم شخصية الطالبة وتحديد مستوى الثقة بالنفس، وخصوصاً مرحلة المراهقة لأنها مرحلة حرجة من عمر الانسان اذ تنسم بالصراع والقلق، والمخاوف التي يعاني منها المراهق تُعزى الى غموض المجال السلوكي ويتبع ذلك تردد وعدم استقرار، وعدم المعرفة بقواعد المجال السلوكي واصوله.

يعيش الانسان في بيئة متنوعة ومتشابهة العلاقات من خلال ما يقوم به من سلوكيات يومية متنوعة ومتغيرة نظراً لحاجاته ومطالبه اليومية، وعادة ما يقوم الفرد بأشكال مختلفة من السلوك لمواجهة دوافعه المختلفة بهدف تحقيق قدر عالٍ من التوافق النفسي، وعندما يتخطى الامر الجوانب الذاتية، ويسعى للتعايش مع البيئة والمحيطين، فهو يكون في محاولة لتحقيق الاتزان النفسي، وهذا لا يعني ان الفرد يخلو من المشكلات ولا يواجه اي عقبات تحول بينه وبين اشباع حاجاته والوصول الى اهدافه،

فليس هناك انسان من دون مشكلات , وهذا ما يتعرض له الفرد عموما والطالبات خصوصاً الى ازيمات نفسية نتيجة مواجهة مطالب متلاحقة تتجاوز او تفوق بعض الاحيان امكاناتهن وقدراتهن , مما يؤثر على استقرارهن النفسي وسلوكهن العام .. ان الاتزان النفسي له دور كبير في تحديد طبيعة المستوى العملي للطالبات وانما تعتمد ايضا على طبيعة حرص الطالبة وجوانب كثيرة مهمة لذا فهذا الاختلاف سيولد ايضا اختلاف في مستوى الاداء الرياضي , اذ ان الصعوبات الدراسية تشكل ضغطا شديدا على الطالبات ؛ وذلك بسبب المطالبة بتحقيق النجاح في الدراسة , وتحقيق طموحهن الشخصي ورد الجميل لأسرهن التي خصصت من دخلها المادي للأنفاق على الدراسة , ويمكن الاتزان النفسي الفرد من التعلم الجيد , فان التعلم يتطلب قدرة من التركيز والثبات الانفعالي والهدوء النفسي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية , والاتزان النفسي يختلف عند الطالبات , اي ان الطالبات اللواتي يواجهن صعوبات دراسية كُنَّ أقل استقراراً من الناحية النفسية من الطالبات اللواتي لا يواجهن اي صعوبة في الدراسة .

وتكمن اهمية البحث في معرفة مستوى الاتزان النفسي وكذلك مستوى الرغبة بالتعلم لدى طالبات عينة البحث وايضا التعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين .

وقد تحددت مشكلة البحث من خلال كون الباحثة مدرسة في ثانوية للبنات تقوم بتدريس درس التربية الرياضية للصف الخامس العلمي ولاحظت هناك خلل في الاتزان النفسي و الرغبة بالتعلم وتلك في الاستجابة للأداء العملي نتيجة ضعف الاهتمام وقلة الانتباه مما دفع الباحثة لدراسة بحثها للتعرف على مستوى الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم لدى الطالبات .

وتكمن اهمية البحث بإعداد مقياس الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم والتعرف على مستوى الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم لدى طالبات الصف الخامس العلمي في درس الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٤ والتعرف على العلاقة بين الاتزان النفسي ورغبة التعلم لدى طالبات الصف الخامس العلمي في درس الرياضة.

اما فرضية البحث توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاتزان النفسي ورغبة التعلم لدى طالبات الصف الخامس العلمي في درس الرياضة.

اما مجالات البحث هي المجال المكاني الساحة الخارجية والداخلية لمدرسة ثانوية شمس الحرية للبنات والمجال الزماني : المدة من ٢٠٢٤/٣/١٣ ولغاية ٢٠٢٤/٥/١٣ . والمجال البشري طالبات الصف الخامس العلمي للعام الدراسي ٢٠٢٤ .

٢ - الغرض من الدراسة

هدف هذا البحث إلى التعرف على أثر مادة التربية الرياضية في تحقيق الاتزان النفسي وتنمية الرغبة في التعلم لدى الطالبات، من خلال تحليل الأبعاد النفسية المرتبطة بالمشاركة في النشاط الرياضي المدرسي. كما يسعى إلى بيان كيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تعزيز الاستقرار الانفعالي، وتحفيز الدافعية الذاتية نحو التعلم، بما ينعكس إيجاباً على التحصيل الأكاديمي والتكيف المدرسي. وتكمن أهمية الدراسة في الكشف عن دور التربية البدنية ليس فقط كأداة لتنمية اللياقة الجسدية، بل كمكون أساسي في دعم الصحة النفسية والارتقاء بجودة التعلم..

٣- الطريقة والاجراءات وتشمل :

٣-١ العينة (Sample):

مجتمع البحث ونعني به "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، وهو أيضا جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (٢٦:٦). ومشكلة البحث تعد الوسيلة التي من خلالها يمكن تعميم النتائج على مجتمع البحث ، " اذ هي جزء من المجتمع الأصلي الذي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي" (٥٤:٤).

لذا تكونت عينة البحث من طالبات الصف الخامس العلمي في ثانوية شمس الحرية للبنات، وعددهن (٨٠) طالبة. وقد تم اختيار جميع أفراد المجتمع ليشكلوا عينة البحث الكلية، بهدف تحقيق شمولية التطبيق ودقة النتائج. كما تم اختيار (١٠) طالبات إضافيات من نفس الصف لإجراء التجربة الاستطلاعية، للتحقق من ملائمة أدوات البحث وضبط ظروف التطبيق.

٣-٢ تصميم الدراسة (Study Design):

إن طبيعة المشكلة المدروسة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية " (١٠٣:١) والذي يعد " أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية" (٣٥٩:٧) وهو ما يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث إذ أن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق بها.

لذا اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية، كونه الأنسب لطبيعة المشكلة وأهداف الدراسة التي تركز على فحص العلاقة بين متغيرات نفسية (الاتزان النفسي والرغبة في التعلم) وتأثير مادة التربية الرياضية عليها. وقد تم بناء أدوات

البحث بعناية، وعرضها على مجموعة من الخبراء للتحقق من صدقها الظاهري والمحتوى، وتم اختبار ثباتها باستخدام طريقة إعادة التطبيق (Test-Retest).

٣-٣ المتغيرات المدروسة (Variables of the Study):

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

١- مادة التربية الرياضية (كممارسة منتظمة ضمن المنهاج الدراسي).

المتغيرات التابعة:

١- الاتزان النفسي لدى الطالبات.

٢- الرغبة في التعلم لدى الطالبات.

٤-٣ الاختبارات المستخدمة (Instruments Used):

استخدمت الباحثة الأدوات التاليتين لقياس المتغيرات التابعة:

مقياس الاتزان النفسي: من إعداد يوسف شحادة (٢٠١١)، ويحتوي على (٣٠) فقرة موزعة بين فقرات إيجابية وسلبية، تعتمد مقياس ليكرت الخماسي.

مقياس الرغبة في التعلم: من إعداد جبار عبد الرضا الدليمي وكاظم عبد الحسين داود (٢٠٠٤)، ويحتوي على (٢٥) فقرة، بصيغة مشابهة لمقياس الاتزان، مع توزيع الفقرات إلى إيجابية وسلبية.

٥-٣ التجربة الرئيسية (Main Experiment):

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١٤، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياسي الاتزان النفسي والرغبة في التعلم على أفراد العينة الكلية المكونة من (٨٠) طالبة. وقد تم إبلاغ الطالبات بسرية المعلومات وبأن البيانات ستستخدم لأغراض علمية فقط. استغرقت عملية الإجابة على المقياسين ما بين (١٥-٢٠) دقيقة، وتم جمع الاستمارات وتصحيحها باستخدام مفاتيح التصحيح الخاصة بكل مقياس.

٤- النتائج والمناقشة :

٤-١ التعرف على واقع الاتزان النفسي لدى عينة البحث :

لأجل تحقيق هذا الهدف كان من الضروري إيجاد المتوسطات الحسابية والفرضية لعينة الدراسة وكما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥)

يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للاتزان النفسي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
إناث	٨٠	٢٣٠,٦٧	٢٤,١٢	٢٣٤	٢٨	٢,٨٩	٢,٠٥٦	معنوي

يتبين لنا من خلال ما عرض في الجدول (٥) ان قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (٢٣٠,٦٧) وهي مقارنة من الوسط الفرضي والبالغ (٢٣٤) مما يدل على ان العينة لديها متوسط استقرار نفسي ويعود السبب في ذلك الى الدروس اليومية وعدم تكرار جميع الدروس من قبل جميع الطالبات بالإضافة الى عدم تكرار الدروس العملية بشكل كافٍ من قبل جميع الطالبات مما يؤثر على الاداء اثناء النشاطات الرياضية .

٤-٢ التعرف على واقع الرغبة بالتعلم لدى عينة البحث :

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من إيجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (٦) .

الجدول (٦)

يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للدرجة بالتحكم

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
اناث	٨٠	١٢٤,١٢	١٣,٤٠	١٢٦	٢٨	٢,٩٧	٢,٠٥٦	معنوي

يتبين لنا من الجدول (٦) ان قيمة الوسط الحسابي والبالغ (١٢٤,١٢) هي مقاربة للوسط الفرضي والبالغ (١٢٦) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تمتع العينة بمستوى متوسط من الرغبة بالتعلم حيث طبيعة هذه النتيجة كانت نتيجة قلة اهتمام الطالبات بالنشاط اليومي وقلة المشاركة الانشطة الرياضية مما سبب مشكلة في الاداء اثناء الاختبارات فتكون النتيجة غير جيدة اثناء الاختبار مما يسبب قلة الرغبة بالتعلم لديهن .

٤-٣ التعرف على العلاقة بين الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم لدى عينة البحث :

لأجل التحقيق من هذه العلاقة كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط سبيرمان لمتغيرات البحث وكما مبين في الجدول (٧) .

الجدول (٧)

يبين العلاقة بين الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم

معامل الارتباط بين الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الاتزان النفسي × الرغبة بالتعلم	٠,٤٣٧	٠,٣٦١	٠,٠٥

يتبين لنا من الجدول (٧) ان العلاقة بين متغير الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم هي علاقة مباشرة حيث انه مع زيادة الاتزان النفسي تزداد معها الرغبة في التعلم وهذا يعود الى طبيعة الطالبة والطريقة التي تكرر بها الطالبة النشاط سواء كانت النشاط عملي او نظري وتتكيف مع الانشطة للتركيز على الاداء اليومي وفهمه وتعلمه .

أظهرت نتائج البحث فيما يتعلق بالهدف الأول والخاص بالتعرف على واقع الاتزان النفسي لدى الطالبات أن قيمة الوسط الحسابي (٢٣٠,٦٧) كانت قريبة من الوسط الفرضي (٢٣٤)، وهو ما يدل على أن العينة تمتلك مستوى متوسطاً من الاتزان النفسي. ويُعزى ذلك إلى طبيعة الظروف الدراسية التي تمر بها الطالبات في المرحلة الإعدادية، حيث إن بعض الدروس العملية لا يتم تكرارها بصورة كافية، إضافة إلى قلة انتظام الطالبات في ممارسة النشاطات الرياضية اليومية. وهذا الأمر ينعكس بصورة مباشرة على استقرارهن النفسي أثناء أداء الواجبات الأكاديمية والرياضية.

إن هذه النتيجة تتسجم مع ما أشارت إليه دراسات في مجال علم النفس التربوي التي أكدت أن الاتزان النفسي يعدّ عاملاً جوهرياً في تعزيز الأداء الأكاديمي والرياضي، وأن غياب الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية يؤدي إلى تذبذب الحالة الانفعالية وزيادة التوتر النفسي، مما يؤثر سلباً على استقرار الطالبة وقدرتها على مواجهة متطلبات التعلم. وبذلك يمكن القول إن مستوى الاتزان النفسي لدى الطالبات لم يصل إلى الدرجة المثالية، بل ظل في إطار المستوى المتوسط نتيجة عوامل بيئية وتربوية محددة. أما فيما يتعلق بالهدف الثاني والخاص بالتعرف على واقع الرغبة في التعلم لدى الطالبات، فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي بلغ (١٢٤,١٢) وهو قريب من الوسط الفرضي (١٢٦)، مما يشير إلى تمتع العينة بمستوى متوسط من الرغبة في التعلم. ويعود ذلك إلى قلة مشاركة الطالبات في الأنشطة الصفية واللامنهجية، وضعف التفاعل مع الدروس العملية المرتبطة بمادة الرياضة. إن هذه النتيجة تكشف عن وجود فجوة بين الإمكانيات الفعلية للطالبات وبين متطلبات المنهج الدراسي، حيث إن محدودية الاهتمام بالأنشطة اليومية وعدم إدماجها بشكل فعال في البرنامج التعليمي يضعف الدافعية الداخلية للتعلم ويجعل الطالبة أقل رغبة في الانخراط في الممارسة الرياضية.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما ذكره باحثون في مجال التربية البدنية بأن الرغبة في التعلم لا تتأثر فقط بالمنهج أو المادة العلمية، وإنما بالبيئة التعليمية والدعم النفسي-الاجتماعي الذي يحظى به الطلبة. وبما أن بيئة التعلم في هذه المرحلة لم تكن محفزة بما يكفي، فإن مستوى الرغبة بالتعلم جاء متوسطاً وليس مرتفعاً كما هو مأمول.

أما فيما يتعلق بالهدف الثالث الخاص بدراسة العلاقة بين الاتزان النفسي والرغبة في التعلم، فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية مباشرة بلغت قيمتها (٠,٤٣٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وتدل هذه النتيجة على أن الطالبات اللواتي يتمتعن بمستوى أفضل من الاتزان النفسي يكن أكثر رغبة في التعلم، والعكس صحيح. وتُعد هذه النتيجة منطقية، إذ إن الاتزان النفسي يساهم في زيادة القدرة على التركيز والانتباه وتقليل الضغوط النفسية، مما ينعكس على دافعية الطالبة ورغبتها في التفاعل مع الأنشطة الصفية والرياضية.

إن هذا الترابط ينسجم مع الأدبيات التربوية التي تشير إلى أن الاتزان النفسي يمثل الأساس الذي تُبنى عليه دافعية التعلم، حيث أن الطالبة المستقرة نفسياً تكون أقدر على مواجهة متطلبات التعلم، وأكثر قابلية لتقبل المعرفة الجديدة، وأعلى استعداداً للمشاركة

في الأنشطة الصفية والعملية. ومن هنا، فإن ضعف أو اضطراب الاتزان النفسي يؤدي بالضرورة إلى ضعف في الرغبة بالتعلم، وهو ما أكدته نتائج هذا البحث بشكل واضح.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن النتائج أظهرت أن العينة تعاني من مستوى متوسط من الاتزان النفسي والرغبة في التعلم، وأن العلاقة بين المتغيرين كانت إيجابية مباشرة. وهذا يعني أن تحسين مستوى الاتزان النفسي لدى الطالبات من خلال الأنشطة الرياضية المنظمة والدعم النفسي-التربوي سيؤدي بالضرورة إلى رفع مستوى الرغبة بالتعلم لديهن. كما أن الاهتمام بزيادة التكرار والانتظام في الدروس العملية والأنشطة الصفية يمكن أن يسهم في تحسين كل من الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم معاً، وهو ما يفتح المجال أمام تطوير برامج إرشادية تربوية ورياضية أكثر شمولاً وفاعلية.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما أشار إليه فلاح علوان (١١٢:٣) في كتابه علم النفس الرياضي: الأسس والتطبيقات، إذ أكد أن الاتزان النفسي يعد عاملاً أساسياً في تحسين الأداء الأكاديمي والرياضي، وأن غياب الاستقرار الانفعالي يؤدي إلى ضعف في مواجهة المواقف التعليمية والرياضية.

كما أوضحت دراسة أزهار الشمري (٨٧:٢) الموسومة الدافعية للتعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الإعدادية أن الرغبة في التعلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالبيئة التعليمية والدعم النفسي، وأن قلة مشاركة الطلبة في الأنشطة العملية والصفية تقلل من مستوى رغبتهم في التعلم.

وتؤكد نتائج هذا البحث ما توصلت إليه دراسة نجم عبد الله الطائي (١٣٤:٥) في بحثه الاتزان النفسي وعلاقته بالتحصيل المعرفي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث بينت أن هناك علاقة إيجابية مباشرة بين الاتزان النفسي والرغبة في التعلم، وأن تعزيز الاستقرار النفسي يسهم في رفع مستوى التفاعل والرغبة في ممارسة الأنشطة التعليمية والرياضية.

٥- الاستنتاجات :

١. تمتعت العينة بمستوى متوسط من متغيرات الدراسة (الاتزان النفسي ومتغير الرغبة بالتعلم) .
٢. وجود علاقة طردية بين متغيرات الدراسة (الاتزان النفسي والرغبة بالتعلم) .

٦- المصادر

- 1- Abdul Jalil Al-Zobaie and Muhammad Ahmad Al-Ghannam: Scientific Research Methods, Part 1, Al-Ani Press, Baghdad, 1974,
- 2- Azhar Al-Shammari: The motivation for learning and its relationship to academic achievement among preparatory students, Baghdad, Iraqi Journal of Educational Sciences, 2020,
- 3- Falah Alwan: Sports Psychology The foundations and applications, Baghdad, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 2019,
- 4- Muhammad Abdel-Fattah Al-Serafi: Scientific Research Applied Manual for Researchers, 1st Edition, Wael Publishing House, Amman, 2002,
- 5- Najm Abdullah Al-Ta'i: Psychological Disario and its relationship to the cognitive achievement among students of the colleges of physical education and sports science, Najaf, University of Kufa, 2021,
- 6- Salman Akab Sarhan and Haider Naji Habash: The principles of statistics in physical education, Dar Al-Diaa for Printing and Publishing, Najaf, 2011,
- 7- Sami Muhammad Melhem: The research curricula in education and psychology, 1st floor, Amman, Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, 2000,

٧- التوصيات :

١. استخدام مقياسي الاتزان النفسي ورغبة التعلم كوسيلة لقياس سمة الاتزان النفسي وسمة الرغبة بالتعلم لدى الطالبات في المراحل الدراسية الأخرى إضافة إلى المدارس الأخرى .
٢. توجيه الطالبات إلى ضرورة الاهتمام بالدروس وأهمية ممارسة الرياضة بشكل متميز لا بعباد عامل الخوف والقلق من الاختبارات الرياضية .
٣. تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة المختلفة في المهرجانات والمخيمات الكشفية.
٤. قياس الصفات النفسية الأخرى للطالبات لما لها علاقة بطبيعة الأداء العملي والنظري والشرح للفعالية أو الممارسة .

الملاحقملحق رقم (١)
مقياس الاتزان النفسي

ت	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
١	أشعر بالرغبة في تعلم أشياء جديدة.					
٢	أشارك بنشاط في الدروس.					
٣	أستعد للدرس قبل الموعد المحدد.					
٤	أسعى لتحسين مستواي الدراسي.					
٥	أستمتع أثناء عملية التعلم.					
٦	أكره الدراسة ولا أجد فيها متعة.					
٧	أبحث عن معلومات إضافية بعد الدرس.					
٨	أفضل الأنشطة التعليمية التطبيقية.					
٩	أتحمس لتعلم المهارات الصعبة.					
١٠	لا أهتم إذا حصلت على درجات منخفضة.					
١١	أستفسر من المعلم عن كل شيء لم أفهمه.					
١٢	أعتبر التعليم جزءًا مهمًا في حياتي.					
١٣	أشعر بالملل بسرعة من التعلم.					
١٤	أحاول ربط ما أتعلمه بحياتي اليومية.					
١٥	أجد متعة في التفكير وحل المشكلات.					
١٦	لا أبذل جهدًا في التعلم.					
١٧	أركز جيدًا أثناء الدروس.					
١٨	أشارك في الأنشطة الصفية بإيجابية.					
١٩	أستخدم طرقًا متعددة لفهم المادة.					
٢٠	لا أضع أهدافًا تعليمية لنفسي.					
٢١	أفرح عندما أتعلم شيئًا جديدًا.					
٢٢	أحب أن أكون من الطالبات المتفوقات.					
٢٣	أحرص على تنظيم وقتي من أجل التعلم.					
٢٤	لا أحب أن أشارك في الأنشطة التعليمية.					
٢٥	أطلب المساعدة عندما أواجه صعوبات.					

ملحق رقم (٢)
مقياس الرغبة في التعلم

ت	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	أشعر بالطمأنينة أثناء أداء النشاط الرياضي.					
٢	أفقد السيطرة على نفسي عندما أرتكب خطأ في التمرين.					
٣	أستطيع التحكم في أعصابي خلال الأنشطة الرياضية.					
٤	أشعر بالخوف عند مواجهة مواقف مفاجئة في التدريب.					
٥	أتمالك أعصابي عند حدوث خطأ من زملائي في الفريق.					
٦	أؤثر بشدة قبل بدء النشاط الرياضي.					
٧	أحتفظ بهدوئي حتى في المواقف الصعبة.					
٨	أتهرب من المشاركة في حال وجود جمهور كبير.					
٩	أستطيع الفصل بين حياتي الشخصية والنشاط الرياضي.					
١٠	أقلق بسرعة عندما يطلب مني أداء حركة جديدة.					
١١	أتمكن من استعادة هدوئي بسرعة بعد الانفعال.					
١٢	أفكر كثيرًا برد فعل الآخرين على أدائي.					
١٣	لا أستسلم بسهولة عند مواجهة التحديات.					
١٤	أشعر بالإحباط من الأخطاء الصغيرة.					
١٥	أحافظ على توازني النفسي في المنافسات.					
١٦	أرتبك عندما تتم مراقبتي من المعلم/المدرّب.					
١٧	أتحمل الضغط النفسي أثناء الأداء.					
١٨	أفقد تركيزي بسهولة عند سماع تعليقات سلبية.					
١٩	أثق بنفسي حتى في أصعب الظروف.					
٢٠	أؤثر كثيرًا عند وجود اختبارات رياضية.					
٢١	أتعامل بهدوء مع زميلاتي في الحصة حتى لو شعرت بالتعب.					
٢٢	أخاف الفشل قبل البدء بأي نشاط بدني.					
٢٣	لا أترك مشاعري تؤثر على سلوكي في الدرس.					
٢٤	أشعر بالعصبية طوال فترة الدرس.					
٢٥	أتحكم في انفعالاتي داخل الفريق.					
٢٦	أقلق إذا شعرت أنني تحت التقييم.					
٢٧	أتصرف بعقلانية عندما تحدث مشكلة في التمرين.					
٢٨	لا أستطيع التركيز عند سماعي صوت الجمهور.					
٢٩	أستمتع بالتمرين حتى في الظروف الضاغطة.					
٣٠	أنفعل بسرعة عند التعرض للانتقاد.					