



Self-Concept and Its Relationship with Psychological Adjustment Among Football Players at Salahuddin Club

Rayid Dhargham Mahdi¹ Akram Khaleel Mahmood²

College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University - Tikrit – Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 21/9/2025
- Accepted: 16/11/2025
- Available online: 31/12/2025

Keywords:

- Psychological compatibility
- Football

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

This study aims to examine how self-concept influences psychological adjustment and players' performance. Self-concept refers to the image an individual holds about themselves, encompassing a range of thoughts, emotions, and internal evaluations. Psychological adjustment, on the other hand, denotes a state of mental stability and self-satisfaction, enabling the individual to effectively cope with life's demands and pressures.

The study sample consisted of 18 football players from Salah Al-Din Club, in addition to 5 players who were selected as an experimental group. Two main surveys were utilized for data collection: a Self-Concept Survey and a Psychological Adjustment Survey. The findings revealed that players with a high level of self-concept demonstrated greater psychological adjustment compared to those with a lower self-concept.

The results suggest that enhancing self-concept can contribute to improving psychological adjustment among football players. These findings can be utilized to develop programs aimed at strengthening self-concept, which in turn supports better performance and success in the sports field.

The study recommends that sports clubs and teams place greater emphasis on developing players' psychological and social skills through specialized training sessions and workshops. These activities can assist players in building a strong self-concept and developing effective strategies to manage psychological pressures, thereby leading to noticeable improvements in performance.

In conclusion, a high level of psychological adjustment is considered a fundamental component of athletic success. It not only impacts performance outcomes but also extends to the players' lives off the field. Therefore, investing in psychological well-being is essential for teams aspiring to achieve outstanding and sustainable results.

¹Corresponding author: rayid.dhargham@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University - Tikrit – Iraq

² Corresponding author: akram.khaleel@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit University - Tikrit – Iraq

مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم في نادي صلاح الدين

م.م راند ضرغام مهدي
م.م اكرم خليل محمود

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت - تكريت - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

الكلمات المفتاحية

التوافق النفسي

كرة القدم

الخلاصة:

يهدف إلى فحص كيف يؤثر مفهوم الذات على التوافق النفسي وإنجاز اللاعبين. مفهوم الذات يدل على الصورة التي يحملها الفرد عن ذاته، ويتألف من طيف من الأفكار والعواطف والتقييمات الداخلية، بينما يشير التوافق النفسي إلى حالة من الاستقرار النفسي والإشباع عن الذات، ما يتيح للفرد التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة وضغوطها. تتكون عينة الدراسة من 18 لاعب كرة قدم من نادي صلاح الدين، إضافة إلى 5 لاعبين تم اختيارهم كمجموعة تجريبية. استُخدم مسحان رئيسيان لجمع البيانات: مسح مفهوم الذات ومسح التوافق النفسي. أظهرت المخرجات أن اللاعبين الذين يمتلكون مفهوم الذات المرتفع يتمتعون بمستوى أعلى من التوافق النفسي مقارنةً باللاعبين ذوي مفهوم الذات المنخفض. تشير النتائج إلى أن تعزيز مفهوم الذات يمكن أن يساهم في تحسين التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم. يمكن الاستفادة من هذه النتائج لتطوير برامج تهدف إلى تقوية مفهوم الذات لدى اللاعبين، مما يدعم تحسين أدائهم ونجاحهم في المجال الرياضي.

توصي الدراسة بتركيز الأندية والفرق الرياضية على تنمية المهارات النفسية والاجتماعية لدى اللاعبين عبر تنظيم جلسات تدريبية وورش عمل متخصصة. هذه الأنشطة يمكن أن تساعد اللاعبين في بناء مفهوم ذات قوي وتطوير استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية، مما ينعكس على تحسين أدائهم بشكل ملموس. في الختام، يُعدُّ التوافق النفسي العالي من العناصر الأساسية لتحقيق النجاح الرياضي. فهو لا يؤثر فقط على نتائج الأداء، بل أيضاً على حياة اللاعبين خارج الملعب، ما يجعل الاستثمار في جوانب الصحة النفسية ضرورياً للفرق التي تسعى لتحقيق نتائج متميزة ومستدامة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد الألعاب الرياضية من الأنشطة الهامة التي تساهم في تطوير الفرد من الناحية البدنية والنفسية. ومن بين الرياضات المختلفة، تحظى كرة القدم بشعبية كبيرة على مستوى العالم. إن مفهوم الذات والتوافق النفسي هما من العوامل الأساسية التي تؤثر على أداء اللاعبين ونجاحهم في المجال الرياضي. يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم في نادي صلاح الدين.

إن الرضا عن الحياة هو ما يطمح إليه الفرد الراشد بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينشأ به نتيجة انفعالاته المختلفة بناءً على المواقف التي يمر بها الشخص، وحيث إن الحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة بل تعترضها بعض الصعاب تنغص على الانسان سعادته، وللرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على الاستقرار ومستوى الطموح والتطلعات المستقبلية. (احمد ، 2022 ، ص140)

ويعد مفهوم الذات عاملاً مهماً للحفاظ على الأداء الأمثل للرياضي، وعلى الصحة الجسمية والصحة النفسية على الرغم من ظروف الحياة الضاغطة وأحداثها التي يتعرض لها اللاعبون أثناء عملية التدريب والمنافسة الرياضية، بوصفها أحد المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة في سلوك اللاعبين إذ إن مفهوم الذات يؤدي دوراً هاماً في تشكيل تصرفات اللاعبين في المواقف الرياضية التي يواجهها والتي تنعكس على حالته النفسية إذ أنه يتضمن عدة مكونات تشمل التوجه نحو تحقيق الأهداف والفاعلية الذاتية والمثابرة والثقة بالنفس.

ومن هذا المنطلق، يُعد مفهوم الذات من العوامل الجوهرية التي تساهم في الحفاظ على الأداء الرياضي العالي، فضلاً عن دوره في دعم الصحة الجسدية والنفسية للرياضي، رغم ما يواجهه من ضغوط الحياة اليومية وتحديات التدريب والمنافسة. إذ يُنظر إلى مفهوم الذات كأحد المتغيرات النفسية المؤثرة في سلوك اللاعب، لما له من تأثير مباشر في كيفية تعامله مع المواقف الرياضية المختلفة، والتي تنعكس بدورها على حالته النفسية. ويتجلى هذا الصمود من خلال مجموعة من المكونات الأساسية، مثل التوجه نحو تحقيق الأهداف، والفاعلية الذاتية، والمثابرة، والثقة بالنفس، والتي تشكل بمجملها دعائم رئيسية في بناء شخصية اللاعب القادر على التكيف مع مختلف الظروف.

كرة القدم من أكثر الرياضات شعبيةً وانتشارًا في العالم، يمارسها ملايين الأشخاص من جميع الأعمار والطبقات الاجتماعية. تُسهم ممارسة الرياضة بانتظام في تحسين الصحة البدنية والعقلية، وتُساعد على تطوير المهارات الاجتماعية والتواصلية. ومن هذا المنظور، يُعدّ تقدير الذات والرفاهية النفسية عاملين مهمين يؤثران على أداء الرياضيين ونجاحهم في الرياضة.

يُشير تقدير الذات إلى إدراك الفرد لذاته، والذي يتكون من مجموعة من الأفكار والمشاعر والتقييمات الذاتية. ويُعدّ تقدير الذات عاملاً أساسياً يؤثر على سلوك الفرد وأدائه في مختلف المجالات، بما في ذلك الرياضة. من ناحية أخرى، تُشير الصحة النفسية إلى حالة من التوازن العقلي والرضا عن الذات تُمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة وضغوطها. وتلعب الصحة النفسية دورًا هامًا في تحسين أداء الرياضيين وزيادة مستوى رضاهم عن أنفسهم وحياتهم بشكل عام.

وبناء على كل ما تقدم فإن عصرنا الحالي يقتضي وجود مثل هذه النماذج الخيرة والقادرة الحسنة في السلوك ولقد ازداد الاهتمام بهذه القيم و المفاهيم الأخلاقية وبدور المؤسسات التربوية في قدرتها على بناء الأخلاق الإيجابية التي تشد أفراد المجتمع وتعمل على تطويره وتزيد من قوته وصلابته. (عبد الودود ، 2009 ،ص49)

تتمثل أهمية البحث في تسليط الضوء على دور مفهوم الذات في تعزيز الأداء الرياضي والصحة النفسية والجسدية للرياضيين، من خلال الكشف عن العلاقة بين هذا المتغير النفسي وسلوك اللاعبين في المواقف التنافسية المختلفة.

2-1 مشكلة البحث

يُعد الاستقرار النفسي من العوامل التي تمنح اللاعبين القدرة على تحمل الأحمال التدريبية بشكل مناسب، ويسهم في رفع مستوى المعرفة لديهم، كما يوفر استعدادًا إيجابيًا لتحمل الوحدات التدريبية المكثفة، مما ينعكس على الأداء المهاري للاعبين. أشار عمر عبدالله إلى أن القلق يُعتبر من المؤثرات النفسية التي يجب على المدرب الرياضي الانتباه لها، لما لها من أثر سلبي على النتائج إذا لم يتم تدريب اللاعب نفسيًا لمواجهة هذه الحالة، حتى وإن كان اللاعب يمتلك مهارات جيدة، فلكل بطولة وظروفها الخاصة التي تتطلب انتباهًا من اللاعب والمدرب على حد سواء. في حال غياب التدريب النفسي، قد تظهر نتائج سلبية على أداء اللاعب.

من خلال عمل الباحثين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وملاحظتهما كلاعبين سابقين في نادي صلاح الدين، تبين أن بعض اللاعبين لديهم فهم غير واضح لبعض المتغيرات النفسية، مثل مفهوم الذات والتوافق النفسي. بناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي: هل يختلف مستوى التوافق النفسي بين اللاعبين ذوي مفهوم الذات المرتفع واللاعبين ذوي مفهوم الذات المنخفض؟ وهل يمكن تعزيز التوافق النفسي لدى اللاعبين من خلال علاقته بمفهوم الذات؟

3 – 1 أهداف البحث

1. التعرف على درجة مفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم في نادي صلاح الدين.
2. التعرف على درجة التوافق النفسي لدى عينة البحث.
3. التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى عينة البحث في نادي صلاح الدين.

4-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي صلاح الدين الرياضي للموسم (2024- 2025) .
- المجال الزماني: المدة 2024/10/25 ولغاية 2025/3/12.
- المجال المكاني: ملعب نادي صلاح الدين / تكريت

1 - 5 مصطلحات البحث

- **مفهوم الذات** : هو التصور الذي يحمله الفرد عن نفسه، والذي يتكون من مجموعة من الأفكار والمشاعر والتقييمات الذاتية.
- **التوافق النفسي** : هو حالة من التوازن النفسي والرضا عن الذات، والتي تمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة وضغوطها

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**2 - 1 منهج البحث**

الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم في نادي صلاح الدين، والبالغ عددهم (23) لاعبًا، تم اختيار عينة البحث رئيسية مكونة من (18) لاعبًا، بنسبة (78.3%)، لغرض تطبيق المقياسين. كما تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (5) لاعبين، بنسبة (21.7%)، بهدف إجراء تجربة استطلاعية أولية للتحقق من وضوح الفقرات وسهولة فهمها، دون إجراء أي تدخلات تجريبية، وذلك انسجامًا مع طبيعة البحث الوصفية.

2 - 3 أدوات القياس**1- مقياس مفهوم الذات**

تم تطبيق المقياسين مفهوم الذات على العينة الكلية المكونة من (23) لاعبًا من نادي صلاح الدين، حيث حُصّصت عينة استطلاعية مكونة من (5) لاعبين لاختبار وضوح الفقرات وصياغتها، بينما تم تطبيق المقياسين بصورتها النهائية على عينة التطبيق الأساسية المكونة من (18) لاعبًا. وقد جرى التطبيق الميداني للمقياسين خلال شهر يناير 2025، داخل مقر النادي وبإشراف مباشر من الباحثين، واستغرقت عملية جمع البيانات حوالي 20 دقيقة.

2- مقياس التوافق النفسي

تم تطبيق المقياسين التوافق النفسي على العينة الكلية المكونة من (23) لاعبًا من نادي صلاح الدين، حيث حُصّصت عينة استطلاعية مكونة من (5) لاعبين لاختبار وضوح الفقرات وصياغتها، بينما تم تطبيق المقياسين بصورتها النهائية على عينة التطبيق الأساسية المكونة من (18) لاعبًا. وقد جرى التطبيق الميداني للمقياسين خلال شهر يناير 2025، داخل مقر النادي وبإشراف مباشر من الباحثين، واستغرقت عملية جمع البيانات حوالي 20 دقيقة.

2 - 4 تطبيق المقياسين**1- صدق المقياس**

هناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثان على طرق إثبات الصدق

- الصدق الظاهري

تم تقديم المقياسين لمجموعة من الخبراء (أساتذة مختصين في علم النفس الرياضي) لضمان تناسب الفقرات ووضوحها بالنسبة لعينة البحث. (1)

- الصدق البنائي

تم استخدام المقياسين على عينة استكشافية (5 لاعبين) للتحقق من وضوح الفقرات وسهولة إدراكها، ولم يتم إجراء أي تدخلات تجريبية، مما يعزز الصدق البنائي للمقياس. **3- - الصدق الداخلي**

تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الإجمالية للمقياس، وقد أظهرت جميعها دلالة إحصائية، مما يدل على أن الفقرات تقيس نفس البعد

2- ثبات المقياس

طرق إثبات الثبات الذي اعتمدها الباحثين:

- طريقة إعادة الاختبار

تم تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية (5 لاعبين) مرتين بفواصل زمني قدره أسبوعين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، وقد أظهرت النتائج دلالة إحصائية.

- معامل ألفا كرونباخ

تم حساب معامل الثبات للمقياسين على العينة الرئيسية (18 لاعباً) باستخدام برنامج SPSS، وكانت القيم تفوق 0.70، مما يدل على مستوى جيد من الثبات للمقياسين

2-5 الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج Spss الإحصائي .

3 - عرض و مناقشة النتائج

جدول 1: المتوسطات والانحرافات المعيارية لمفهوم الذات والتوافق النفسي

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	(r)
مفهوم الذات	75.667	11.923	0.676	0.000
التوافق النفسي	70.389	11.783		

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن المتوسط الحسابي لمقياس الصمود النفسي لدى عينة البحث البالغة (18) لاعباً بلغ (75.667) بانحراف معياري قدره (11.923)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التكيف النفسي (70.389) بانحراف معياري قدره (11.783)، مما يشير إلى مستوى مرتفع نسبياً في كلا المتغيرين لدى أفراد العينة. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المقياسين، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.676)، مما يدل على أن ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى اللاعبين يرتبط بارتفاع مستوى التكيف النفسي لديهم، وقيمة r (0.000) وهو ما يعكس أهمية الصمود النفسي كعامل مؤثر في تعزيز التكيف مع الضغوط النفسية في البيئة الرياضية.

الاستنتاجات

1- الصلة بين إدراك الذات والتوازن النفسي تكشف عن ارتباط إيجابي واضح بين هذين العاملين لدى لاعبي كرة القدم في نادي صلاح الدين. فكلما ارتفع إدراك الذات لدى اللاعبين، زاد توافقهم النفسي، مما يُعبر عن تأثير مباشر على استقرارهم النفسي وقدرتهم على التكيف مع متطلبات اللعبة وظروف المنافسة.

2- أهمية صقل إدراك الذات تظهر كإحدى القواعد الأساسية لتحسين التوافق النفسي. من خلال تقوية إدراك الذات، يمكن للاعبين تحقيق مستوى أكبر من التوازن النفسي، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الرياضي وعلى قدرتهم على التعامل مع التحديات الميدانية والضغوط المختلفة.

- 3- لتحقيق هذا الهدف، تُوصى الأندية والفرق الرياضية بالتركيز على صقل المهارات النفسية والاجتماعية لدى اللاعبين عبر تنظيم جلسات تدريبية وورش عمل مخصصة. يمكن لهذه الأنشطة أن تدعم اللاعبين في بناء إدراك ذات قوي وتطوير استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية، مما يساهم في تحسين أدائهم بشكل ملموس.
- 4- وفي النهاية، يُعتبر التوازن النفسي العالي من العناصر الجوهرية لتحقيق النجاح الرياضي. فهو لا يؤثر فقط على نتائج الأداء، بل أيضاً على حياة اللاعبين خارج الملعب، الأمر الذي يجعل الاستثمار في جوانب الصحة النفسية أمراً ضرورياً للفرق الرياضية التي تسعى لتحقيق نتائج متميزة ومستدامة.

التوصيات

- 1- تقوية الثقة بالذات: يُنصح بوضع برامج تهدف إلى تقوية ثقة اللاعبين بأنفسهم من خلال جلسات تدريبية وورش عمل تُركز على تطوير المهارات النفسية والاجتماعية.
- 2- تحسين الصحة النفسية: يُنصح بتوفير رعاية نفسية مستمرة للاعبين عبر جلسات إرشاد فردية وجماعية تهدف إلى تحسين صحتهم النفسية.
- 3- تطوير برامج تدريبية شاملة: يُنصح بوضع برامج تدريبية شاملة تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية، إضافة إلى الجوانب البدنية والفنية، لضمان توازن شامل في حياة اللاعبين.
- 4- المراجعة الدورية لثقة اللاعبين بأنفسهم وصحتهم النفسية: يُنصح بإجراء تقييمات دورية لثقة اللاعبين بأنفسهم وصحتهم النفسية، باستخدام استبيانات وأدوات قياس معتمدة، لمراقبة تقدمهم وتحديد جوانب التحسين.
- 5- تقوية بيئة مشجعة: يُنصح بتهيئة بيئة مشجعة داخل النادي، بما في ذلك دعم المدربين وزملاء الفريق، لتعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم وصحتهم النفسية.
- 6- دراسة عن مفهوم الذات و التوافق النفسي لعينة لا تقل عن 100 لاعب

المصادر

1. عبد الله، محمد (2020). مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الرياضيين. دار النشر العربية، العراق.
2. أحمد، علي..العوامل النفسية المؤثرة على أداء اللاعبين. مجلة العلوم الرياضية (المجلد 11 العدد 4 السنة 2019).
3. حسن، فاطمة (2021). التوافق النفسي وأثره على الأداء الرياضي. دار الفكر العربي مصر .
4. علي، سمير (2018). العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب الرياضيين. دار النشر الوطنية.
5. عبد الودود، احمد . بناء مقياس السلوك الايثاري وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب (مجلة الثقافة الرياضية المجلد الاول العدد1 السنة2009).
6. ريم ، عبد القهار مفهوم الذات لدى لاعبي بعض الأندية الرياضية في مركز مدينة الموصل (مجلة الثقافة الرياضية المجلد 15 العدد الخاص السنة2023).
7. عبد الودود ، احمد قوة الانا وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة السلة مجلة الثقافة الرياضية المجلد الرابع العدد الثاني السنة2012).

8. عمر ، عبدالله دارسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي المبارزة مجلة (الثقافة الرياضية المجلد 12 العدد 1 السنة 2021).
9. احمد ، مالك . الرضا عن الحياة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت (مجلة الثقافة الرياضية المجلد 13 العدد 1 السنة 2022).
10. • روجرز، كارل . (1951). *العلاج المتمركز حول العميل*. يمكنك الاطلاع على شرح مفصل للنظرية من خلال موقع [\[psyencharge.com\]PsyEncharge](http://psyencharge.com)
11. • باندورا، ألبرت . (1997). *الكفاءة الذاتية: ممارسة السيطرة*. لمزيد من المعلومات حول نظرية الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، يمكنك زيارة [\[bing.com\]MaestroVirtuale](http://bing.com/MaestroVirtuale)

الملحق (1)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة مقياسي مفهوم الذات و بالتوافق النفسي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عبد الودود خطاب الزبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	لينا رياشي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الأنطونية – علوم الرياضة
3	زاهي اندراوس	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الأنطونية – علوم الرياضة
4	صفا عازار	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الأنطونية – علوم الرياضة

استبيان مفهوم الذات (2)

يتكون استبيان مفهوم الذات من 20 بنداً يقيس التصور الذي يحمله اللاعب عن نفسه في مختلف المجالات (الجسدية، الاجتماعية، الأكاديمية، والعاطفية). يرجى الإجابة على البنود التالية بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة:

البند	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
أشعر بالرضا عن مظهري الجسدي.					
أعتقد أنني أتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة.					
أشعر بالثقة في قدراتي الأكاديمية.					
أستطيع التحكم في مشاعري بشكل جيد.					

					أشعر بالرضا عن نفسي بشكل عام.
					أرى نفسي قادراً على تحقيق أهدافي الأكاديمية.
					أتمكن من التعبير عن مشاعري بسهولة.
					أشعر أنني أستحق النجاح في حياتي.
					أعتقد أنني شخص محبوب من قبل الآخرين.
					أتمتع بمظهر بدني يجعلني أشعر بالثقة.
					أثق بقدرتي على حل المشاكل التي أواجهها.
					أشعر بالرضا عن علاقاتي مع الآخرين.
					لدي القدرة على التحكم بتصرفاتي تحت الضغط.
					أشعر أنني أستطيع التأقلم مع التغيرات بسهولة.
					أعتقد أنني أتعامل مع الفشل بطريقة إيجابية.
					أتمكن من اتخاذ قراراتي بثقة.
					أرى نفسي شخصاً نافعاً ومفيداً.
					أشعر أن لدي قيمة في المجتمع.
					أعتقد أنني أتحمل مسؤولية أفعالي.

					أشعر بالراحة في المواقف الاجتماعية الجديدة.
--	--	--	--	--	---

استبيان التوافق النفسي (3)

يتكون استبيان التوافق النفسي من 15 بنداً يقيس مستوى التوازن النفسي والرضا عن الذات لدى اللاعبين. يرجى الإجابة على البنود التالية بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة:

البند	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
أشعر بالتوازن النفسي في حياتي اليومية.					
أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط اليومية.					
أشعر بالرضا عن نفسي وعن حياتي.					
أتمتع بعلاقات اجتماعية داعمة.					
أستطيع التحكم في مشاعري واستجاباتي العاطفية.					
أواجه مشاكلني بنضج دون تهرب.					
أثق بقدرتي على مواجهة التحديات.					
أجد متعة في الأنشطة اليومية التي أقوم بها.					
لا أشعر بالتوتر بسهولة.					
لا أشعر بالتوتر بسهولة.					
أتعامل مع الآخرين بروح إيجابية.					
لدي القدرة على السيطرة على انفعالاتي.					

					أشعر بالرضا عن حياتي بشكل عام.
					أستطيع التكيف مع الظروف المفاجئة.
					أتمتع بالهدوء حتى في المواقف الصعبة.