



Self-compassion as a Predictor of Mental Toughness in Elite Football Players

M.M. Hussam Hazem Hassan Hussein Al-Maryam

Iraq. Directorate General of Education in Nineveh Governorate

hussamhazem990@gmail.com

Research submission date: 2/10/2025 Research publication date: 28/4/2026

Summary

The aim of the research was to identify the level of self-compassion and psychological resilience. The descriptive-correlational method was adopted to study the contribution of self-compassion as a predictor of mental toughness among elite football players, as it was suitable for the current study. The research population included some first-division clubs in the Iraqi Premier League for football, represented by ten teams with a total of 220 players. The research sample consisted of 65 players representing the clubs of Mosul, Peshmerga, and Ramadi, who were deliberately selected to ensure their availability, contact, and commitment. Fifteen players were excluded for reliability purposes, and the study was applied to 50 players

In data analysis, the statistical package SPSS was used, and the results showed that the players have a good level of self-compassion and mental toughness, with self-compassion contributing as a strong and positive predictor of mental toughness. The researcher concluded that internal psychological resources play an important role, as mental toughness can be significantly and indirectly developed through the skill of self-compassion. The study recommended developing self-compassion and focusing on it within the psychological preparation processes of sports clubs, which serves as a proactive means to enhance their mental toughness

Keywords: Mental toughness, elite players, football

التعاطف مع الذات كمنبئ بالصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة لكرة القدم

م.م. حسام حازم حسن حسين المريم

العراق. المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى

hussamhazem990@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/10/2 تاريخ نشر البحث 2026/4/28

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى التعاطف مع الذات والصلابة النفسية اذ تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة مساهمة التعاطف مع الذات كمنبئ في الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة في كرة القدم كونه مناسب للدراسة الحالية ، اشتمل مجتمع البحث على بعض اندية الدرجة الاولى في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم والمتمثلة بعشرة فرق اذ بلغ عددهم 220 لاعب ، اما عينة البحث فقد تكونت من 65 لاعب يمثلون اندية الموصل ، البيشمركة ، الرمادي تم اختيارهم بشكل عمدي لضمان وجودهم والاتصال معهم والتزامهم ، تم استبعاد 15 لاعب لأغراض الثبات ، والتطبيق على 50 لاعب ، وفي تحليل البيانات تم استخدام الحقيبة الاحصائية Spss حيث اظهرت النتائج ان اللاعبين لديهم مستوى جيد من التعاطف مع الذات والصلابة العقلية و مساهمة التعاطف مع الذات كمنبئ قوي وايجابي في الصلابة العقلية ، واستنتج الباحث ان للموارد النفسية الداخلية دور مهم اذ ان الصلابة العقلية يمكن تنميتها بشكل كبير وغير مباشر وذلك من خلال مهارة التعاطف مع الذات واوصت الدراسة على تنمية التعاطف مع الذات والتركيز عليها ضمن عمليات الاعداد النفسي للأندية الرياضية والتي تعد كوسيلة استباقية لتعزيز صلابتهم العقلية .

الكلمات المفتاحية: الصلابة العقلية، لاعبي النخبة، كرة القدم

1-المقدمة:

في رياضة المستويات المتقدمة لا يمكن ان تحكم او تقيس فاعلية الرياضي فقط من خلال قدراته الفنية او البدنية بل الحكم يكتمل من خلال مدى ما يتمتع به من قدرات نفسية تتمثل في في قدرته على مواجهة التحديات والصمود أمام الضغوطات والتقلبات النفسية، ويعد التعاطف مع الذات كمتغير نفسي من المواضيع التي لاقت رواجاً في الفترة الاخيرة لبحوث علم النفس الرياضي ويشير المصطلح الى معاملة الرياضي لنفسه بلطف عندما يمر بضغوطات او تحديات معينة مبتعداً عن كل مظاهر الإدانة وتوجيه النقد القاسي للذات ، ومما يزيد التأثير لهذا المفهوم عندما يدمج مع مفهوم الصلابة العقلية والتي تعبر عن قدرة الرياضي على العمل تحت الضغط وعدم الاستسلام امام المواقف المحبطة . وقد اظهرت بعض الدراسات ان التعاطف مع الذات لا يعني القبول بالهزيمة او التساهل فيها بقدر ما يكون داعم للصحة النفسية والتوازن والحد من مظاهر القلق لا سيما في المواقف التنافسية. وفي سياق متصل تتسم فعالية كرة القدم بالضغوطات العالية والمستمرة متمثلة بالمنافسات والتدريبات الشاقة وضغوطات الاعلام والجمهور وسقف التوقعات العالية التي يتم رسمها للفريق بشكل عام واللاعب على وجه الخصوص وفي خضم هذه المعطيات تكون الصلابة العقلية عاملاً حيوياً مهماً للفريق على المستوى الجماعي والفردى. وعلى الرغم من ان عدد من الدراسات تناولت الصلابة العقلية إلا انها لم تسلط الضوء على العلاقة المتبادلة بين الصلابة والتعاطف مع الذات ولللاعب النخبة لكرة القدم على وجه الخصوص. لذا يسعى البحث الحالي الى الكشف عن حقيقة العلاقة بين المتغيرين والى اي مدى يمكن ان يكون التعاطف مع الذات متنبأً للصلابة العقلية للاعبين، ليس فقط كنتيجة اكااديمية بل لتقديم توصيات عملية للمهتمين بمجال كرة القدم لغرض تعزيز الاداء النفسي للاعبين.

وتأتي اهمية البحث كونه يسعى لسد فجوة معرفية من خلال التركيز على لاعبي النخبة لكرة القدم وتقديم التعاطف مع الذات كمتنبئ للصلابة العقلية في سياق يُشكّل فيه الأداء تحت الضغط المرتفع عاملاً مفصلياً بالإضافة الى انه يساهم في تحسين مستوى الاداء للاعبين من خلال تطوير صحتهم النفسية اذ غالباً ما يعطى العامل النفسي الشيء القليل من عمليات الاعداد، وقد يعاني اللاعبون من الضغوطات والتوتر والقلق وان التعاطف مع الذات يُظهر بدوره في دراسات أنه يقلل من حدة هذه الآثار السلبية ويعزز العودة للتعافي والتوازن في المواقف والتعامل المواقف الضاغطة باعتدال، وهذا يدعم الرفاهية النفسية على المدى الطويل للاعبين. وازضافة الى اهمية البحث الحالي كونه يكون نتيجة لتمكين المدربين والقائمين على هذا المجال لتكوين ادوات وبرامج تدريبية تستهدف تعزيز التعاطف مع الذات كجز مهم من بناء القدرات النفسية للاعبين. وتمكن مشكلة البحث الحالي بعدم وجود دراسات كافية تقيس بشكل كمي قدرة التعاطف مع الذات على التنبؤ بالصلابة العقلية للاعبى النخبة لكرة القدم في البيئة العراقية مع مراعاة المتغيرات السياقية والزمنية وهذا شكل فجوة معرفية كبيرة اصبحت معوقاً لتطوير تدخلات نفسية قائمة على اساس التعاطف مع الذات لتحفيز

الصلابة العقلية لهذه الفئة، وهنا يكمن التساؤل البحثي: إلى أي مدى يمكن أن يسهم التعاطف مع الذات في التنبؤ بالصلابة العقلية للاعبين النخبة لكرة القدم؟

ويهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على مستوى التعاطف مع الذات للاعبين النخبة لكرة القدم.
- 2- التعرف على مستوى الصلابة العقلية للاعبين النخبة لكرة القدم.
- 3- التعرف على التأثير التنبؤي للتعاطف مع الذات على الصلابة العقلية للاعبين النخبة لكرة القدم.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على بعض اندية الدرجة الأولى من الدوري العراقي والبالغ عددهم 10 فرق حيث بلغ عددهم 220 لاعباً أما عينة البحث فقد تكونت من 65 لاعباً يمثلون اندية الموصل، البيشمركة، الرمادي تم اختيارهم بشكل عمدي لضمان الاتصال معهم والتزامهم مع الباحث، تم استبعاد 15 لاعباً لأغراض الثبات، والتطبيق على 50 لاعباً.

2-3 أدوات البحث:

مقياس التعاطف مع الذات الذي تبناه الباحث والذي قام بإعداده الضبع 2013 حيث تكون المقياس من 24 فقرة منتشرة على أبعاد المقياس الستة وهي:

البعد الأول: الحنو على الذات فقراته هي 1، 7، 13، 19، **البعد الثاني:** الحكم الذاتي فقراته هي 22، 16، 4، 10، **البعد الثالث:** الإنسانية المشتركة فقراته هي 21، 3، 9، 15، **البعد الرابع:** العزلة فقراته هي 24، 18، 12، 6، **البعد الخامس:** اليقظة العقلية فقراته هي 17، 11، 5، 23، **البعد السادس:** التوحد المفرط فقراته هي 20، 14، 8، 2 ويتكون من البدائل (تتطبق تماماً - لا تتطبق مطلقاً) تأخذ الوزن (5-1) للفرات الإيجابية، أما السلبية فتأخذ الوزن (1-5) وتشير ارتفاع درجة المقياس إلى ارتفاع الصفة التي يقيسها المقياس.

وايضا تبني الباحث مقياس الصلابة العقلية لهناء حسين والمكون من 50 عبارة ايجابية وسلبية، تكونت بدائل الاجابة من خمسة بدائل هي تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة معتدلة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، لا تنطبق عليّ مطلقاً، وزن العبارات الايجابية (5- 1) اما للفقرات السلبية (1-5).

4-2 ثبات المقياس:

2-4-1 التجزئة النصفية:

اجري اختبار الثبات لمقياس التعاطف مع الذات على العينة المستبعدة والمكونة من 15 لاعب اختيروا بالطريقة العشوائية اذ تم تقسيم عبارات المقياس البالغ عددها 24 الى نصفين زوجي وفردى وتم حساب معامل الارتباط البسيط بينهم والبالغة قيمته 0.821 وهي قيمة الاتساق الداخلي وهذا لنصف ثم استخدام معادلة سبيرمان - براون للمقياس بشكله الكامل حيث بلغت قيمته 0.823 وهذا مؤشر على ثبات المقياس كما تم تطبيق اختبار الثبات للمقياس الصلابة العقلية على نفس عينة الثبات، اذ تم تقسيم عبارات المقياس الى 50 الى فردية وزجية واحتساب معامل الارتباط بينهم وكانت قيمته 7.94 ثم استخدام معادلة سبيرمان وكانت قيمته 8.13 وهذا مؤشر على ثبات المقياس

2-4-2 الفا كرونباخ:

تم اجراء الاختبار لمقياس التعاطف مع الذات على عينة الثبات المكونة من 15 لاعب وكانت قيمة معامل الفا كرونباخ (0.851) وتعد معامل ثبات عالي، ثم اجراء الاختبار نفسه لمقياس الصلابة العقلية وكانت قيمته 8.40.

2-5 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- معادلة الفا كرونباخ .
- اختبار t- لعينة واحدة.
- النسبة المئوية
- الانحدار الخطي.

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

3-1-1 الهدف الأول: التعرف على مستوى التعاطف مع الذات للاعبين النخبة لكرة القدم:

الجدول (1) يبين القيم الإحصائية للتعاطف مع الذات وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	العينة	س-	ع±	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	Sig
التعاطف مع الذات	50	91.36	14.85	78	6.360	0.000

يتبين من الجدول (1) ان المتوسط الحسابي لدرجات مقياس التعاطف مع الذات للعينة بلغ 91.36 وبانحراف معياري 14.85 وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ 78 تبين وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي، وبمستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وهذا يدل على امتلاك لاعبي النخبة في كرة القدم مستوى عالي من التعاطف مع الذات.

3-1-2 الهدف الثاني: التعرف على مستوى الصلابة العقلية للاعبين النخبة لكرة القدم:

الجدول (2) يبين القيم الإحصائية للصلابة العقلية وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المتغيرات	العينة	س-	ع±	المتوسط الفرضي	t المحتسبة	Sig
الصلابة العقلية	50	165.44	11.50	150	9.488	0.000

يتبين من الجدول (2) ان المتوسط الحسابي لدرجات مقياس الصلابة العقلية للعينة بلغ 165.44 وبانحراف معياري 11.50 وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ 150 تبين وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي، وبمستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05، وهذا يدل على امتلاك لاعبي النخبة في كرة القدم مستوى عالي من الصلابة العقلية.

3-1-3 الهدف الثالث: التعرف على التأثير التنبؤي للتعاطف مع الذات على الصلابة العقلية للاعبين:

الجدول (3) يبين معادلة الانحدار الخطي بين التعاطف مع الذات والصلابة العقلية

المُنتبئ	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	Beta (β)	قيمة (t)	Sig	مستوى الدلالة
الثابت	95.96	1.973		48.637	0.000	معنوي
التعاطف مع الذات	0.76	0.021	0.982	35.672	0.000	معنوي
احصائيات النموذج	R		R ²		قيمة (F)	
	0.982		0.964		1272.4	

يتبين من الجدول (3) أن نموذج الانحدار الخطي كان ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 حيث بلغت قيمة F المحسوبة 1272.4 بمستوى دلالة 0.000، وتشير النتائج الحالية إلى أن متغير التعاطف مع الذات يعتبر مُنبئاً إيجابياً قوياً بالصلابة العقلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط R بينهما 0.982 وهذا مؤشر على علاقة طردية قوية جداً.

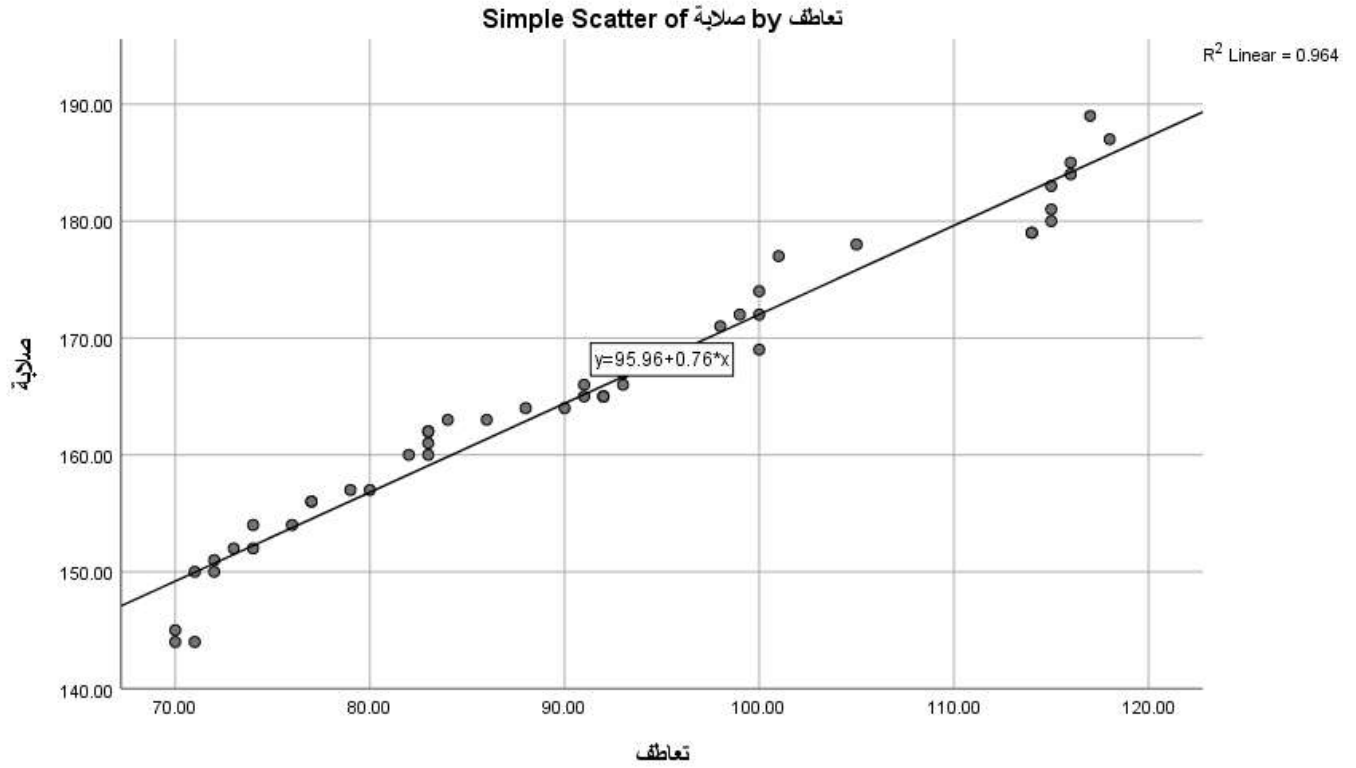
كما اشارت النتائج ايضا الى أن التعاطف مع الذات يفسر ما نسبته 96.4 % من التباين الكلي في درجات الصلابة العقلية، وذلك بناءً على قيمة معامل التحديد R².

وبالنظر إلى معامل الانحدار B نجد أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في درجة التعاطف مع الذات، يقابلها زيادة متوقعة في درجة الصلابة العقلية بمقدار 0.76 وكان هذا التأثير دالاً إحصائياً حيث بلغت قيمة t المحسوبة 35.672 وبمستوى دلالة 0.000

ومن خلال النتائج الحالية يمكننا القول إن متغير التعاطف مع الذات يساهم بشكل ايجابي وكبير في التنبؤ بمتغير الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة لكرة القدم والمخطط التالي يوضح ذلك.

مخطط الانتشار Scatter Plot تمثيل بصري يظهر معادلة وخط الانحدار وقوة واتجاه العلاقة

بين متغيري التعاطف مع الذات والصلابة العقلية



3-2 مناقشة النتائج:

من خلال النتائج الحالية للدراسة تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية عالية وذات دلالة احصائية بين متغيري التعاطف مع الذات والصلابة العقلية، حيث أوضحت النتائج أن التعاطف مع الذات يُعد مُنبأً أساسياً بالصلابة العقلية، حيث تمكن من تفسير ما نسبته 96.4% من التباين في درجات الصلابة العقلية وتعد هذه النتيجة دليلاً إحصائياً مهماً على أن المكونات النفسية الداخلية للتعاطف مع الذات قد تكون جزء مهم ومحوري في بناء الصلابة العقلية. وتتسجم النتيجة الحالية مع الأدبيات وتوجهات علم النفس الإيجابي الحديثة والتي تؤكد على دور الامكانيات والقدرات الداخلية النفسية في تعزيز القدرة على التكيف ومواجهة الضغوط والتحديات، إذ يمكن تفسير هذه العلاقة القوية من خلال فهم المحتوى الاساسي للمتغيرين، فالصلابة العقلية تعرف بأنها القدرة على الأداء المتميز تحت الضغوط

Clough & Strycharczyk.2012 وتتطلب القدرة على تنظيم الانفعالات ونظرة واقعية للفشل والنقد الذاتي ، وهنا يكمن دور التعاطف مع الذات وفقاً لـ Neff.2003 يتكون التعاطف مع الذات من ثلاثة أبعاد رئيسية هي اللطف مع الذات والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية وهذه الأبعاد تعمل بدورها كاستراتيجيات وقائية داعمة بشكل مباشر للصلابة العقلية.

وتدعم نتيجة دراستنا ما تم التوصل اليه في ابحاث عديدة منها دراسة López et al.2021 والتي اكدت أن التعاطف مع الذات يرتبط بشكل ايجابي بالمرونة النفسية التي هي مفهوم ذو صلة وثيقة بالصلابة العقلية كونه يعمل وقائياً ضد التوتر النفسي، وفي دراسة Ferrari et al.2022 أكد أن المستوى المرتفع من التعاطف مع الذات مرتبط بقدرة أكبر على التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمنافسة والأداء وهي السمة المميزة للصلابة العقلية.

ولنسلط الضوء اكثر على الأهمية العملية لنتائجنا كونها هدف علاجي وتنموي قابل للتطبيق، حيث ان الصلابة العقلية قد تبدو سمة يصعب اكتسابها والتمتع بها إلا أن مهارة التعاطف مع الذات يمكن تعلمها وتطويرها من خلال تدخلات وبرامج تدريبية محددة Neff & Germer.2018 وبالتالي، يمكن أن تمثل برامج تطوير وتعزيز التعاطف مع الذات استراتيجية مهمة و فعالة غير مباشرة لبناء الصلابة العقلية للاعبين في المجال الرياضي ومجالات اخرى إذ إن القدرة التفسيرية العالية التي أظهرتها نتائج بحثنا الحالي تقترح بقوة أن أي برنامج او تدخل يهدف إلى رفع مستوى الصلابة العقلية لابد أن يتضمن مهارة التعاطف مع الذات لتكون مكوناً أساسياً لتدريب الأفراد على كيفية التعامل مع أنفسهم وطريقة تفسير الاحداث في الاوقات التي تتسم بالضغط.

واخيرا تقدم هذه الدراسة نموذج لمساهمة علمية من خلال تقديم دليل كمّي قوي على العلاقة العميقة بين متغيري التعاطف مع الذات والصلابة العقلية والتأكيد الى طريقة التعامل والنظر إلى الذات بعطف وتفهم ليس دليل ضعف وانهازم بل هو مصدراً للقوة النفسية والقدرة على الصمود في المواقف الضاغطة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- يصنف التعاطف مع الذات مُنبأً قوياً وإيجابياً بمتغير الصلابة العقلية، إذ تجاوزت كونها علاقة بين متغيرين بمؤشر احصائي الى مستوى التأثير التنبؤي العالي، وهذا يؤكد أن تعزيز مهارة التعاطف مع الذات يعد آلية فعالة لبناء مهارة الصلابة العقلية.

2- التأكيد على دور الموارد النفسية الداخلية، فبدلاً من التركيز المقتصر على العوامل الخارجية والسمات الفطرية اظهرت نتيجة البحث أن مهارة الصلابة العقلية يمكن تتميتها بشكل كبير وغير مباشر وذلك من خلال مهارة التعاطف مع الذات والتي تعد بدورها قابلة للتعلم والتدريب.

3- إن التعاطف مع الذات يقدم في مكوناته، اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية اطاراً علمياً لفهم عملية الصمود النفسي، وهي لا تعمل بشكل منفصل بل تعمل كحلقة تكاملية لتشكل واقياً نفسياً يساعد الرياضي على التعامل مع الفشل والنقد والضغط بفعالية أكبر.

4-2 التوصيات:

1- توصي الدراسة على تنمية مهارات التعاطف مع الذات للاعبين كرة القدم ضمن عمليات الاعداد النفسي كوسيلة استباقية لتعزيز صلابتهم العقلية وقدرتهم على مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة.

2- تبني تدخلات قائمة على التعاطف مع الذات وجعلها كجزء أساسي من استراتيجياتهم لمساعدة الرياضي على التعامل مع قلق الأداء، والتعافي من الإخفاقات، وبناء الثقة بالنفس.

3- التوسع في دراسة الآليات التي يمكن تؤثر او تتوسط العلاقة بين امهارة لتعاطف مع الذات والصلابة العقلية مثل قبول الذات والكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي.

المصادر

- الضبع، هبة محمد عبد الفتاح. (2013). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التعاطف مع الذات وخفض الشعور بالوحدة لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.
- مروان عبد المجيد ابراهيم (2002): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- Neff. K. D. (2023). intervention. Annual review of psychology. 74(1). 193-218. Self-compassion: Theory. method. research. and <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- Rintaugu. E. Mwangi. F. Andanje. N. Tian. X. Fuku. N. & Kidokoro. T. (2022). Mental toughness characteristics of male university athletes in relation to contextual factors. Journal of human kinetics. 81. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0019>.243.
- Johnson. K. L. Cormier. D. L. Kowalski. K. C. & Mosewich. A. D. (2022). Exploring the relationship between mental toughness and self-compassion in the context of sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*. 32(3). 256-264 <https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0100>
- Allameh Tabataba'i University. Department of Sport Psychology. Faculty of Physical Education and Sport Sciences. (2024). The effect of virtual training of the self-compassion program on the mental toughness of athletes. https://spsyj.ssrc.ac.ir/article_4141_en.html?utm_source=chatgpt.com
- Clough. P.& Strycharczyk. D. (2012). Developing mental toughness: Improving performance. wellbeing and positive behaviour in others. Kogan Page Publishers. https://books.google.com/books/about/Developing_Mental_Toughness.html?id=LcQ3AAAAQBAJ&utm_source=chatgpt.com

– López. A. Sanderman. R.& Schroevers. M. J. (2021). A close examination of the relationship between self–compassion and resilience: A systematic review and meta–analysis. *Mindfulness*. 12(9). 2095–2111.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1007/s12671-021-01662-9>

– Neff. K.& Germer. C. (2018). *The mindful self–compassion workbook: A proven way to accept yourself. build inner strength. and thrive*. Guilford Publications.

– Ferrari. M. Hauw. N.& Eklund. R. C. (2022). Self–compassion and adaptive functioning in athletes: A qualitative inquiry. *Journal of Applied Sport Psychology*. 34(3). 516–536.

<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1849896>

– Jarvis. M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.

مقياس التعاطف مع الذات

ت	الفقرة	نادراً جداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً مع نفسي عندما أعاني.					
2	أحاول أن أرى إخفاقاتي كجزء من التجربة الإنسانية الطبيعية.					
3	عندما أواجه صعوبة، أعامل نفسي بلطف.					
4	أحاول أن أكون عطوفاً ومتفهماً مع نفسي في المواقف الصعبة.					
5	عندما أتعرض لضغط، أحاول العناية بنفسي بأفضل شكل.					
6	عندما أفشل في تحقيق توقعاتي، أكون قاسياً على نفسي.					
7	أنا ميال لانتقاد نفسي عندما أخطئ.					
8	عندما لا أحقق النجاح، ألوم نفسي بشدة.					
9	عندما أمرّ بفشل، أصف نفسي بصفات سلبية.					
10	عندما أقوم بخطأ، أكون صعباً جداً على نفسي.					
11	عندما أشعر بالفشل، أتذكر أن هذه التجارب جزء من التجربة الإنسانية.					
12	عندما أمرّ بوقت صعب، أتذكر أن الجميع يواجه صعوبات أحياناً.					
13	أشعر بأن الآخرين يمرون بتجارب مماثلة عندما أكون أعاني.					
14	عندما أفشل، أتذكر أنني لست وحدي في هذه التجربة.					
15	عندما أفشل، أشعر أنني الوحيد الذي يواجه هذه المشكلات.					
16	عندما أمرّ بوقت صعب، أشعر أنني وحدي في معاناتي.					
17	عندما أفشل، أشعر أن الآخرين أفضل مني.					
18	عندما أواجه صعوبة، أشعر أنني معزول عن الآخرين.					
19	عندما أمرّ بأوقات صعبة، أحاول المحافظة على توازن مشاعري.					
20	أحاول الحفاظ على وعيي لمشاعري دون المبالغة في ردود أفعالي.					
21	عندما أتعرض لصعوبات، أحاول رؤية الأمور بوضوح.					
22	أحاول أن أكون متفهماً لمشاعري عندما أمرّ بمواقف صعبة.					
23	عندما أكون في مشكلة، أغرق تماماً في مشاعري السلبية.					
24	عندما أمرّ بوقت صعب، أجد صعوبة في رؤية ما هو غير ذلك غير معاناتي.					
25	عندما أفشل، يصعب عليّ إخراج هذه الفكرة من رأسي.					
26	عندما أمرّ بموقف صعب، أبالغ في التركيز على الجوانب السلبية فيه.					

مقياس الصلابة العقلية

ت	الفقرات	تطبيق على بدرجة كبيرة جدا	تطبيق على بدرجة كبيرة	تطبيق على بدرجة معتدلة	تطبيق على بدرجة قليلة	لا تتطبق على مطلقا
السيطرة						
1	أستطيع تحقيق اهدافي مهما واجهتني من مصاعب في أثناء المنافسات					
2	لدي القدرة على التحكم بعواطفني وانفعالاتي في أثناء المنافسات					
3	ليست لدي القدرة على مواجهة التعب في أثناء المنافسة					
4	لدي القدرة على التساهل مع المنافس مهما كَانُ حجم المشكلة					
5	بإمكان المنافس أثارتي وإستفزازي بسهولة في أثناء المباراة					
6	أعتذر من المدرب أن حدثت مشكلة بيننا					
7	أن الشعور الفشل سيلازمني في أثناء المنافسات المهمة					
8	لدي القدرة على بقائي هادئاً في أثناء المنافسات الصعبة					
9	أسئم بالهدوء والسيطرة في أثناء التحدي في المباريات الصعبة					
10	أبدي غضبي أتجاه المنافس عند سوء معاملته لي					
11	لا أنزعج كثيراً من قرارات الحكم					
12	أنفعل كثيراً عندما يتدخل شخص في أثناء انشغالي بتطبيق خطة المباراة مكلف بها من المدرب					
الالتزام						
1	تربطني علاقات طيبة مع زملائي اللاعبين					
2	أشعر بأني ذو شخصية محببة بين الجمهور الرياضي					
3	اتعامل بجدية مع المواقف المختلفة في أثناء المنافسة					
4	أقبل توجيهات المدرب في أثناء وبعد المنافسة الرياضية					
5	أميل الي الانعزال عن زملائي في أثناء التدريب					
6	لدي القدرة على تدبر شؤوني بدون تعليمات المدرب في أثناء المنافسات					
7	أشعر بأني سألتزم بتعليمات المدرب في أثناء التدريب والمنافسات					
8	يصعب عليّ تقبل أوامر المدرب التي تتناقض مع افكاري التي أومن بها					
9	لدي القدرة على مساعدة اللاعبين المترددين ورفع ثقتهم بأنفسهم					
10	أتطلع لتحقيق النجاح الباهر في المنافسات المهمة					
التحدي						
1	أشعر بأن الظروف الصعبة تزيد من اصراري على تقديم الأفضل					
2	لدي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهني					
3	أرى أنني مهما بذلت من جهد في أثناء المنافسة فلن أحقق أهدافي					
4	أرفض الاستسلام للخوف والتردد في أثناء المنافسة القوية					

					لدي القدرة على اتمام جميع ما يوكل الي من مهام جميعه بدقة من المدرب	5
					أشعر بأنّ هدفي من المنافسة هو تحقيق التميز وليس الفوز فقط	6
					قوة ارادتي تدفعني الى تحقيق الهدف المطلوب	7
					أستمتع بالمنافسة التي تتسم بالقوة والتحدي	8
					أوجه النقد البناء لزملائي اللاعبين عندما يتطلب ذلك	9
					أنّ الاحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي	10
الصمود						
					لدي القدرة على تحمل الجوع إذا كان التدريب لمدد طويلة	1
					لدي القدرة على تحمل الألم والتعب الى نهاية المباراة	2
					أبذل جهداً كبيراً في المنافسة دون الشعور بالتعب	3
					لا أشعر باليأس عندما اخسر المنافسات المتكررة	4
					لدي الشعور بالقدرة على تحقيق النجاح مهما كانت المنافسة قوية	5
					بأستطاعتي التكيف والتعامل مع كل شيء جديد في أثناء التدريب	6
					لدي القدرة على الاستمرار بالتدريب على الرغم من شعوري بعدم الارتياح	7
					لدي القدرة على مواجهة الهجوم بهدوء في أثناء المنافسة من قبل الفريق الاخر	8
					أستاء من توجيهات المدرب في أثناء المنافسات	9
الثاني						
					الدافعية والمثابرة اسلوباً متميزان استخدمهما في أثناء التدريب والمنافسة	1
					أخذ قرارات أنية في أثناء المنافسة في ضوء الظروف التي تواجهني	2
					أخطط قبل بدء المنافسة في التركيز على تنظيم كل طاقاتي المهارية والنفسية	3
					ضعف علاقتي بالمدرب يجعلني متردداً بالأداء في أثناء المنافسة	4
					التزم بالهدوء والتركيز في أثناء المنافسات الشديدة	5
					أود أنّ يكون أدائي الرياضي بالمستوى الجيد في أثناء التدريب والمنافسة	6
					عندما تواجهني مشكلة في التدريب وأعجز عن حلها اقوم بسؤال المدرب عنها	7
					أساعد زملائي اللاعبين في اتخاذ القرارات في اثناء التدريب والمنافسة	8
					أتهرب أحيانا من تنفيذ خطط المدرب التي لا تناسبني	9