

فاعلية الذات وعلاقته بالتكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة لذوي
الاحتياجات الخاصة
م.م رغداء فؤاد محمد

Raghda.f@copew.uobaghdad.edu.iq

الكلمات المفتاحية : فاعلية الذات , التكيف النفسي , كرة الطاولة.

احتوت مقدمة البحث واهميته على ان التربية البدنية وانشطتها المختلفة اهمية للمعاقين . ان ممارسة المعاقين للانشطة البدنية تساهم بفاعلية في رفع مستوى لياقتهم والتقليل من الامراض الناجمة عن قلة الحركة . فان المعاقين غالبا ما يعانون من المشاكل النفسية والاجتماعية وقد يصاحب هذا الشعور ارتفاعا في مستوى القلق وقصورا في تقدير الذات وفقدانا للثقة بالنفس . يعد التكيف النفسي احد مفاهيم علم النفس الرياضي المترابط مع المناخ النفسي حيث انه عملية يسعى لها اللاعب لتلبية مطالبه وحاجاته . فان التكيف يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين اللاعب الفرد وبين البيئة المحيطة . لذا تمكن اهمية البحث للتعرف على درجة كل من فاعلية الذات والتكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة معاقين ومعرفة مدى توافق العلاقة بينهما . وقد هدفت الدراسة الى اعداد مقياسين مقياس فاعلية الذات ومقياس التكيف النفسي والتعرف على علاقة فاعلية الذات بالتكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة معاقين . اما فيما يخص الدراسات النظرية فقد تطرقت الباحثة على المواضيع التي تخص فاعلية الذات والتكيف النفسي وذوي الاحتياجات الخاصة وكرة الطاولة والدراسات المشابهة . واتبعت الباحثة الاجراءات الميدانية باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب مسحي تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الكرة الطاولة معاقين في القاعة المركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية / وزارة الشباب والرياضة والبالغ عددهم الكلي (45) لاعب ولاعبة موزعين (5) للتجربة الاستطلاعية و(40) للتجربة الرئيسية وتم توزيع المقياسين فاعلية الذات والتكيف النفسي في يوم السبت والاحد بتاريخ 2019 / 12 / 28-29 وذلك لمعرفة التوافق بينهما . وتم عرض وتحليل النتائج وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات : فاعلية الذات وعلاقته بالتكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة لذوي الاحتياجات الخاصة.

Self-Efficacy and its Relationship to Psychological Adjustment among Table Tennis Players with Disabilities Special Needs **Asst. Inst. Ragda Fouad Muhammad**

Abstract:

The introduction and importance of the research included that physical education and its various activities are important for the disabled. The exercise of physical activities by the disabled effectively contributes to raising their level of fitness and reducing diseases caused by lack of movement. Disabled people often suffer from psychological and social problems, and this feeling may be accompanied by a high level of anxiety, a lack of self-esteem and a loss of self-confidence. Psychological adaptation is one of the concepts of sports psychology interconnected with the psychological climate, as the process that the player seeks to meet his demands and needs. Adaptation includes the pursuit of emotional balance between the individual player and the surrounding environment. Therefore, the importance of the research enables to identify the degree of both self-efficacy and psychological adjustment among disabled table tennis players, and to know the extent of the compatibility of the relationship between them. The study aimed to prepare two scales, a measure of self-efficacy and a measure of psychological adjustment, and to identify the

relationship of self-efficacy to psychological adjustment among handicapped table tennis players. As for theoretical studies, the researcher touched on topics related to self-efficacy, psychological adjustment, people with special needs, table tennis and similar studies.

The researcher followed the field procedures using the descriptive approach in a survey method. The research community was identified from the table tennis players with disabilities in the hall, the training center of the Iraqi National Paralympic Committee / Ministry of Youth and Sports. The total number of (45) players and players distributed (5) for the exploratory experiment and (40) for the main experiment. The two scales of self-efficacy and psychological adjustment were distributed on Saturday and Sunday on 28-29/12/202019 in order to find out the compatibility between them. The results were presented and analyzed, and the most important conclusions were reached: Self-efficacy and its relationship to psychological adjustment among table tennis players with special needs.

Keywords: self-efficacy, psychological adjustment, table tennis.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم تطورا واضحا وكبيرا في المجال الرياضي نتيجة نمو المعرفة العلمية واعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من النتائج الدراسات والابحاث في هذه المجال الذي تشهد تقدما واضحا على مستوى الانجازات الرقمية المختلفة سواء على مستوى البطولات الدولية والاسيوية والاولمبية فضلا عن بطولات العربية , ان ممارسة المعاقين الانشطة البدنية تساهم بفاعلية في رفع مستوى لياقتهم وتقليل من الامراض الناجمة عن قلة الحركة , اما الناحية النفسية والاجتماعية فان المعاقين غالبا ما قد يعانون من مشكلات النفسية والاجتماعية , وقد يصاحب هذا الشعور ارتفاعا في مستوى القلق وقصورا في تقدير الذات وفقدانا للثقة بالنفس , مما ينتج عنه العزلة وتنمية الاتجاهات السلبية نحو المجتمع , وان المشاركة في الانشطة البدنية تعيد التوازن النفسي للمعاقين في اغلب الاحيان وتنمي الثقة بالنفس وتقدير الذات خصوصا عندما تكون الخبرات المشاركة ناجحة , يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بنفسية اللاعبين اثناء التدريب المنافسة , والسعي لتوفير المناخ النفسي المناسب لهم في مختلف البيئات التدريبية والتنافسية , ويسعى المدربون والمختصون في البحث دائما عن الصحة النفسية المثالية للاعبين , كون الاعداد النفسي في العملية التدريبية اصبح يوازي الاعداد البدني والمهاري , ان لم يكن يتفوق عليه فضلا عن كونه تحديدا مهما للإنجاز الرياضي في اغلب الفعاليات والالعاب الرياضية , يعد التكيف النفسي أحد مفاهيم علم النفس الرياضي المترابط مع المناخ النفسي , حيث انه عملية يسعى لها اللاعب الفرد لتلبية مطالبه وحاجاته والاستجابة مطالب البيئة المحيطة والتغيرات التي تحدث فيها , ومن هذا المنطق فان التكيف النفسي يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين اللاعب الفرد وبين البيئة المحيطة , إذا انه تلك العملية المستمرة التي من خلالها يغير من سلوكه او بنائه النفسي ليحدث علاقة ايجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة اخرى . وتعد رياضه كره الطاولة من الالعاب الفردية التي احتلت وكانها مهمه وبارزه في البطولات العالمية الأولمبية تعتبر من رياضات الهجوم والدفاع بين المنافسين.

ونعد المشكلة : عدم توفر مكان خاص لهم لتدريبية وقلة المستلزمات والادوات التي تخدم اللاعبين لكونهم معاقين وقلة وحداتهم التدريبية في الاسبوع وتحديد عدد اللاعبين المشاركين بالبطولة كونها لعبه فرديه . لذا تمكن اهميه البحث التعرف على درجه كل من فاعليه الذات وتكيف النفسي لدى لاعبي كره الطاولة معاقين ومعرفة مدى توافق العلاقة بينهما .

2-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على درجة فاعلية الذات لدى لاعبي كرة الطاولة المعاقين.
- 2- التعرف على درجة التكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة المعاقين.
- 3- التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات بالتكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة المعاقين.

3-1 فروض البحث

- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين فاعلية الذات والتكيف النفسي لدى عينة البحث.

4-1 مجالات البحث

المجال البشري: لاعبي كرة الطاولة المعاقين.

المجال الزمني: الفترة من 2019/12/6 ولغاية 2020/6/25.

المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية / وزارة الشباب والرياضة.

5-1 تحديد المصطلحات

1- **فاعلية الذات:** "هي ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة او مواقف ذات مطالبة الكثيرة وغير مألوفاً، او هي اعتمادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر او الاسباب الاخرى للتفاؤل " (عادل محمد: 2001، ص 121)

2- **التكيف النفسي** "هي قدرة الفرد على النظر الى الامور بشكل واقعي وموضوعي وتعيين النقاط القوة والضعف فيه والعمل على تنمية قدراته واستعداداته الى اقصى حد ممكن" (رمضان محمد: 1995، ص 52)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-1 منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب مسحي والعلاقات الارتباطية لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث من لاعبي كرة الطاولة للمعاقين في بطولة دوري العراق التي اقيمت في قاعة المركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية في وزارة الشباب والرياضة، وكان العدد الكلي للعينة يبلغ (45) لاعب ولاعبة، وتم اختيار (5) منهم للتجربة الاستطلاعية و (40) منهم للتجربة الرئيسية.

3-2 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

اشتملت على (مقياس فاعلية الذات، مقياس التكيف النفسي، المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، الاستبانة، اقلام، حاسبة).

2-4 إجراءات البحث الميدانية.

1-4-2 مقياس فاعلية الذات

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع فاعلية الذات فقد استعملت الباحثة مقياس فاعلية الذات الذي أعده (هيثم الزبيدي، 2016) والذي يتكون من (28) فقرة. واربعة بدائل (وافق، اوافق بشدة، ارفض، ارفض بشدة) يعطي للبديل الاول (4) والبديل الثالث (3) والبديل الثاني (2) والبديل الاول (1). كما يتضمن اربعة مجالات وهي: المجال الاول (فاعلية الذات البدنية)، المجال الثاني (فاعلية الذات الشخصية)، المجال الثالث (فاعلية الذات الاجتماعية)، المجال الرابع (فاعلية الذات الدراسية)

2-1-4-2 صلاحية الفقرات لمقياس فاعلية الذات:

لغرض التحقق من صلاحية فقرات مقياس فاعلية الذات، عرضت على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في علم النفس والتربية لإبداء رأيهم في صلاحيتها وفق الغرض الذي اعدت من اجله، تم الابقاء على جميع الفقرات التي حظيت باتفاق (80%) منهم فأكثر، تم الاعتماد الصياغة الافضل لبعض العبارات واستمر المقياس على نفس فقراته (28) فقرة.

2-4-2 مقياس التكيف النفسي

استخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي العام، المطور من قبل (سعاد غيث، 2004) في الجامعة

الاردنية ويتكون المقياس من (40) فقرة تقيس (4) ابعاد وهي:

1- **البعد الشخصي:** ويتشكل من الفقرات ذات الارقام التالية. (1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 33، 37)

- 2- البعد الانفعالي: ويتشكل من الفقرات ذات الارقام التالية. (2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 34، 38)
 3- البعد الاسري: ويتشكل من الفقرات ذات الارقام التالية. (3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 39)
 4- البعد الاجتماعي: ويتشكل من الفقرات ذات الارقام التالية. (4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36، 40)

اما التصحيح المقياس التكيف النفسي: فتتضمن الاجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمس بدائل هي: (ابدا، قليلا، احيانا، معظم الوقت، دائما)، ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد الى خمسة (1، 2، 3، 4، 5) ويتم عكسها في حالة فقرات سلبية، (5، 4، 3، 2، 1) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة للاعب الكلية التي تشير الى التكيف النفسي العام لدية، هذا تتراوح الدرجات على المقياس بين (40) وهي تمثل ادى حد يمكن ان يحصل عليه اللاعب و (200) وهي تمثل اعلى درجة يمكن ان يحصل عليه اللاعب والوسط الفرضي =120.

2-5 التجربة الاستطلاعية.

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينه قوامها (5) لاعب ولاعبة من لاعبي كرة الطاولة المعاقين وتم توزيع المقاييس النفسية على العينة في قاعة المركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية في وزارة الشباب الرياضة، في يوم السبت المصادف بتاريخ 15 / 12 / 2019 وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد (*).

2-6 الاسس العلمية للبحث.

2-6-1 صدق المقاييس:

استخدمت الباحثة صدق المحتوى للتحقق من صدق البحث وذلك بعرض مقياسين البحث على مجموعة من الخبراء وبعد جمع كل استمارات اسفرت النتائج ان نسبة اتفاق الخبراء على مقياس (فاعلية الذات) بلغت 95 % ونسبة الخبراء على مقياس (التكيف النفسي) بلغت 100 % وبهذا يكون صالحين لعينة البحث.

2-6-2 ثبات المقاييس:

لغرض التحقق من ثبات مقياسي البحث اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية اذ قامت بتجزئة فقرات المقياسين الى فردي وزوجي ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية لكل مقياس، وهذا يغير معامل ثبات نصف لمقياس ولإيجاد معامل ثبات المقياس بالكامل استخدمت المعادلة سيرمان - براون للتصحيح وثبت ان المقياسين على درجة عالية من الثبات كما مبين بالجدول

جدول (1)

معامل الثبات بعد التصحيح	قيمة المحسوبة	المقاييس
0 , 944	0 , 895	مقياس فاعلية الذات
0 , 937	0 , 883	مقياس التكيف النفسي

2-6-3 الموضوعية المقاييس.

ان المقاييسين يتمتعان بدرجة عالية من الموضوعية ذلك لاعتمادهما على مفتاح التصحيح.

2-7 التجربة الرئيسية.

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية في يوم السبت والاحد بتاريخ 28-29 / 12 / 2019 على عينة بالغ عددهم (40) لاعب ولاعبة لكرة الطاولة للمعاقين، اذ تم توزيع كل من مقياس فاعلية الذات والتكيف النفسي في تمام الساعة 4 عصرا في قاعة المركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية / وزارة الشباب والرياضة.

2-8 الوسائل الاحصائية.

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياسي الدراسة (فاعلية الذات والتكيف النفسي) لدى عينة التطبيق

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية لعينة البحث

ت	المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
1	فاعلية الذات	40	172.011	12.123	120	26.483	0.000	معنوي
2	التكيف النفسي		86.546	8.855	70	16.058	0.000	معنوي

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين ان عينة البحث المتمثلة بأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة تمتعهم بفاعلية الذات جيدة كون ان قيمة المتوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي، فضلاً عن ذلك ان افراد عينة البحث قد تمتعت ايضاً بالتكيف النفسي كون ان قيمة المتوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي، وتفسر الباحثة امتلاك افراد العينة من ذوي الاحتياجات الخاصة الفاعلية الذاتية عن طريق امتلاكهم للخصائص والامكانيات الذاتية والتي بدورها تمنح الفرد القدرة على بلوغ الأهداف وتحقيقها ، والقدرة على التغلب على كافة المعوقات والأزمات التي تواجههم ولعل أولهما هو الإعاقة من خلال انخراطهم بالممارسة الرياضية وتحسين مستواهم في لعبة كرة الطاولة ، وهذا ما أكدته عواطف صالح " أن الفاعلية الذاتية هي الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك " (عواطف صالح: 1993، ص46)

فيما ترى الباحثة ان امتلاك عينة البحث للتكيف النفسي جيد هو امتلاك افراد العينة القدرة على الاستجابة لكافة الصعوبات والمواقف التي يمر بها الفرد والضغوطات منها ما يتعلق بضغوط العمل او الاسرة او المجتمع والمنافسة الرياضية، والتي مكنتهم من تجاوز هذه الضغوط، وتعزو سبب ذلك الى توجه عينة البحث لأهدافهم لأجل تحقيق الإنجاز او تحسين المستوى، والذي بدروه يتجاوز كافة الضغوط وعدم اشغال حيز كبير لها وبالتالي ستؤثر على مستواهم الرياضي في اللعبة، اذ يشير التكيف النفسي الرياضي الى التكيف النفسي الرياضي " قدرة اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن بينه وبين ضغوط البيئة الرياضية والاجتماعية والمادية التي يعيش فيها وذلك عن طريق التحكم بالبيئة أو الامتثال لها (إيجاد حل وسط بينهم)" (سندس راضي: 2014، ص35)

3-2 عرض ومناقشة العلاقة بين الثقة الاجتماعية المتبادلة والشعور بالذات لدى افراد ذوي الإعاقة البدنية.

الجدول (3)

يبين قيمة الارتباط للثقة الاجتماعية المتبادلة والشعور بالذات لدى افراد ذوي الإعاقة البدنية

الارتباط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	قيمة sig
فاعلية الذات	172.011	12.123	0.704	0.000
التكيف النفسي	86.546	8.855		

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين ان هناك علاقة بين كل من فاعلية الذات والتكيف النفسي، اذ ان الجدول يفسر ان كلا المتغيرين يسيران بالاتجاه نفسه أي كلما كان الفرد يتمتع بفاعلية ذاتية عالية كلما كان الفرد له القدرة على التكيف النفسي وذلك بسبب ان هناك العديد من المكونات التي تربط بين الطرفين ومنها أحد الابعاد التي يكونها التكيف النفسي هو العوامل الداخلية للفرد أي قدرة الفرد العقلية والذهنية في التكيف والتعايش مع الظروف والعقبات التي تواجهه، وهذا مشابه جداً للتكيف والمعنى الحقيقي للتكيف، اذ يفسر باندورا في نظريته الفاعلية الذاتية للفرد هو اعتقاده وایمانه بقدرته على المنافسة والسيطرة على المواقف وجلب النتائج المرغوب بها ، فالأشخاص الذين يمتلكون فاعلية ذاتية عالية لهم القدرة على ان يسلكوا مهمات

صعبة كالمشكلات التي تعترضهم ليسيطروا عليها اكثر وبذلك تصبح لهم القدرة على ان يواجهون الأهداف الصعبة بتأكيد عالٍ على تخطيها والتكيف معها . (فاطمة الزهراء وأسماء هندي: 2017، ص216)

1-4 الاستنتاجات:

- ان فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطاولة يتمتعون بدرجة جيدة بالفاعلية الذاتية.
- ان فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بالكرة الطاولة يتمتعون بالقدرة على التكيف النفسي بصورة جيدة.
- هناك علاقة ارتباط إيجابية بين كل من فاعلية الذات والتكيف النفسي بين افراد ذوي الاحتياجات الخاصة بكرة الطاولة.
- ان القدرة على توجيه الأهداف واولويتها والتركيز على تحقيقها تسهم في اكساب الفرد القدرة على التكيف.
- ان تهيئة القدرة الذهنية والعقلية للفرد والتوجيه الصحيح نحو التعامل مع أسلوب الحياة يسهم في تحقيق التكيف النفسي .

2-4 التوصيات

- ضرورة توفير البناء النفسي الصحيح لذوي الاحتياجات الخاصة وتنمية المهارات النفسي ومنها فاعلية الذات.
- ضرورة توعية افراد العينة من ذوي الاحتياجات الخاصة الى توجيه أهدافهم وتوحيدها والتصدي لكافة المعوقات والصعوبات التي تواجههم.
- ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار أهمية التكيف النفسي للرياضي ولاسما لما له تأثير على البناء الشخصي للرياضي.
- اجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات نفسية أخرى لفئات ذوي الاحتياجات الخاصة.

المصادر

- عادل محمد محمود العدل: تحليل مسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو مخاطرة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة الجزء الاول، العدد (29) 2001.
- رمضان محمد قذافي: الصحة النفسية والتوافق: (دار الرواد للنشر والطباعة، طرابلس، 1995).
- عواطف حسين صالح : الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي ، مجلة كلية التربية . جامعة المنصورة . العدد " 23 " ، 1993 .
- سندس راضي عباس: علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بإنجاز لاعبي البولينغ ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2014.
- فاطمة الزهراء اليازدي وأسماء هندي : فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلاب السنة أولى جامعي ، بحث منشور، مجلة روافد ، العدد2، 2017.
- سعاد غيث : اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الصف الخامس في محافظة الزرقاء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، عمان ، جامعة الاردنية 2004 م.
- هيثم احمد الزبيدي : فاعلية الذات وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى طلبة مرحلة الاعدادية . مجلة كلية التربية الاساسية . الجامعة المستنصرية ، 2013.

مقياس فاعلية الذات

ت	الفقرة	وافق بشدة	وافق	ارفض	ارفض بشدة
1	قوة التحمل البدنية جيدة .				

				اعتمد على نفسي في انجاز اموري الخاصة .	2
				اهتم كثيرا بتفوقتي الدراسي .	3
				نومي متقطع ومضطرب .	4
				اشعر معظم الايام بقيمة الانجاز الذي احققه .	5
				ابادر بالحديث اثناء اللقاءات الاجتماعية .	6
				اغلب الاحيان اشعر بانني عرضة للمرض بسهولة .	7
				اتعلم المهارات الاجتماعية بسهولة .	8
				انني اكافح من اجل النجاح مثل معظم زملائي من الطلبة .	9
				اهتم كثيرا بتفوق قدرتي البدنية .	10
				اشعر بان لدية القدرة على النشاط الاجتماعي في كل مواقف الحياة	11
				اشعر بان لدية عدد من الامور ذات النوعية الجيدة	12
				اصبح مرتبكا جدا في فترة الامتحانات .	13
				اشعر بعدم الكفاءة وضعف قدراتي الشخصية افضل ابتعاد عن المشاركة في المناقشات الصفية .	14
				اشعر بانني غير مرغوب اجتماعيا .	15
				لدية القدرة على ان اتعلم كل شيء بسهولة .	16
				اشعر بان لي دورا مؤثرا في المجتمع .	17
				انا صحيح البنية لدرجة بإمكانني اختيار معظم فحوصات اللياقة البدنية	18
				عندما اضع الخطط اكون واثقا بنجاحها	19
				اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين .	20
				اعزو درجاتي العالية في الامتحان الى قدرتي العلمية .	21
				عندما تواجهني مشكلة لا يمكنني العثور على الحل .	22
				اشعر بانني امتلك قوة بدنية عالية .	23
				انني اكافح من اجل النجاح في حياتي .	24
				انا مقتنع بجسدي كما هو عليه .	25
				اهتم بالمشاركات والنشاطات الصفية .	26
				اتعلم المهارات البدنية بسهولة .	27
				انا اطمح ان اطور نفسي باستمرار	28

مقياس التكيف النفسي

ت	الفقرات	ابدا	قليلا	احيانا	معظم الوقت	دائما
1	اشعر انني انسان له قيمة .					
2	اعاني من تقلبات المزاج دون معرفة السبب.					

3	اتعاون مع أفراد اسرتي .
4	اجرح عند الضرورة شعور الآخرين .
5	لا اثق بنفسي .
6	اشعر بالسعادة .
7	تحدث خلافات بيني وبين اخوتي .
8	اتمتع بشعبية بين زملاء .
9	اجعل حياتي مليئة بالتفاؤل .
10	اشعر بالحزن والاكتئاب .
11	احب أفراد اسرتي .
12	اتجنب مقابلة الغرباء .
13	اتمنى لو كنت شخصا افضل مما انا عليه .
14	احب نفسي .
15	اشعر ان أفراد اسرتي لا يحبون بعضهم .
16	اشترك في النشاط الاجتماعي .
17	لا أستسلم للفشل واحاول من جديد .
18	اشكو من قلق
19	اثق في أفراد اسرتي .
20	اشعر ان زملائي يكرهوني .
21	اشعر انني مظلوم وسيء الحظ .
22	لا اغضب بسرعة .
23	اشعر انني غريب بين أفراد اسرتي .
24	اتقبل نقد الآخرين .
25	اعدل من افكاري او سلوكي عند الضرورة .
26	اشعر برغبة في البكاء .
27	اتشاور مع أفراد اسرتي في اتخاذ قراراتي .
28	اتشاور مع أفراد اسرتي في اتخاذ قراراتي .
29	اشعر انني اقل من غيري .
30	اشعر ان ليس من السهل جرح مشاعري .
31	اشعر ان وضع اسرتي يحد حريتي .
32	اشعر ان علاقاتي حسنة مع الآخرين.
33	اعمل على حل مشكلات التي تواجهني .
34	اشعر بالتاملل وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين
35	احب ان اقضي كثيرا من الوقت مع أفراد اسرتي .
36	اشعر بالراحة اذا انصاع الزملاء لرادتي .
37	اتردد كثيرا قبل قبولي بالأمور.
38	اشعر ان حياتي مليئة بالفرح .
39	اتمنى لو كنت من اسرة غير اسرتي.
40	اتطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها .