

فعالية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي لتنمية الكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم

د/ بن يحي صبرينة (جامعة البليدة2)

د/ برزوان حسيبة (جامعة الجزائر2)

الملخص:

هنالك عوامل عديدة قد تؤثر على الإنجاز لدى الرياضي يوم المنافسة الرياضية فقد يرتبط بعدة عوامل متعلقة بالفرد أو بالمحيط ومن بينها نذكر الكفاءة الذاتية أين يكون الإحساس بالكفاءة الذاتية محددا لنجاح الفرد أو فشله يوم المنافسة، لكون أن الإدراك الذاتي للرياضي على مدى قدرته على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرجوة يوم المنافسة وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن مع كمية الجهد المبذول والنشاط مع القدرة على التحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة ومدى قناعاته بقدرته على تحقيق الفوز والوصول إلى النتائج المرجوة، كلها قد تساعد على تحقيق إنجاز عالي. فالرياضيون الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة أي يملكون كفاءة ذاتية منخفضة هم الأكثر ميلا للأداء الضعيف يوم المنافسة والأكثر ميلا لوضع خطط فاشلة والإخفاق المتكرر، وبالتالي العجز عن تحقيق إنجاز جيد. تتجلى أهمية الموضوع من خلال تنمية تلك الكفاءة الذاتية من خلال بناء برنامجا علاجيا نفسيا إيجابيا قائما على فنيات علم النفس الإيجابي على مجموعة تضم 8 رياضيين لمساعدتهم من الإدراك الجيد لقدراتهم الذاتية وتنمية كفاءتهم الذاتية والرفع من ثقتهم بأنفسهم وامتلاك أفكار إيجابية والتحكم في عواطفهم والتخلص من الأفكار التشاؤمية واللاعقلانية لتحقيق الأداء الجيد يوم المنافسة الرياضية، أين قمنا بالقياس القبلي لهذه المجموعة بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لنيبراس يونس ثم بعدها طبقنا برنامجنا العلاجي أين ضم حصتين أسبوعيا وبعدها قمنا بالقياس البعدي لنفس المجموعة بإعادة تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية ومقارنة نتائج أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج العلاجي أين أصبح الرياضيون يملكون درجة مرتفعة لكفاءتهم الذاتية مقارنة عن درجاتهم قبل تطبيق البرنامج العلاجي وهذا ما اتضح على تطور أداءهم يوم المنافسة وتحقيق إنجاز جيد. وفي الأخير قدمنا بعضا من التوصيات.

الكلمات الدالة: العلاج النفسي الإيجابي: الكفاءة الذاتية

Résumé:

De nombreux facteurs peuvent affecter la performance de l'athlète le jour de la compétition sportive et peuvent concerner plusieurs facteurs liés à l'individu ou à l'environnement, y compris l'auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle est spécifique à la réussite ou à l'échec de l'individu le jour de la compétition, d'où La conscience de soi de l'athlète dans la mesure où il est capable d'accomplir les attentes relatives à la quantité d'efforts et d'activités avec la capacité de contrôler les événements et les attitudes peuvent l'aider à réaliser une bonne performance. Les athlètes qui ont une faible auto-efficacité sont les plus enclins à des performances médiocres et sont plus susceptibles de faire des mauvais plans sur le terrain avec des échecs répétés et par conséquent, une incapacité à atteindre un bon résultat le jour de la compétition. Sur cette base, nous avons essayé de développer ces auto-efficacités en construisant un programme thérapeutique sur la base des techniques de psychologie positive sur un groupe de huit athlètes afin de les rendre conscient de leur compétence et avoir une bonne perception de soi ainsi que développer leur efficacité personnelle et d'avoir confiance en soi et posséder des idées positives et rationnelles et contrôler leurs émotions et se pour obtenir de bonnes performances le jour de la compétition sportive. Pour cela on a appliqué la mesure d'auto-efficacité de Nebras Younis puis nous avons appliqué notre programme thérapeutique.

Nous avons ensuite on a réappliqué le même questionnaire d'auto-efficacité sur le même groupe afin de comparé les résultats des membres du groupe expérimental avant et après l'application du thérapeutique. L'efficacité du programme thérapeutique a été mis en évidence

par le développement de la performance du groupe expérimental le jour de la compétition et par l'obtention d'un bon résultat. Enfin, nous avons fait quelques recommandations.

Mots-clés: psychothérapie positive, auto-efficacité

1- الإشكالية:

هنالك عوامل عديدة قد تؤثر على الإنجاز لدى الرياضي يوم المنافسة الرياضية فقد يرتبط بعدة عوامل متعلقة بالفرد أو بالمحيط ومن بينها نذكر الكفاءة الذاتية أين يكون الإحساس بالكفاءة الذاتية محددا لنجاح الفرد أو فشله يوم المنافسة. لكون أن الإدراك الذاتي للرياضي على مدى قدرته على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوبة يوم المنافسة وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن مع كمية الجهد المبذول والنشاط مع القدرة على التحكم في الأحداث والمواقف المؤثرة ومدى قناعاته بقدرته على تحقيق الفوز والوصول إلى النتائج المرجوة، كلها قد تساعد على تحقيق إنجاز عالي. فالرياضيين الذين يحكمون على أنفسهم بعدم الكفاءة أي يملكون كفاءة ذاتية منخفضة هم الأكثر ميلا للأداء الضعيف يوم المنافسة والأكثر ميلا لوضع خطط فاشلة والإخفاق المتكرر، وبالتالي العجز من تحقيق إنجاز جيد.

ومن هنا تبرز أهمية هذا العامل في المجال الرياضي فهو يحفز الفرد على بلوغ الأهداف المسطرة والنجاح فيها خاصة يوم المنافسة الرياضية وبتعاملنا واحتكاكنا بلاعب كرة القدم كأخصائية نفسانية اتضح أهمية هذا العامل لديهم لكون رغم امتلاك بعضا من الرياضيين لمهارات عالية لكن في يوم المنافسة الرياضية لا يحققون النتائج المرجوة منهم لذلك قمنا بهذه الدراسة لغرض التعرف على الكفاءة الذاتية لهذه الفئة وبناء برنامج نفسي إيجابي لغرض تنميتها والتأكد من فعاليتها في ذلك لذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل يساهم البرنامج النفسي الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم؟

2-الفرضية:

يساهم البرنامج النفسي الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم

3-تحديد المفاهيم:

1-3 البرنامج النفسي الإيجابي إجرائيا:

هو مجموعة من الخطوات المنظمة التي ترمي لتحقيق الهدف من البرنامج وهو مساعدة لاعبي كرة القدم في تنمية كفاءتهم الذاتية فهو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ علم النفس الإيجابي لمساعدتهم من الإدراك الجيد لقدراتهم الذاتية وتنمية كفاءتهم الذاتية والرفع من ثقتهم بأنفسهم وامتلاك أفكار إيجابية والتحكم في عواطفهم والتخلص من الأفكار التشاؤمية واللاعقلانية لتحقيق الأداء الجيد يوم المنافسة الرياضية والتي طبقت بطريقة جماعية.

2-3 الكفاءة الذاتية:

هي درجة اقتناع الرياضي بقدرته على تحقيق الفوز والوصول إلى النتائج المرجوة وذلك نتيجة إدراكه لإمكاناته العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية والعصبية الفسيولوجية والمهارة فضلا عن مستوى ردود أفعاله الخاصة بالمهمة ومدى ثقته في هذا الإدراك واستبصاره بإمكاناته وحسن استخدامها (نبراس يونس، 2008، 251)

أما التعريف الإجرائي للكفاءة الذاتية هي النتائج التي يتحصل عليها الرياضي على مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين لنبراس يونس.

3-3 كرة القدم:

هي لعبة جماعية بين فريقين يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعبا، داخل ملعب مستطيل الشكل، وتلعب الكرة بضررها بالقدم، ويسعى كل فريق لإحراز الأهداف في مرمى المنافس، ومنع الخصم من إصابة مرماه. تتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة (أنور الشرقاوي، 1987،

ص 14)

4- المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج شبه تجريبي في هذه الدراسة على مجموعتنا التجريبية للتحقق من فرضيات الدراسة الحالية وذلك لغرض التأكد من فعالية برنامج نفسي إيجابي عند عينة الدراسة أين تم تطبيق مقياس الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج النفسي الإيجابي.

5- عينة الدراسة:

ضمت عينتنا مجموعة من 8 لاعبي كرة القدم بالجمعية الرياضية للأمن الوطني مصنفة إلى فئتين حسب السن حسب تصنيف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم موزعة كالآتي: 4 لاعبين من فئة الأقل من 15 سنة: U15 و 4 لاعبين من فئة الأقل من 17 سنة: U17 كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (1): يبين توزيع أفراد العينة حسب التصنيف الرياضي للفئات حسب السن

النسبة المئوية %	التكرارات	تصنيف الفئات الرياضية
50	04	U15
50	04	U17
100	08	المجموع

6- أدوات الدراسة:

قمنا بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين لنبراس يونس يتكون من 30 فقرة وتكون الإجابة عليه وفق 5 بدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، إطلاقا) وتعطى الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) أين تبلغ الدرجة العليا للمقياس 150 أما الدنيا 30 درجة. (نبراس يونس، 2008، 272)

كما تم بناء برنامج نفسي يضم 8 حصص أين كان لكل حصّة هدف والذي يعتمد على فنيات ومبادئ علم النفس الإيجابي التي تم تقديمها للمجموعة التجريبية أين تم تحديد هدفا ومدة زمنية لكل حصّة بهدف مساعدة الرياضيين إلى النظر بطريقة ايجابية لذاتهم والمستقبل والمحيط وزيادة الإيجابية في التفكير والسلوك ومساعدتهم من الإدراك الجيد لقدراتهم الذاتية وتنمية كفاءتهم الذاتية والرفع من ثقتهم بأنفسهم وامتلاك أفكار إيجابية والتحكم في عواطفهم والتخلص من الأفكار التشاؤمية واللاعقلانية لتحقيق الأداء الجيد يوم المنافسة الرياضية كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (2): توزيع جلسات البرنامج النفسي الإيجابي لتنمية الكفاءة الذاتية:

رقم الجلسة النفسية	الهدف	التقنيات والفنيات المستخدمة	المدة الزمنية
الجلسة الأولى	تعريف المجموعة على بعضهم البعض مع تعريفهم على الخلفية النظرية لبرنامج العلاج الإيجابي وشرح خطواته مع شرح مدى أهمية الجانب النفسي لدى الرياضي لتحقيق الأداء الجيد يوم المنافسة الرياضية	الحوار والمناقشة	ساعتين
الجلسة الثانية	تعريف المجموعة على مفهوم الكفاءة الذاتية مع تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لنبراس يونس	الحوار والمناقشة	ساعة ونصف
الجلسة الثالثة	تحديد المسار الذي يأخذه المشكل حيث يتم الإشارة إلى وجود مشكل مشترك بين أفراد الجماعة وتشجيعهم لعرض الأفكار اللاعقلانية ومناقشتها حول قدراتهم الذاتية مع الأفكار اللاعقلانية عن توقعاتهم للنجاح والفشل وبما يستطيعون فعله في تنفيذ تعليمات المدرب في التدريبات والمنافسة	تقنية لعب الأدوار والحوار	ساعتين
الجلسة الرابعة	تأسيس البدائل والحلول وذلك بتقديم الأدلة والبراهين التي تؤكد النمط اللاعقلاني والأفكار السلبية والاعتقادات الخاطئة	الحوار والمناقشة	ساعة ونصف

		السلبية للجماعة إلى ذاتها وقدراتها وذلك دون انتقادها	
الجلسة الخامسة	التفاعل الاجتماعي والانعزال عن الفريق والبقاء في الاحتياط بسبب أحكام اللاعب تجاه قدراته في إتمام المهمة المسندة إليه وتنفيذ الخطط المطلوبة وبالتالي الاعتقاد والإحساس بعدم الفاعلية في الفريق	الحوار والمناقشة للأفكار اللاعقلانية مع دمج مدرب في المجموعة	ساعتين
الجلسة السادسة	مساعدة الجماعة على التفكير الفعال والتعرف على قدراتهم وتوظيفها بشكل فعال	المناقشة والحوار	ساعتين
الجلسة السابعة	مرحلة اتخاذ القرار حيث تتوصل الجماعة إلى اتخاذ قرار شامل وتؤمن بقرار واحد مبني على أفكار عقلانية ومنطقية ومدى أهميتها في حياتهم مع الإصرار والمثابرة يوم المنافسة للتحكم في الأحداث والمواقف وإصدار توقعات ذاتية صحيحة لتحقيق الهدف	المناقشة والحوار	ساعة ونصف
الجلسة الثامنة	التفائل بالحديث عن أحلام الجماعة وخاصة المنتظرة من ممارسة رياضة كرة القدم والنجاح فيها وكيفية تحقيقها	المناقشة والحوار	ساعتين

في الأخير تم توضيح إيجابيات البرنامج النفسي الإيجابي وإعادة تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية والتعرف على مدى استفادة الجماعة من البرنامج المقدم.

7- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام T test لغرض التعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة بحثنا على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

8- تحليل نتائج الدراسة:

بعد تطبيقنا للبرنامج النفسي الإيجابي بطريقة جماعية تم الوصول بأفراد الجماعة لحالة من الاستبصار والسيطرة على ما يحدث في دوافعهم وهذا ما يؤكد محمد حسن الذي يرى أن هدف العلاج الجمعي هو إعادة توافق الفرد مع نفسه أولاً ثم مع البيئة ثانياً إذ يهدف إلى زيادة وعي الفرد واستبصاره وفهمه، حل أو تصفية الصراعات التي تسبب عجزه، زيادة قبول الفرد لذاته، توفير أساليب أكثر كفاءة للتعامل مع المشكلات، زيادة القدرة على حل الصراع النفسي والتغلب على الإحباط والتوتر وتقليله، زيادة تقبل وتحمّل المسؤولية الشخصية، تعزيز وتدعيم نواحي القوة والتعرف على القدرات وتنميتها (محمد حسن غانم، 2009، ص 51-52)

ولاختبار دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي تقدير الذات اعتمدنا على حساب قيمة T للفروق أين بلغت 3,10 وهي أكبر من القيمة المجدولة وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية وعليه الفرضية محققة. فمن خلال البرنامج النفسي الإيجابي تغيرت نظرة الجماعة لنفسها والعالم المحيط بها ومستقبلها وبالأخص لاعتقاداتها الخاطئة حول عدم تحقيق النتائج المرجوة والمنتظرة الناجم عن الشك في القدرات فهي لم تكن تملك ثقة على تنفيذ الأنشطة المطلوبة وهذا ما يزيد من توتر الرياضي وقلقه يوم المنافسة الرياضية وهذا ما يشير إليه علي الذي يرى أن الكفاءة الذاتية المدركة من العوامل المهمة التي تلعب دوراً كبيراً في خفض التوتر والقلق لدى الفرد، فالأفراد الذين يملكون الكفاءة الذاتية في مجالات متنوعة تكون لديهم القدرة على مواجهة تحديات الحياة والفشل (علي، 2000) أين أصبح يتميز تعبيرها بالمنطقية والعقلانية على عكس ما كان عليه قبل تطبيق البرنامج النفسي كما ساعدها البرنامج من التفاعل مع الآخرين وبالتالي تغيرت طريقة تفكير الرياضي عن نفسه وبمعزلته وأصبح أكثر سعادة مما كان عليه فتغيرت طريقة معالجته للمواقف المحيطة به وأصبح يسعد بحضور التدريبات التي كان يتغيب عنها باستمرار لاعتقاده وإيمانه بكونه لا يستطيع النجاح في رياضة كرة القدم ولا يملك القدرات لذلك.

ولم يبتعد ألبرت باندورا (Bandura.A, 1977) عن هذا الاتجاه، فقد أشار بأن الفرد يُدرك مختلف المواقف من خلال طريقته وأسلوبه في تناولها ومعالجتها، وأن طريقتنا في معالجة الأحداث المحيطة بنا تلعب دورا أساسيا في بناء شعورنا بفاعليتنا إزاء معالجة هذه المواقف (سامر جميل رضوان، 1997)، فذوي الكفاءة المرتفعة يشعرون أن حياتهم أفضل ومشاعرهم أكثر إيجابية (Bandura.A, 1977, p259).

أين أدركت الجماعة أن المعتقدات اللاعقلانية حول قدراتهم هي التي تسبب للرياضي انخفاض مستوى إنجازهم في هذه الرياضة رغم حبه لها أين أدركت الجماعة أن سوء الأداء راجع لفقدان الثقة في النفس في اتخاذ أي قرار والعجز لتحقيق وتنفيذ الأعمال المطلوبة منه لكن مع تطبيق البرنامج العلاجي القائم على معطيات علم النفس الإيجابي تغير النظام الذاتي الذي كان يسود أفراد الجماعة واكتسبوا نظاما ذاتيا للكفاءة الذاتية مكبهم من التحكم في أفكارهم السلبية ومشاعرهم واكتساب استراتيجيات جديدة لتنظيم السلوك الذاتي فأصبحت معتقدات الجماعة لكفاءتهم الذاتية ايجابية من خلال قدرة الفرد في التحكم على معطيات البيئة خاصة يوم المنافسة والثقة بالنفس من التمكن لتنفيذ الخطط المطلوبة منه وتحقيق أداء جيد وبالتالي الحكم إيجابيا على مقدرته على النجاح في الرياضة التي يحبها ومحاولة التعامل ومواجهة مختلف المواقف التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم لكرة القدم عوضا من القلق من الفشل وهذا ما يؤكد تاييلور بوجود علاقة قوية بين إدراك الفرد بأنه يتمتع بالكفاءة الذاتية، وبين قيامه مبدئيا بإحداث تغيير في أسلوب حياته، وبين الحفاظ على هذه المتغيرات على المدى البعيد (شيلي تاييلور، 2008، ص ص 146-147).

فكلما زادت الثقة لدى الجماعة والإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية زادت الجهود والإصرار على تخطي الأزمات والعقبات وزاد الاعتقاد بقدراتها على إحراز النجاح والرضا عن مستواها والمثابرة لتحقيق النجاح فيها فأصبح لدى المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإيجابي نظاما ذاتيا يمكنهم من ممارسة السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم من خلال القدرة على التأمل الذاتي وتقييم المواقف وتوقع النجاح التي لم تكن تملكها سابقا لكون حسب باندورا أن اعتقاد الفرد بامتلاكه القوة لإنجاز الأهداف المطلوبة منه فإنه يحاول جعل هذه الأشياء تحدث وتحقق فعلا وبالتالي فالكفاءة الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يملكها الفرد حول قدراته (Bandura. A, 1997)

9-الاستنتاج العام:

عمل البرنامج النفسي الإيجابي على تحسين التنظيم الذاتي والاعتقادات الخاطئة التي تملكها الجماعة أين كانت كفاءتهم الذاتية منخفضة قبل تطبيقه إذ من خلال تحليل البيانات إحصائيا واختبار الفروض أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج النفسي الذي طبق بطريقة جماعية له فعالية في تنمية الكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم وساهم في تحسين نظرتهم للحياة ولممارسة رياضة كرة القدم بطريقة ايجابية أين فتح البرنامج لهم آفاقا واسعة المثابرة والإصرار للنجاح في رياضة يعشقونها والوصول إلى الاحترافية في حين كانت ستتخلى عنها قبل البرنامج النفسي رغم حبه لها.أصبحت الجماعة العلاجية تمتلك منظورات جديدة وطرق جديدة في التفكير بفضل تطبيق استراتيجيات وفنيات علم النفس الإيجابي، هذا ما رفع من كفاءتها الذاتية وبالتالي من فعاليتها الذاتية المنخفضة وأصبح لديها توقعات مستقبلية إيجابية.

الخاتمة:

إن افتقار لاعبي كرة القدم لاستراتيجيات معرفية سليمة وبالأخص لنظام ذاتي سليم لا يمكنهم من التكيف مع الصعوبات التي يواجهونها أثناء ممارسة رياضة كرة القدم فالاعتقادات الخاطئة وعدم الإيمان بقدراتهم لمواجهة الصعاب وتحقيق الأهداف المطلوبة منهم وإيمانهم بعدم النجاح يؤثر على فعاليتهم الذاتية وبالتالي على أدائهم في التدريبات وبالأخص يوم المنافسة الرياضية رغم امتلاكهم لمهارات جيدة .

وهذا ما لمسناه مع عينة الدراسة إذ أنها تعاني من نظام ذاتي منخفض نتيجة أفكارها ومعتقداتها الغير منطقية والسلبية حول فعاليتها الذاتية واتضح بعد تطبيق العلاج النفسي الإيجابي أن هنالك فروق جوهرية بين درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الذاتية لنبراس يونس باستخدام استراتيجيات وفنيات للعلاج الإيجابي. وتبين لنا أن تكيف الرياضيين مع المفاهيم العلاجية وتوظيفهم للتقنيات الجديدة المتعلمة مكثف ذلك من التحكم في نظامه الذاتي بشكل ايجابي وساعدهم في التخلص من الكثير من المشكلات وبالتالي التصدي لمعظم المشكلات الحياتية التي يمكن أن تتعرض لها مستقبلا. وعليه تأكدنا من فعالية الكفاءة النفسية اعتمادا على أساليب علم النفس الإيجابي خاصة للرفع من قيمة الكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات:

- إدماج أخصائيين نفسانيين في مختلف الأندية الرياضية لتوجيه المدربين في كيفية التعامل مع الرياضيين خاصة في فترة المراهقة
- تطبيق مثل هذه البرامج في تنمية الكفاءة الذاتية للرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية لتحقيق إنجاز عالي خاصة يوم المنافسة الرياضية ومساعدتهم في تطبيق فنيات هذه البرامج وتعميمها في حياتهم اليومية
- تنظيم دورات تكوينية للمدربين بغرض اطلاعهم بالاستراتيجيات اللازمة لتنمية نظام ذاتي إيجابي لدى الرياضيين وبالأخص لاعبي كرة القدم.

قائمة المراجع:

- 1- أنور الشرقاوي، 1987، التعلم نظريات وتطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 2- أحمد علي، 2000، فاعلية برنامج إرشادي في الداما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسي، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية
- 3- رضوان جميلسامر، 1997، توقعات الكفاءة الذاتية، البناء النظري والقياس، مجلة الشؤون الاجتماعية، العدد 55، ص 25-51، الشارقة.
- 4- شيلي تايلور، 2008، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، (ط1)، دار الحامد للنشر والتوزيع عمان-الأردن
- 5- محمد حسن غانم، 2009، العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، مصر
- 6- نبراس يونس، 2008، بناء وتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد 15، العدد 11، جامعة الموصل، العراق

7- Bandura.A, (1977), Self- efficacy: Towarda unifying, theory of behavioral change, psychological review, vol84.

8- Bandura. A, (1997), Self- efficacy, the exercise of control, New York: W.H. Freeman and company.