



## دراسة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدي رياضي العاب القوي المعاقين حركيا ( دراسة حالة أندية قسنطينة )

د. حمروش أحمد رضا

أستاذ بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة - قسنطينة

### ملخص

للرياضي المعاق حركيا حاجاته الخاصة التي يجب أن تُشبع، ومن الأكثر احتمالا أن يتعرض المعاق حركيا لأنواع من الضغوط التي قد تؤثر على توافقه النفسي إزاء عدم إشباع تلك الحاجات، لذا تنحصر مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الباحث للتعرف على الحواجز النفسية للرياضي المعاق حركيا وأثرها على توافقه النفسي.

### Résumé

les handicaps (limitations) liés aux déficiences et les handicaps de situation liés au contexte social dans lequel on vit et qui sollicite constamment pour la personne handicapée des capacités d'adaptabilité à son environnement en perpétuel mouvement. C'est la vie ! Donc au fond de soi, on aura toujours à trouver une énergie nouvelle pour parvenir à cette adaptabilité au milieu environnemental voilà posée notre problématique de recherche. Nous faisons l'hypothèse que l'étude des barrières psychologiques des sportifs handicapés de haut niveaux d'athlétisme et ces répercussions sur l'équilibre mentale et psychologique.

## دراسة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى المعاقين حركيا ( دراسة حالة أندية قسنطينة )

### مقدمة

تتميز فئة المعاقين حركيا بسمات نفسية مرضية ربما لا توجد لدى بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة فحياتهم مجموعة من **الحرمان الحركي** الذي لا يكون موجودا لدى بعض الفئات الأخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة، فحياتهم مجموعة من اللاتزام الحركية التي عليهم الالتزام بها مجبرين أم راضين" فاللعب رغم أهميته، ولا للحركة خشية السقوط ولا لدخول الحمام منفردا ولا للتقل دون مساعدة ولا للتشابه مع الآخرين ولا ولا... حتى بينه وبين نفسه.

فكل كلمة إلا ومن ورائها اضطراب نفسي يتراكم يوما بعد يوم، وتزداد الإعاقة سوءا مع تقدم العمر، وتزداد الإحباطات التي تعبر عن حالته النفسية بسبب تلك العقبات التي تعترضه.

وهو في هذه الحال إما أن ينسحب وتعزل صحته النفسية بكل ما تحمله الكلمة من معنى، وإما أن يتجه نحو نفسه كي يعوضها ذلك **الحرمان الحركي** بما تبقى لديه من قدرات.

فالمعوق حركيا له مشكلات ولا يمكن إدماجه في الحياة العامة بشكل فعال إلا بعد معالجة هذه المشكلات، فهو أولا لديه مشكلة جسمية تتمثل في عدم القدرة على الحركة أو ضعفها، وينتج عن هذه المشكلة الجسمية أخطر المشاكل الاجتماعية، وهي الاعتماد على الآخرين، وهذه تشكل أكبر صعوبة يمكن أن تصادف المعاق إذ انه سيشعر بالنقص ويبنى صورة سلبية عن نفسه وبلا شك فانه سيشعر بالقلق والاكتئاب، ومع تراكم هذا الشعور فانه ومن ضمن **العمليات اللاشعورية** فان ذلك سينعكس عليه سلوكيا من عدوانية وانطواء والأخطر من ذلك رفض التوافق مع مشكلته الجسدية وتلك إحدى أهم المشكلات التي يواجهها القائمون على برامج التدريب الرياضي للمعاقين.

تؤثر الإعاقة الجسمية والصحية في الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد المعاق وأسرته، وتعتمد شدة هذا التأثير على نوع الإعاقة وشدها وعمر الفرد عند الإصابة بالإعاقة، وكذلك على الظروف الأسرية والمجتمعية التي ينتمي لها الفرد المعاق، كذلك فان للأسرة دور هام في التخفيف من معاناة الفرد المعاق جسما وصحيا إذا وفرت الأسرة الدعم والتقبل للفرد المعاق أو إنها قد تكون مصدرا لهذه المعاناة إذا لم توفر مثل هذا الدعم أو إنها لا تتقبل الإعاقة أصلا. أما المجتمع فهو الذي يحدد

أو يسمى الإصابة على أنها إعاقة بسبب ما تصنع من قيود على الفرد المعاق، أو بتفسيرات المجتمع لمدى الفروق بين أفرادها مما يؤثر على نمو الفرد وتكيفه الاجتماعي ومن هنا فإن هناك اختلافات في حياة الأفراد المعوقين في المجتمع والتي تعتمد في الأساس على استجابة المجتمع وتوقعاته. لذلك فإن المشكلات التي يعاني منها المعوقون جسمياً وصحياً ليست بسبب طبيعة الإعاقة فحسب. وإنما أيضاً بسبب نظرة المجتمع نحوهم والمتمثلة في العقبات التي يضعها المجتمع أو التسهيلات التي يوفرها للمعوقين أنفسهم. لذلك فالعوامل التي تؤثر في الجانب النفسي كثيرة إلا إن كل فرد معوق يعتبر منفرداً فيما يعايشه من خبرات تتعكس بالتالي على تكيفه مع المجتمع.

### الإشكالية:

أشارت الدراسات إلى أنه لا يوجد نمط شخصية محدد يرتبط بإعاقة معينه، كما أنه لا توجد علاقة مثبتة بين شدة الإعاقة والتكيف النفسي لها. فيمكن أن يعاني الفرد من إعاقة شديدة ولكنه في نفس الوقت متكيف معها أو من الممكن أن تكون إعاقته بسيطة ويعاني من سوء تكيف مما يعني أو يدل على وجود إعاقة عند الفرد يعتمد على تفسير معنى الإعاقة ومصادر الدعم المتوافرة والمقدمة له وليس بالضرورة على مدى شدة الإعاقة وطبيعتها.

فهناك أيضاً ما يمكن أن يعاني منه المعوق بدنياً، ففي دراسة عن الأثر النفسي للإعاقة البدنية لدى المعاقين حركياً، وجد أنهم يتسمون بالإحباط الشديد، وكراهية النفس، والشعور بكراهية المماثلين لهم في السن خاصة لدى فئة الأطفال، والإحساس بالخجل من مواجهة المواقف والإحساس بالظلم وانخفاض مستوى الطموح واضطراب صورة الذات والسلوك المضاد للمجتمع وعدم التوافق.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة فيما يلي:

- 1 ما هي أكثر الحواجز النفسية تأثيراً على الرياضي المعاق حركياً؟
- 2 هل توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الحواجز النفسية لدى الرياضي المعاق حركياً والاكنتاب؟
- 3 هل توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الحواجز النفسية لدى الرياضي المعاق حركياً وسلوكه التنافسية؟

4- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الحواجز النفسية لدى الرياضي المعاق حركيا والسلوك الجازم في الرياضة؟

#### فروض الدراسة الحالية:

تشمل فروض الدراسة ما يلي:

- 1- تختلف الحواجز النفسية من حيث تأثيرها علي رياضي العاب القوى المعاقين حركيا.
- 2- هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحواجز النفسية لدى الرياضي العاب القوى المعاقين حركيا والاكنتاب؟
- 3- هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحواجز النفسية لدى رياضي العاب القوى المعاقين حركيا و سلوكه التنافسية؟
- 4- هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحواجز النفسية لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا والسلوك الجازم في الرياضة؟

#### إجراءات البحث:

#### - عينة البحث:

تم اختيار أفراد العينة عن طريقة العينة الحصصية أي تعيين الأفراد من بين الجماعات أو الفئات ذات الخصائص المعينة وبصورة أكثر إيضاحا على أساس انتمائهم إلى الأندية الوطنية لمدينة قسنطينة.

#### جدول (رقم 01) خصائص العينة

المتغيرات	العمر	الجنس	الطول	الوزن	الخبرة الرياضية	مستوى الدراسي
المتوسط الحسابي	28.66	ذ	173.11سم	61.22 كغ	8.88 سنوات	أساسي+4
الانحراف المعياري	5.24	-	5.27	7.75	5.66	ثانوي+1 جامعي
						-

تتراوح أعمار العينة ما بين 23- 42 سنة، متوسط عمر العينة فيقدر ب: 28.66 سنة والانحراف المعياري للعينة 5.24 معدل خبرة العينة في ممارسة السباحة 08 سنوات. أما مستواهم الدراسي فأغلبية العينة ذات مستوى اساسي و ثانوي و مستوى جامعي.

#### تصميم وتنظيم البحث:

تم اختيارنا لطريقة البحث الارتباطي ولقد تم القيام بإجراء الاختبارات تبعا لطبيعة نفسية الرياضيين، حيث أن لكل فرد جزء جوهري ثابت لا يتأثر بالعوامل الخارجية المختلفة، وهذا الجزء متصل بالصفة أو السمة المقاسة سواء أكانت صفة الاكتئاب فقد استعملت مقياس بيك للاكتئاب وجزء غير ثابت يتأثر بالعوامل الخارجية كالحواجز النفسية والسلوك التنافسي والسلوك الجازم في المنافسة.

#### مجالات البحث

##### المجال المكاني:

طبقت المقاييس على العينة عند تجمع نخبة الفريق الولائي لألعاب القوى المعاقين حركيا بملعب الشهيد حملاوي قسنطينة.

##### المجال الزماني:

تمت الاجابة على المقاييس ما بين فترت التريص من 2012/06/25 إلى 2012/07/02

##### المجال البشري:

أختيرت العينة من لاعبي أندية ألعاب القوى المعاقين حركيا أكابر منسوبون كلهم للفرق الوطني أ وقد شارك أربعة في الألعاب شبه الاولمبية بلندن 2012 أدوات جمع البيانات :

أ- مقياس السلوك الجازم في الرياضة.

اوصف: صممه محمد حسن علاوى لقياس سلوك اللاعب الرياضي الذي يتميز باللعب الرجولي والكفاح والنضال والقوة في إطار لوائح وقوانين اللعبة.

ويتكون المقياس من 20 عبارة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس رباعي التدرج (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة، وذلك في ضوء المقياس).

ب- اختبار السلوك التنافسي:

الوصف: قامت دروتي هريس 1984م بتصميم اختبار السلوك التنافسي للاعب لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه ولدى التدريب على المهارات النفسية.

ويتضمن الاختبار في صورته الأصلية (50) عبارة ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس ثلاثي التدرج (دائماً/أحياناً/أبداً)، وقد قام محمد حسن علاوى باقتباس الاختبار وتعريبه واختصاره إلى عشرين عبارة فقط في ضوء بعض الدراسات التي أجريت على الصورة الأصلية للاختبار.

5- مقياس بيك لتقدير الاكتئاب

يساعدك مقياس بيك على تقدير الاكتئاب وتحديد نوعه وشدته، ويمثل مقياس بيك محاولة مبكرة وناجحة لقياس درجة الاكتئاب في الشخصية ونوعية هذا الاكتئاب. وصاحب هذا المقياس هو العالم والطبيب النفسي الأميركي المعروف (Aaron Beck)، الأستاذ بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية. وقام الدكتور عبد الستار إبراهيم الأستاذ بكلية الطب في جامعة الملك فيصل بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية ونشره. ويتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب، ويطلب من الشخص الذي يريد معرفة مدى اكتنابه أن يقرأ كل عبارة من كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه وتصف حالته ومشاعره ثم وضع دائرة حول رقم العبارة:

6- تم إعداد القائمة وصياغتها بأسلوب واضح ومفهوم ومراجعتها لغوياً تم توزيعها على 4 أساتذة الطب بقسم القلب، 5 أساتذة الطب بقسم الجلد، 4 أساتذة الطب بقسم الجراحة والتجميل، 4 أساتذة الطب النفسي، 3 أساتذة علم النفس الإكلينيكي كلهم من جامعة طنطا مصر.

المجموع الكلي للفقرات 45 فقرة موزعة على النحو التالي: من 1 إلى 15 تقيس مجال الشائعة، من 16 إلى 30 تقيس مجال عدم التقبل (الرفض)، من 31 إلى 45 تقيس مجال التوتر والانفعال.

- أسلوب التحليل الإحصائي: بهدف قياس ومقارنة نتائج الاختبارات للعينة في إطار دراستنا قمنا باستعمال الاختبارات الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي (م).
- ✓ الانحراف المعياري (ع).
- ✓ معامل الارتباط لبيرسون (ر).

تم تحقيق التحليل الإحصائي عن طريق استعمال جهاز الإعلام الآلي أما العمليات الإحصائية فقد تمت عن طريق برمجية «s.p.s.s.8.0»

#### عرض وتحليل نتائج الدراسة.

7- المحور الأول: تختلف الحواجز النفسية من حيث تأثيرها علي رياضي العاب القوى المعاقين حركيا.

أظهرت المعالجات الإحصائية لأبعاد الحواجز النفسية عن مستويات منخفضة حيث قدر بعد الشائعة بمتوسط حسابي 7.77 وانحراف معياري بقيمة 5.65 أما بعد الرفض (عدم التقبل) بمتوسط حسابي 9.20 وانحراف معياري بقيمة 7.32 أما بعد التوتر والانفعال بمتوسط حسابي 12.40 وانحراف معياري بقيمة 6.71.

جدول رقم (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الحواجز النفسية للعينة.

ن=09

مقياس الحواجز النفسية				
الشائعة	7.77	5.65	من 0-الى-30	منخفض
الرفض (عدم التقبل)	9.20	7.32	من 0-الى-30	منخفض
التوتر والانفعال	12.40	6.71	من 0-الى-30	منخفض

المحور الثاني: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحواجز النفسية لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا والاكنتاب. أظهرت المعالجات الإحصائية لمقياس بيك للاكنتاب عن مستويات منخفضة حيث قدر بمتوسط حسابي 16 وانحراف معياري بقيمة 8.55.

جدول رقم (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس بيك للاكنتاب للعينة.

لمتغيرات	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	الدرجة الخام	المستوى
مقياس بيك للاكنتاب	16	8.55	من 0 - إلى 73	منخفض

جدول (4) معاملات الارتباط بين صفة الاكنتاب و الحواجز النفسية للعينة.

الاكنتاب		ن=9
الدلالة	الارتباط	مقياس الحواجز النفسية
0.05	*0.65	الشائعة
0.13	0.43	الرفض وعدم التقبل
0.28	0.23	الانفعال والتوتر

ويوضح الجدول رقم (4) قيم معاملات الارتباط بين الحواجز النفسية لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا والاكنتاب. هذا وقد أظهرت المعالجات الإحصائية على أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا بين:

✓ الشائعة وصفة الاكنتابية (0.65 دالة عند النقطة 0.05).

ولم تسفر عن وجود ارتباط دال مع أبعاد الحواجز النفسية (الرفض وعدم التقبل - الانفعال والتوتر) لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا والاكنتاب لدى العينة.

وهذا ما يعضد صحة توقعات فرضية وجود ارتباط دال إحصائيا بين الحواجز النفسية لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا والاكنتاب للعينة.

المحور الثالث: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحواجز النفسية لدى الرياضي المعاق حركيا و سلوكه التنافسية.



أظهرت المعالجات الإحصائية لمقياس السلوك التنافسي عن مستويات متوسط حيث قدر بمتوسط حسابي 41.33 وانحراف معياري بقيمة 6.44.

جدول رقم (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس السلوك التنافسي للعينة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	الدرجة الخام	المستوى
مقياس السلوك التنافسي	41,33	6,44	من 24- إلى 120	متوسط

ويوضح الجدول رقم (6) قيم معاملات الارتباط بين الحواجز النفسية لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا و السلوك التنافسي. هذا وقد أظهرت المعالجات الإحصائية على أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا بين:

✓ **الانفعال والتوتر** و صفة الاكتئابية (0.29- دالة عند النقطة 0.05).

ولم تسفر عن وجود ارتباط دال مع أبعاد الحواجز النفسية (**الرفض وعدم التقبل - الشائعة**) لدى رياضي العاب القوى المعاق حركيا والاكتئاب لدى العينة.

وهذا ما يعضد صحة توقعات فرضية وجود ارتباط دال إحصائيا بين الحواجز النفسية لدى

رياضي العاب القوى المعاق حركيا و السلوك التنافسي للعينة.

جدول (6) معاملات الارتباط بين صفة السلوك التنافسي والحواجز النفسية للعينة.

السلوك التنافسي		ن=9	
الدلالة	الارتباط	مقياس الحواجز النفسية	
0.74	-0.13	الشائعة	
0.94	-0.03	الرفض وعدم التقبل	
*0.05	-0.29	الانفعال والتوتر	

جدول رقم (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس السلوك الجازم للعينة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	الدرجة الخام	المستوى
مقياس السلوك الجازم	54	10.31	من 20- إلى 80	مرتفع

ويوضح الجدول رقم (8) قيم معاملات الارتباط بين الحواجز النفسية لدى رياضي ألعاب القوى المعاق حركيا والسلوك الجازم. هذا ولم تسفر المعالجات الإحصائية عن وجود ارتباط دال مع أبعاد الحواجز النفسية (الرفض وعدم التقبل - الشائعة - الانفعال والتوتر) لدى رياضي ألعاب القوى المعاق حركيا والسلوك الجازم لدى العينة.

وهذا ما لا يعضد صحة توقعات فرضية وجود ارتباط دال إحصائيا بين الحواجز النفسية لدى رياضي ألعاب القوى المعاق حركيا والسلوك الجازم للعينة.

جدول (8) معاملات الارتباط بين صفة السلوك التنافسي والحواجز النفسية للعينة.

السلوك الجازم		ن = 9
الدلالة	الارتباط	مقياس الحواجز النفسية
0.40	0.33	الشائعة
0.92	0.02	الرفض وعدم التقبل
0.50	0.23	الانفعال والتوتر

#### مناقشة النتائج

يبدو من خلال هذا البحث تعدد المجالات التي تظهر فيها الحواجز النفسية التي تعوق الفرد لتحقيق التوافق السوي والتي تبدو في شكل عقبات خارجية كضغوط المنافسة الاجتماعية والمادية بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الضغوط النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة نحو الذات والذي قد ينجم عنه ظهور بعض الشائعات خلال المنافسات الرياضية للرياضي المعاق حركيا كما تظهر في الرفض وعدم التقبل الذاتي لقدرات الفرد علاوة على ما يصاحب هذه الحواجز من مشاعر نفسية معينة تتمثل في حالة من التوتر والانفعال الذي يشعر بهما الرياضي المعاق أثناء التدريبات أو المنافسات الرياضية ولقد أوضح ايزنك وآخرون بان الرفض يمثل القطب السالب للقبول ولقد أظهرت الدراسة دور المعلومات المزيفة والمغالطات في حدوث استجابات انفعالية مثل الاكتئاب ومن ناحية أخرى أظهرت الدراسة العلاقة العكسية الطردية لكل من السلوك التنافسي والتوتر والانفعال ويمكن أن نرجع هذا السلوك إلى المستوى التحضيري للعينة من النواحي البدنية والتقنية والنفسية وخاصة الذهنية نظرا للمستوى الاولمبي لنصف العينة.

الإنسان ليس بحجم جسمه أو بأطرافه وإنما بفكره وعمله، وأن كلا منا لديه إعاقة ما، فالإعاقة ليست قفط في الجسد، وإنما قد تكون في الفكر والإحساس، فقط قد يكون الخوف مثلاً إعاقة... مقولة "نيكولاس فوجيسيك" أشهر متحدي إعاقة في العالم.

### التوصيات

- 1 - مساعدة الفرد المعوق على فهم وتقدير خصائصه النفسية ومعرفة إمكاناته الجسمية والعقلية والاجتماعية والمهنية وتطوير اتجاهات ايجابية سليمة نحو الذات.
- 2 - تخفيض الحواجز النفسية كالتوتر والكبت والقلق الذي يعاني منه المعوق وضبط عواطفه وانفعالاته.
- 3 - تعديل بعض العادات السلوكية الخاطئة التي تعيق في رفع تحديات المنافسة.
- 4 - المساعدة في تنمية الشعور بالقيمة وتقدير الذات واحترامها والسعي إلى تحقيق أقصى درجة ممكنة من درجات تحقيق الذات. وبالتالي الزيادة في دافعية الانجاز في المنافسات الرياضية.
- 5 - تنمية وتطوير اتجاهات ايجابية نحو الأداء في التدريبات والمنافسات الرياضية.
- 6 - تدريب المعوق على تصريف أموره وغرس ثقته بنفسه وبالأخرين، وإدراكه لإمكاناته المحدودة، وتبصيره بها وكيفية استغلالها والاستفادة منها قبل خلال وبعد التدريبات والمنافسات الرياضية.

### المراجع

- 1- علي عسكر : ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط3 ، سنة 2003.
- 2- خولة احمد يحيى: الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن ط2، سنة 2003. a. محمد شحاتة ربيع (1995) : قياس الشخصية. دار المعرفة الجامعية. مصر
- 3- محمد حسن علاوى(1977): علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف.
- 4- محمد شحاتة ربيع (1995) : قياس الشخصية. دار المعرفة الجامعية. مصر
- 5- محمد حسن علاوى (1997): علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف.
- 6- يحيى كاظم النقيب(1998) : علم النفس الرياضي. معهد إعداد القادة اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية.
- 7- كامل طه الويس \_ علم النفس الرياضي \_ جامعة الموصل \_ دار الكتب للطباعة \_ 1981
- 8- حامد عبد السلام زهران(1988): "الصحة النفسية والعلاج النفسي" مطبعة دار العالم العربي. القاهرة.
- 9- حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي مرسى(1995): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 10- ديانا هيلز وروبيرت هيلز(1999) : تعريب، عبد العالي الجسماني. العناية بالعقل والنفس، الدار العربية للعلوم. طبعة 1. بيروت.

- 11- ريان حريبط. محمد زاهر (1988) : علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية. البصرة جامعة الوصل.
- 12- رأفت عبد الفتاح(2001): سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية. دار الفكر العربي.
- 13- زهير أحمد السباعي. د.شيخ إدريس عبد الكريم(1999): القلق وكيف تتخلص منه. دار القلم. بيروت.
- 14- سجموند فرويد (1985): ترجمة محمد عثمان تيجاني، الكف، العرض، والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية ط3 .
- 15- سعد جلال(1985): القياس النفسي، دار الفكر العربي.
- 16- طوني غووبول هوك(1994): تعريب سمير شيخاني. التقييم الذاتي، دار الأفاق الجديدة، ط1.
- 17- علي بيك(2000): نقله إلى العربية عادل مصطفى راجعه حسان يعقوب، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. دار النهضة العربية طبعة.
- 18- علي البيك. د. هشام مهيب، د. علاء عليوة(1994): راحة الرياضي. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 19- فاخر عاقل(1988) : أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية دار العلم للملايين.