

**優質教育基金**  
(適用於不超過200,000元的撥款申請)  
**乙部 --- 計劃書**

計劃名稱	計劃編號
「尊重生命，逆境同行」(「好心情@學校」微型計劃)	2016/0776 (修訂版)

**基本資料**

學校／機構／個人名稱：香港基督教服務處 青少年綜合服務 (協作學校：中華基督教會銘賢書院)

**受惠對象**

- (a) 界別：幼稚園 小學 中學 特殊教育(請剔選，可剔選一項或多項)
- (b) 學生：(1) 初級預防活動約 800 人(中一至中六級)  
(2) 次級支援活動約 15-20人(中一至中三級)
- (c) 老師：約 50人
- (d) 家長：約 20 人(主要為次級支援活動學生的家長)

**計劃書**

**(I) 計劃需要**

- (a) 請簡要說明計劃的目標，並詳述建議計劃如何影響學校發展。
  - 1. 及早識別及支援抗逆力低之初中學生；
  - 2. 有別於現行各種「初級預防」(Primary Prevention) 計劃，即對所有學生作一般性預防，本建議計劃以問卷篩選有需要的學生，並提供點對點到校「次級支援」(Secondary Intervention)支援活動；
  - 3. 提升全校學生抵抗及處理逆境能力及各種促進精神健康的保護因素；
  - 4. 提高支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧。
- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。  
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
  - 提升學與教，以促進學生在科目／學習範圍／共通能力發展上的知識
  - 促進學生的社交和情感發展
  - 促進學校管理／領導，以及老師的專業發展／健康
  - 其他(請列明)：提升學生抗逆力，增強正向生命能量
- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。  
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
  - 學校發展計劃：協作學校為一所以基督教宗旨辦學的中學，致力培養學生的自律、自治、自學、獨立思考、創作及領導的才能，使學生建立積極學習和主動參與的態度，樂於服務及追求卓越建立樂觀正面文化。在協作學校前一次的外評報告指出部份學生的「自信心」不足，期望透過正向的思維訓練及教育，令大部份同學更認識自己，提升自

信，建立更正面而又進取的學習目標。

- ☑ 調查結果：根據《情意及社交表現評估套件（第二版）》的2016-2017問卷調查，協作學校之初中學生對學校的整體滿足感較全港的初中生略低，他們在學校較少感到樂趣及掛念學校，因此學校有需要加強現有初中學生對學校的歸屬感，增加他們於社交及逆境處理能力的訓練，及提升教職對抗逆力的認識。
- ☑ 學校個案分析：上學年(2016-2017)由駐校社工跟進的個案中，與情緒/精神健康相關的個案佔23%，可見學校有需要及早識別潛危學生，並透過一系列的活動，加強學生的抗逆能力。
- ☑ 文獻研究綜述：香港青少年精神健康問題普遍。高達11.32%的青少年患有臨床診斷標準的精神健康問題（如，抑鬱症和焦慮症）(Lam et al 2015)。近期三個大型獨立調查用非臨床診斷工具發現，40%到60%的香港青少年有抑鬱症狀，較國外多一半（美國：28.7%；墨西哥：14.8%）。

次級支援旨在篩查出需要提高精神健康的人群，並對這些有需要的人士進行有針對性的干預，從而減少患病風險。相較於初級預防，次級支援具有高效益低成本的優越性。研究已經顯示，對青少年抑鬱的次級支援項目的效果比初級預防項目顯著(Horowitz & Garber 2006)。目前，全世界有很多針對青少年抑鬱的次級支援項目已被開展。例如，The Penn-Resiliency Program (PRP; Gillham et al., 1990) 篩查出高抑鬱傾向的學生，為他們作出干預，並改變他們對負面生活經歷的看法，以及這些事件所引發的情緒問題。該項目有效提高了青少年面對負面生活經歷的抗逆力及預防了抑鬱症狀。香港尚未開展此類項目。以往研究顯示，自尊、自我效能感、社會支持、積極情緒、積極的壓力和情緒應對策略與低抑鬱水平有顯著的相關性（Brown et al 1986； Gerber et al 2013； Muris 2002）。這些都是青少年抗逆力的來源和預防精神健康問題的保護因素，也可用來預測和預防青少年抑鬱情況。

- ☑ 學生表現評估：協作學校教師留意到有部分學生抗逆能力/精神健康稍遜，需要提升，有些學生面對學業或家庭困難等問題感到壓力，個別學生曾出現不同程度的情緒困擾，情況令人憂慮。因此，本計劃會透過協作學校學校老師、駐校社工、家長的觀察及意見以辨識有需要的學生作次級支援。
- ☑ 相關經驗：本計劃將參考過去已驗證之中學(社會福利署)、小學(教育局)「成長的天空」之學生需要篩選問卷和活動程序、  
機構、  
及  
「自1996年受社會福利署委託研發「次級支援」項目 - 成長的天空計劃(中學)，及後於2001至2004年間把計劃推展至小學，團隊成功制訂出「香港學生資料表格」的評估工具以識別青少年的發展需要，及發展出一套全面的成長輔導訓練計劃。現時，成長的天空計劃(小學)每年於超過200多間小學進行，並由超過20間社福機構提供支援。研究顯示計劃能提升學生的抗逆力、自尊、學習熱誠等保護因素。

- ☑ 其他(請列明)：學生輕生自殺問題在本港蔓延；全港學生正面對社會、家庭、學校及朋友等多重的逆境和挑戰，精神健康易受影響；「好心情@學校」計劃可以引入專業支援，促進學生「正向認知」，讓他們更能實踐聖經的教導：「常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩」的正向心態，從而提升學生的個人能力，加強與外界及師友之聯繫(bonding)，並提升學生的正向思維及抗逆力。

- (c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法，以促進學校發展，滿足其獨特需要。

### 1. 初級預防 (Primary Prevention) 與次級支援 (Secondary Intervention)

多年以來，不少本地及外國學者均強調「初級預防」和「次級支援」，兩者必須並重，同時實施。及早進行「初級預防」可照顧較多學生，但支援較普遍，未能有效針對性學生的需要。國際文獻已指出「次級支援」成本效益遠高於治療式及補救式的工作，避免個人因問題產生後所造成可能永不磨滅的創傷。「次級支援」亦為預防自殺提供了新的方向，如提升學生抗逆力、促進「正向認知」、「正面思維」及「享受生活」，並建立正面文化。

### 2. 抗逆力 (Resilience)

過去本地應用以CBO (Competence, Belongingness, Optimism) 作為發展及培養抗逆力的框架，但經過多年實踐，現時所提出之計劃將更新有關概念為 CBB (Competence, Bonding & Belief)，更加入提高抗逆力的元素，如“Self-esteem”，“Self-efficacy”，“Family support”，and “Positive affect”；同時亦利用「認知行為訓練」(CBT)的手法提升學生抗逆力，以有效解決他們成長及精神健康的困擾。

- i. 個人能力與技巧 (Competence) - 通過「培訓/訓練」(Experiential Learning and Training)來裝備/提升個人能力來處理減低或克服逆境帶來的損害
  - ii. 內在個人正面及積極的信念與力量 (Belief) - 利用「整理經驗」(Experience consolidation)在不同活動歷程中對個人之反省及檢視，以建立個人/未來的信念
  - iii. 外在的支持及資源 (Bonding) - 透過「策略」(Strategically network building)以協助建立不同的支援系統，包括：家庭/家人、社區/社區人士、學校/老師、同學/朋輩等等。
3. 本計劃透過講座及工作坊加強教師培訓，讓教師掌握相關技巧以識別抗逆力較低的學生，並回應他們在心理、情緒和發展方面的需要。

## (II) 計劃可行性

- (a) 請描述計劃的設計，包括：
- (i) 方式／設計／活動 (申請人宜提供計劃/活動的安排，或提供教學的內容。)
1. 由協助學校校長帶領學校推行校本計劃，培養學生建立正向人生價值觀及堅毅精神。

2. 協作學校年度計劃把「好心情@學校」活動寫入學校訓導、輔導、生命教育及生涯規劃的校本活動中，讓全部同學有機會認識「正向思維」的優點，對應學生需要，並透過專業活動及次級支援篩查方式，識別有需要關顧及改進的學生，作預防患病的教育，減少學生患病的風險。
3. 計劃將由香港基督教服務處青少年綜合服務與協作學校協作，共同訂定、策劃並進行計劃內的活動。香港基督教服務處青少年綜合服務會提供充足人力資源進行活動及識別工作，而當識別出有需要的學生時，除提供次級支援活動外，亦由相同機構（香港基督教服務處）的駐校社工為學生提供個別輔導。
4. 香港基督教服務處就本計劃所聘請的社工將會以到校形式跟進所有計劃內的活動，期間亦會與學校計劃負責人保持緊密的溝通，定期了解學校需要及與學校輔導團隊(包括學校社工)共同協作推展計劃內的各項工作，以確保計劃能達到預期目的，切合學校的需要，以及辦學信念和使命。
5. 活動項目將參考UAP設計，以積極向上、富趣味性的形式呈現和開展。過去及現時香港基督教服務處青少年綜合服務有提供相關服務計劃的經驗，包括中、小學的成長的天空及共創成長路，前線社工均具備具體執行計劃的基本能力及技巧。香港基督教服務處青少年綜合服務將為負責計劃的社工提供相關培訓，確保服務質素及成效；
6. 由於計劃包括初級預防(中一至中六)及次級支援(中一至中三)的工作，根據過去的經驗所得，推展計劃時可減低對參加學生的標籤效應，有助有需要的學生接受及參與計劃。
7. 本計劃使用多種數據蒐集方式以辨識抗逆力較低之學生進行支援，方法包括：
  - (i) 參考以往成長的天空(UAP)為藍本，更新篩選工具 (Screening Tool)及具實證的校本程序，以科學化及已經驗證的評估工具(HKSIF)進行辨識。
  - (ii) 透過學校主要人員，如校長、輔導團隊、教師、學校社工、教育心理學家平日對學生的觀察及了解，辨識及推薦有潛在需要的學生。
  - (iii) 分析學生資料，如家庭背景、父母婚姻狀況、親子關係及家庭收入等資料，辨識有潛在需要或抗逆力較低的學生，以作支援。

如發現潛危學生，將轉介專業團隊（學校輔導團隊、學校社工或教育心理學家）即時跟進。

8. 本計劃亦十分重視教師參與，同時亦期望能提升計劃成效的延續性，使教師於計劃完畢後繼續能夠在校內推展有關工作。因此，本計劃特別加強了老師培訓，提供專題教師工作坊及相關教材分享，以提升教師對認識及支援低抗逆力學生的信心、知識和技巧。另外，本校已於上學年因學童自殺情況嚴重，邀請不同專業，為全體老師作出培訓，今學年校方會於上、下學期各舉辦一次中一至中三級班主任會議，會議上發放及分享有關提升學生精神健康之訊息及經驗，讓教師掌握日後能有效回應學生在心理、情和發展方面的需要。
9. 此外為使計劃的成效得以加強和延續，所聘請的社工會在計劃完成後，向校

方提交前測和後測的實證數據整，以便學校跟進。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期: 2018年2月1日至2019年1月31日

月份	計劃活動	具體內容及 預期學習成果	對象、人數 及挑選準則	時數/日 數	負責人員 (請列明資 歷及參與程 度)
2月	學校聯繫及開展籌備工作	內容: 聯繫校內計劃負責人及相關老師, 簡介計劃內容及商討實施程序, 為開展計劃作好準備  預期學習成果: 1. 訂立計劃確實日期及時間表 2. 介紹挑選準則人際/家庭關係較疏離、自信心較弱、想法較消極的學生	輔導組老師、中一至中三級班主任約20人	輔導組及級別會議 3節 每節半小時	計劃負責社工 (學士學位 社工 及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 開展籌備工作
3月	學生需要調查(HKSIF.1.1)	內容: 辨識低抗逆力及有情緒需要的學生  預期學習成果: 透過問卷及面試, 邀請 15-20 位學生參加次級支援活動	中一至中三級學生 三級約390人	12 班 (12 節) 每班 1 小時  面試每人 1 節 每節半小時	計劃負責社工(學士學位 社工 及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 統籌及負責推行活動
3月至7月	建立正面文化—逆境同行老師培訓工作坊	內容: 1. 辨識低抗逆力及有情緒需要學生的知識 2. 如何輔導及支援低抗逆力及有情緒需要學生的技巧  預期學習成果: 教師掌握日後能有效回應學生在心理、情和發展方面的需要	全體老師 約50人	1 節 2 小時	計劃負責社工負責協調 (學士學位 社工 及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗)  及一位講者負責主講 (講師或同等學歷)
2月至12月	「正面思維」—好心情心理健康講座(共兩次) (兩次分別是中一至中三/中四至中六)	內容: 中一至中三透過講座, 讓學生認識正面思維及如何提升面對逆境的能力及信心、向學生提供社區支援熱線資料及鼓勵學生向信任的人尋求協助 中四至中六透過講座, 讓學生認識及面對逆境可如何處理及提升他們面對逆境的能力	中一至中三級學生 約390人  中四至中六級學生 約410人	2 節 每節約 1 小時	計劃負責社工主講(學士學位 社工 及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 統籌及負責

		預期學習成果：掌握正面思維的方法，了解如何提升面對逆境的能力及信心			推行活動
3月 至 7 月	建立正面文化 — 逆境同行家 長工作坊	內容： 1. 家長如何與子女建立良好的溝通 2. 精神健康的介紹及認識  預期學習成果：提升家長正面管教(Positive Parenting)及親子溝通的能力，從而促進親子關係。	全校學生家 長約20人  挑選準則： 主要為次級 支援活動學 生的家長/ 其他有興趣 家長亦可自 由參與	1節 2小時	計劃負責社 工主講 (學士學位 社工 及曾於青少 年服務機構 或學校實習 或有相關服 務經驗) 統籌及負責 推行活動
3月 至 6 月	「正面思維」及 「享受生活」— 逆境同行奪標 計劃	1. 正面思維培育工作坊(2 節) a. 內容：認識「正面思 維」及「享受生活」的 概念 b. 預期學習成果：了解 「正面思維」及「享 受生活」的概念，並予以 實踐在計劃的活動內	中一至中三 級學生 約15-20人  挑選準則： 1. 學生需要 調查 (HKSIF.1.1) 2. 透過學校 主要人員， 如輔導團 隊、教師及 學校社工平 日對學生的 觀察及了 解，辨識及 推薦有潛 在需要的學 生。 3. 分析學生 資料，如家 庭背景、父 母婚姻狀況 等資料，辨 識有潛 在需要或 抗逆力較 低的學生	2節 每節1.5 小時	計劃負責社 工(學士學 位社工 及曾於青少 年服務機構 或學校實習 或有相關服 務經驗) 統籌及負責 推行活動
		2. 享受人生戶外體驗之旅 (2次) a. 內容：1) 遠足+野外 歷奇 b. 預期學習成果：透過 歷奇挑戰，締造正 面成功的經 歷，增強自 我效能感 a. 內容：2) 樹屋之旅 b. 預期學習成果：學習 欣賞大自然 及享受心 靈平靜的 生活感受		4節 每次2節 每節3小 時	
		2. 正面思維義工服務(3節) a. 內容：向社區人士推 廣精神健康 的義工服 務的籌備 及推行 b. 預期學習 成果：認 識精神健 康的訊 息，建立 正面思 維		3節 每節1.5 小時	
		3. 成長挑戰營(2日1夜) a 內容：高結構歷奇活 動、團隊 合作任務 b. 預期學習 成果：學 習在逆 境中尋 找希望， 並肯定 個人的 優點和 技能； 學習 與人 相處 溝通， 與人 分享 及懂 得欣 賞自 己和 他人		4節 每節3小 時	
6月 至 10	「正面思維」 及「享受生活」 教育文具	內容：設計關於「正面思 維」及「享受生活」的小冊 子及快勞，派給校內學生及 老師	全體老師 約50人	1節 2小時	計劃負責社 工(學士學 位社工)

月	套	預期學習成果：提升學生正面思維的能力，增加學生及老師對精神健康的認識	全校學生約800人		及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 統籌製作教育文具套
6月至7月	正面思維文化推廣嘉年華	內容：攤位遊戲、計劃活動分享 預期學習成果：提升學生正面思維的能力，增加學生及老師對精神健康的認識	中一級學生全級130人	活動前預備 3節 每節2小時  嘉年華1節 每節3小時  共9小時	計劃負責社工(學士學位社工及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 統籌及負責推行活動
1月	活動檢討及評估	內容：檢討整個計劃成效 預期學習成果：延續計劃成果	校長及負責老師	1節 2小時	計劃負責社工(學士學位社工及曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗)

\* 本計劃所有活動由本校負責參與者之安全，活動期間採取足夠的安全措施，以及遵守教育局〈戶外活動指引〉和其他相關安全指引，安排足夠的人手，以保障參與計劃之學生。

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

全校約50位教師參與培訓工作坊，協作識別學生需要及個別輔導等，並為有需要的學生作出轉介。於個別活動完結後，社工會與負責老師進行檢討，跟進計劃進度。於計劃完結時將召開檢討會，討論服務有否延續的需要及跟進情況。

(ii) 老師在計劃中的角色: (請剔選適當空格，可剔選一項或多項)

- 領袖  協作者  
 開發者  服務受眾  
 其他(請列明) \_\_\_\_\_

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 200,000.00 元

預算項目*	開支詳情(包括各項目的細項開支)		理據
	項目	款額(\$)	
i) 員工開支	0.5名學士學位註冊社工 (曾於青少年服務機構或學校實習或有相關服務經驗) 薪金\$24,675 x1.05(強積金) x12個月x0.5	\$155,453	主要協助校方 - 推行整個計劃 - 負責聯絡老師及協調

	由機構提供人手以到校形式提供服務（非駐校形式）		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 設計及帶領學生活動(如小組、攤位及戶外活動)</li> <li>- 統計參與活動人數</li> <li>- 進行教師/家長培訓</li> <li>- 準備檢討及財政報告</li> </ul>
ii) 服務	學生需要問卷調查(HKSIF1.1)	\$1,000	活動開支主要印刷問卷及統計數據
	建立正面文化—逆境同行老師培訓工作坊 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 講者費用: \$840 X 2 小時= \$1,680</li> <li>- 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料): \$1250</li> </ul>	\$2,930	活動開支主要講者費用、印刷教材、文具、遊戲材料
	「正面思維」—好心情心理健康講座(共 2 次) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料): \$1250</li> </ul>	\$1250	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料
	建立正面文化—逆境同行家長培訓工作坊 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料): \$1000</li> </ul>	\$1000	活動開支主要講者費用、印刷教材、文具、遊戲材料
	「正面思維」及「享受生活」— 逆境同行奪標計劃 (抗逆力活動及輔導 15-20 人)  正面思維培育活動 (2 節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動物資(如印刷教材、文具、遊戲材料): \$1000</li> </ul>	\$1000	活動開支主要印刷教材、文具、遊戲材料
	享受人生戶外體驗之旅 (2 次) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 遠足+野外歷奇: \$150 X 22 人 (20 位學生及 2 位工作人員)= \$3,300</li> <li>- 樹屋之旅: \$150 X 22 人 (20 位學生及 2 位工作人員)= \$3,300</li> <li>- 旅遊巴費用: \$2,000 X 1 架 (來回)X 2 次 = \$4,000</li> </ul>	\$10,600	戶外體驗支出包括來回交通費、日營或入場費等開支
	正面思維義工服務(3 節) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 活動物資(如印刷教材、文具、服務及遊戲材料): \$1000</li> </ul>	\$1000	活動開支主要印刷教材、文具、義工服務及遊戲材料
	成長挑戰營 (2 日 1 夜) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 營費: \$300 X 22 人(20 位學生及 2 位工作人員)=</li> </ul>	\$8,600	成長挑戰營支出包括來回交通費、兩日一夜

	\$6,600 - 旅遊巴費用: \$2,000 X 1 架 (來回) = \$2,000		營費等開支
	「正面思維」及「享受生活」 教育文具套 - 設計及製作小冊子及快勞 (1,000 份): \$7,500(每份 7.5)	\$7,500	小冊子及快勞 支出包括設計 及製作開支, 以 在全校推廣正 面思維及提升 抗逆力。
	正面思維文化推廣嘉年華 - 攤位及場地佈置: \$500 - 攤位遊戲製作: (\$200x6 個) = \$1,200 - 攤位物資: \$650	\$2,350	嘉年華支出包 括攤位及場地 佈置、攤位遊 戲製作、攤位 物資等
iii) 一般開支	1. 審計費	\$5,000	
	2. 雜項 - 其他交通費 - 活動宣傳	\$2,317	
<b>申請撥款總額 (\$):</b>		<b>\$200,000.00</b>	

\*於選擇服務供應商時，計劃會遵照優質教育基金（人事管理及採購指引）進行報價或投標，確保採購程序是以公開、公平及具競爭性的方式進行。

### (III)

#### 計劃的預期成果

- (i) 請說明評估計劃成效的方法。  
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 觀察: 觀察學生參與計劃活動的興趣及表現。
  - 重點小組訪問: 訪問校長、輔導團隊/老師、學校社工及參與學生，收集對於推行計劃及成效的意見。
  - 活動前和活動後的問卷調查: 對被篩選出來參加次級支援的學生，量度他們抗逆力的改變。
  - 學生表現在評估中的轉變: 80%或以上的參與學生提升了抗逆力。
- (ii) 請列明計劃的產品或成果。  
(請剔選適當空格，可剔選一項或多項)
- 學與教資源
  - 教材套

#### 資產運用計劃: 現階段不適用

本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告:

-計劃進度報告

01/02/2018 -31/07/2018

報告到期日: 31/08/2018

-中期財政報告

01/02/2018 -31/07/2018

報告到期日: 31/08/2018

-計劃總結報告

01/02/2018 -31/01/2019

報告到期日：30/04/2019

-財政總結報告

01/08/2018 -31/01/2019

報告到期日：30/04/2019

參考文獻

1. American Association of Suicidology 2014. Depression and Suicide Risk. Retrieve from <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depressionsuicide2014.pdf>
2. Brown GW., et al. Social support, self-esteem and depression. *Psychological medicine*, 1986, 16.04: 813-831.
3. Esposito CL, Clum GA. Psychiatric symptoms and their relationship to suicidal ideation in a high-risk adolescent community sample. *J Am Acad Child Psy* 2002;41(1):44-51
4. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Pers Indiv Differ* 2013;54(7):808-14
5. Gillham J., Reivich K., Jaycox L., et al. *The Penn Resiliency Program*. Philadelphia: University of Pennsylvania; 1990.
6. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2006; 74:401-415.
7. Lam LCW., et al. Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2015, 50.9: 1379-1388.
8. Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 2002, 32.2: 337-348.