

(علاقة تقدير الذات بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل بعض المتغيرات
دراسة ميدانية بجامعة الجلفة والاعواط)

د/علي عون

أ/كمال بورز، جامعة الاعواط

أ/عيشة علة ، جامعة الجلفة

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى إثراء البحوث النفسية من خلال التعرف على العلاقة القائمة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وأيضاً معرفة ما إذا كان النوع (ذكور-إناث) له أثر على الطمأنينة النفسية وقد بلغ حجم العينة (390) طالب وطالبة جامعيين بواقع (209) طالبة و(181) طالب وقد استخدمت الباحثون مقياس تقدير الذات لبشير معمرية ومقياس الطمأنينة للدليم بعد التأكد من الخصائص السيكومترية وصلاحيه استخدام المقياسين على العينة، أظهرت نتائج البحث عن:-
توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة .

- يؤثر تفاعل النوع مع في تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

- لا يؤثر تفاعل السن مع في تقدير الذات في الطمأنينة النفسية.

- لا يؤثر تفاعل التخصص مع في تقدير الذات في الطمأنينة النفسية

- يؤثر تفاعل نوع الجامعة مع في تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الطمأنينة النفسية، الطلبة الجامعيين

Abstract:

The aim of this research to enrich the psychological research and through the identification of the relationship between the self-esteem, trust and the psychological trauma of university students as well as whether type (male-female) has an effect on the psychological reassurance the sample size.390(students by university (209) a student and,181 students and researchers used measure of self-esteem, bachir Meammraih accelerometer reassurance Dulaim after making sure Psychometric characteristics of the validity of the use of both measurements on the sample, the results of the search for:. There is a correlation between the self-esteem, trust and the psychological trauma of students.

- affect the interaction with the self-esteem in psychological reassurance.

- does not affect the interaction of older persons with the self-esteem in psychological reassurance.

- does not affect the interaction with specialization in self-esteem in psychological reassurance

- affect the interaction of the type of university with the self-esteem in psychological reassurance.

Keywords: self-esteem, psychological reassurance, university students

1-مقدمة:

أصبح مفهوم تقدير الذات والطمأنينة النفسية من المواضيع الأكثر جدلا في الأوساط التربوية والنفسية في السنوات الأخيرة، وثمة علاقة ديناميكية قائمة بين الطمأنينة النفسية وتنمية المهارات، ومع تحسن في تقدير الذات الطالب وزيادة من كفاءته العلمية ينعكس بالإيجابية على حد سواء فتتجسد بوادر النجاح على جميع الأصعدة الشخصية. تقدير الذات له جانبان مترابطان: فهو ينطوي على إحساس من فعالية الشخصية والشعور بالقيمة الشخصية التي تنعكس من خلال شعور الفرد بالأمن والراحة

النفسية أي أن هاذين الأخيرين متكاملين حيث الاقتناع بأن الفرد يسعى للعيش كما يستحق، تعددت الدراسات العربية والأجنبية حول تنمية تقدير الذات والطمأنينة النفسية وتعددت فئات الدراسة بين فئة الأطفال وفئة المراهق فالراشد... وهذا البحث يهدف إلى الوقوف على العلاقة القائمة بين الطمأنينة وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، أيضا معرفة مستوى تقدير الذات والطمأنينة لديهم حسب النوع من كونهما يعكسان شخصية الطالب الايجابية أي يؤثر على سلوكه في مختلف المواقف سواء التعليمية منها أو الاجتماعية وهناك العديد من الدراسات التي أجريت لتوضيح تقدير الذات والطمأنينة وعلاقتها ببعض المتغيرات .

2-الإشكالية: يهدف البحث إلى الوقوف على العلاقة القائمة بين الطمأنينة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعيين أيضا معرفة مستوى تقدير الذات والطمأنينة لديهم حسب النوع من كونهما يعكسان شخصية الطالب الايجابية أي يؤثر على سلوكه في مختلف المواقف سواء التعليمية منها أو الاجتماعية وتقدير الذات هو مجموعة من المعتقدات لدى الفرد، واستعرضها كحقيقة عن نفسه، ويشمل الثقة في التفكير ومواجهة تحديات الحياة، ورغبة الفرد في التطور، والسلامة الشخصية، والشعور بأنه يستحق السعادة، أيضا هذا الاعتقاد يأهل الفرد للتعبير عن احتياجاته ورغباته والتمتع بنتائج جهوده ويشمل أيضا كيف يعتني بنفسه، صحته وعلاقاته، كيف يدير الحياة الخاصة به والتغلب على العقبات، والانغماس الذاتي والاعتراب وكيف يستثمر نموه الشخصي ويحافظ على راحته النفسية، وبناء على ما سبق ينطلق البحث الحالي من الأسئلة التالية :-هل توجد علاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة ؟

- هل يؤثر تفاعل النوع مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية ؟

- هل يؤثر تفاعل السن مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية ؟

- هل يؤثر تفاعل التخصص مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية ؟

- هل يؤثر تفاعل نوع الجامعة مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية ؟

3-فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة

- يؤثر تفاعل النوع مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

- يؤثر تفاعل السن مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية.

- يؤثر تفاعل التخصص مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

- يؤثر تفاعل نوع الجامعة مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

4. أهداف الدراسة:

_ معرفة العلاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة

_ الكشف عن تفاعل النوع مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

- الكشف عن تفاعل السن مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية.

- الكشف عن تفاعل التخصص مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

- الكشف عن تفاعل نوع الجامعة مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية .

5-أهمية الدراسة: يمكن توضيح أهمية البحث الحالي في الآتي :

(1) تحديد مستوى تقدير الذات ودوره في تحقيق التوافق النفسي و الطمأنينة النفسية.

(2) الكشف عن العلاقة التي تربط تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة ، ومدى تمتع الطلاب بتقدير ذات إيجابي يعكس طمأنينة نفسية لديهم.

(3) يعد هذا البحث بحثاً نفسياً اجتماعياً يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع، ومن شريحة طلاب مرحلة التعليم الجامعي ، مما يعطي البحث أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة نفسية واجتماعية.

4) تتجسد أهمية هذا البحث في تزويد البحوث والدراسات بنتائج جادة.

5) ترجع أهمية البحث أيضاً أنه يسלט الضوء على تقدير الذات من أهم متغيرات الشخصية باعتباره جوهر الشخصية الذي يحقق تكاملها وتوافقها.

6_ المفاهيم الإجرائية للدراسة:

تقدير الذات:

إلا أن التعريف الأكثر قبولاً وانتشاراً اليوم هو التعريف الذي وضعه (ناثانيال براندين 1993) وتتبناه المجلس القومي لتقدير الذات حالياً , وهو التعريف الذي عرف تقدير الذات على أنه :-خبره الفرد في أن يكون قادراً على إدارة ومعالجه تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة .

إجرائياً: هي الدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس تقدير الذات.

الطمأنينة النفسية:

إجرائياً: هي الدرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس الطمأنينة النفسية.

7. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-منهج البحث: اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي للمأتمه الدراسة على حد علمنا قصد تحليل ودراسة الإشكالية التي تمّ طرحها ، والمنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولاً إلى تعميمها (محمد داودي ، محمد بوفاتح ، 2007 ، ص 11)

2-حدود البحث وإجراءات التطبيق:

1.2-الحدود البشرية : تكونت عينة البحث من 390 طالب جامعي موزعين كالاتي :
181 طالب و209 طالبة .

2.2-الحدود المكانية: تم إجراء وتطبيق الدراسة في جامعة عمار ثليجي بالأغواط وجامعة زيان عاشور بالجلفة. (الجمهورية الجزائرية)

3.2-الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة بالتحديد تطبيقياً شهري نوفمبر و ديسمبر من سنة (2015).

3-الأدوات المستخدمة لجمع البيانات: حسب طبيعة موضوع البحث تمّ استخدام مقياس تقدير الذات للدكتور بشير معمريه ومقياس الطمأنينة النفسية للدليم

4-الدراسة الاستطلاعية: تمتاز الدراسة الاستطلاعية بقصر المدى وسرعة الإنجاز والمرونة لكونها فروض وأبناها قد تعتمد على ماسبق من دراسات لها صلة بالموضوع محل الدراسة(مروان عبد المجيد، 2000، ص.ص 38-39) ، وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مقدرة بـ (60) طالب وطالبة لأجل حساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس والتأكد من صلاحيته والجدول التالي يبين توزيع الطلبة الجامعيين حسب الجنس.

الجدول رقم(01) : يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب النوع .

النوع	إناث		ذكور		المجموع	
	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة
المرحلة الدراسية						
الطلبة الجامعيين	30	%50	30	%50	60	%100

يتضح لنا من خلال الجدول أنّ عدد الطلبة و الطالبات متساوي حسب الجنس

و قد تم اختيار حجم عينة الدراسة الاستطلاعية بنسبة (5%)

5- الخصائص السيكومترية للمقياس: يرى المتخصصون في مجال القياس النفسي أنّ الصدق هو الخاصية الوحيدة التي تحدد جوانب الاختبار وأنّ الاختبار الصادق هو الذي ترتبط درجاته بدرجة عالية مع السلوك الفعلي الذي كان يهدف إلى قياسه أي

الصدق هو أن يكون الاختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه بمعنى أن يكون الاختبار ذا صلة وثيقة بالسمة التي يقيسها (السيد محمد ابو هاشم ، 2006، ص.ص 17-19).

وللتأكد من صلاحية المقياس قمنا بتطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة، وحساب معامل الصدق والثبات بعدة طرق هي:

1.5- صدق المقياس:

2.1.5- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency: صدق الاتساق الداخلي من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة ، ويرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من الاتساق بين أبعاد المقياس ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية، مع مراعاة عدم التداخل بين المفردات المكونة لكل بعد أو التداخل بين مفردات المقياس ككل (بندر بن ناصر العتيبي، 2004، ص20)، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قام الباحثون بحساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت النتائج بالنسبة لمقياس تقدير الذات كالتالي: - يتضح أنّ هناك ارتباط بين كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس حيث أنّ هذه البنود صادقة عند مستوى الدلالة (0.01) ، بالتالي المقياس صادق، بينما مقياس الطمأنينة النفسية فكانت النتائج كالتالي: البنود من (1-2-3-4-5-6-7-9-10-11-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-65-66-67-69-70-72-73-74-75) ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس حيث أنّ هذه البنود صادقة عند مستوى الدلالة (0.01)، والبنود من (8-12-30-42-63-64-68-71) ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس حيث أنّ هذه البنود صادقة عند مستوى الدلالة (0.05) ، بالتالي المقياس صادق .

3.1.5- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة المفحوصين ثم ترتب الدرجات التي تم الحصول عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية، من حيث درجاتهما عليهما، أحدهما المجموعة العليا من حيث ارتفاع درجاتها على الخاصية، والأخرى المجموعة الدنيا من حيث انخفاض درجاتها على الخاصية ويستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين حسابيين ويكون المقياس صادقا كلما كان قادرا على التمييز تمييزا دالا بين المجموعتين المتطرفتين . (نويبات، 2013، ص 104) ، تم الاعتماد لحساب صدق المقياسين على الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث تم أخذ 27% من أعلى التوزيع و27% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (16) فردا، و بعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين (محمود المنسي، 2006، ص 250). والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يمثل نتائج صدق المقياسين بطريقة الصدق التمييزي.

متغير المقياس	مجموعات المقارنة	N	X	S	T	Df	الدلالة الإحصائية
تقدير الذات	المجموعة العليا	16	40.56	0.51	16.56	30	دال عند 0.000
	المجموعة الدنيا	16	17.06	5.65			
طمأنينة نفسية	المجموعة العليا	16	239.25	13.63	17.66	30	دال عند 0.000
	المجموعة الدنيا	16	153.50	13.82			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ قيمة (t) بلغت القيمة (16.56) عند درجة الحرية (30) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.000) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات عند الطلبة بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (40.56) بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (17.06) وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق .

بينما قيمة (t) بلغت القيمة (17.66) عند درجة الحرية (30) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.000) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس طمأنينة نفسية عند الطلبة بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (239) بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (153) وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق .

4.1.5- ثبات مقياسي تقدير الذات والطمأنينة النفسية : يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، أي الثبات يشير إلى أنه عند تكرار تطبيق الاختبار نحصل على نتائج لها صفة الاستقرار. (فاطمة عوض وميرفت علي، 2002، ص 165) اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي :

1.2.5- ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha M: يعتبر معامل ألفا كرونباخ أحد مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، ويتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس ثم مجموع التباينات، وكذلك تباين الدرجة الكلية للمقياس، وتشرط أن تقيس بنود المقياس سمة واحدة فقط (السيد محمد ابو هاشم، مرجع سابق، ص 9)، تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا - كرونباخ لمقياسي تقدير الذات والطمأنينة النفسية والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا - كرونباخ.

جدول رقم (03): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا - كرونباخ لمقياسين.

المقياس	عدد البنود	N	X	S	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
تقدير الذات	25	60	31.36	9.48	0.919
طمأنينة نفسية	75		193.48	34.61	0.966

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أن معامل الثبات بلغ القيمة (0.919) وهذا يدل على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس تقدير الذات ثابت، بينما بلغ معامل الثبات بلغ القيمة (0.966) وهذا يدل على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس الطمأنينة النفسية ثابت.

2.2.5- حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية Split-Half: يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار - أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ) (سنة ابراهيم ابودقة، 2012، ص 11) والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

جدول رقم (04): يمثل نتائج معامل ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	البنود	X	S	N	معامل الثبات	
					قبل التصحيح	بعد التصحيح
تقدير الذات	الفردية	16.38	4.86	13	0.896	0.940
	الزوجية	14.98	5.42	12		
	الكلية	31.36	9.84	25		
الطمأنينة النفسية	الفردية	98.41	17.58	38	0.890	0.942
	الزوجية	95.6	18.02	37		
	الكلية	193.48	34.61	75		

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى (0.896) قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى (0.940) وهي قيمة عالية بالتالي مقياس تقدير الذات مقياس ثابت، بينما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى (0.890) قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت القيمة إلى (0.942) وهي قيمة عالية بالتالي مقياس الطمأنينة النفسية مقياس ثابت .

طريقة إعادة الاختبار: تعتبر طريقة إعادة الاختبار إحدى مؤشرات الثبات حيث تم تطبيق الاختبارين ثم تمت إعادة تطبيقهما في فترة زمنية مقدرة بأسبوع ولحساب مدى ارتباط التطبيقين اعتمدنا معامل الارتباط بيرسون والجدول الموالي يوضح ذلك جدول رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار (r) للمقياسين

متغيرات الدراسة	N	X	S	R	Df	الدلالة الإحصائية	
تقدير الذات	60	قبلي	31.36	9.84	0.406	59	0.001 دال إحصائيا
		بعدي	31.41	8.69			
طمأنينة نفسية	60	قبلي	193.48	34.61	0.972	59	0.000 دال إحصائيا
		بعدي	193.88	30.02			

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وصلت إلى (0.406) عند مستوى دلالة (0.001) وهي دالة إحصائيا وبالتالي المقياس ثابت، بينما بلغت قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى (0.972) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي دالة إحصائيا بالتالي مقياس الطمأنينة النفسية مقياس ثابت .

6- وصف عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية probability sample حيث يتم تشكيل هذه العينة على أساس أن يكون هناك احتمال متساو أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختيارها، بمعنى أن فرص اختيار أي عنصر من المجتمع الدراسة متساوية لجميع أفراد المجتمع، وفي نفس الوقت فإن اختيار أي عنصر من عناصر مجتمع الدراسة لا يؤثر على اختيار العناصر الأخرى. (ربحي عليان وعثمان غنيم، 2000، ص 143) وقد تم اختيار حجم العينة الأساسية بنسبة (28%) بناء على اقتراحات بعض المتخصصين في البحث والقياس والتقويم أن يكون عدد الأفراد الدراسات الوصفية يأخذ بنسبة (28%) من مجتمع عدده بالمئات. (مصطفى فؤاد عبيد، 2003، ص 31)

7- الأساليب الإحصائية المعتمدة في موضوع الدراسة: اعتمدنا على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولاً إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي: 1. تطبيق مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري)

2- دراسة دلالة الفروق وذلك بتطبيق: اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات .
ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (spss20) والتي حصلنا من خلالها على النتائج التي ستعرض في الفصل الموالي .

8- عرض وتحليل النتائج

1.8- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية العامة: نص الفرضية " توجد علاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية عند الطلبة الجامعيين " وللإجابة عن السؤال الأول استخدمنا اختبار (R) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لتقدير الذات والطمأنينة النفسية، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول (06): يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون.

متغيرات الدراسة	N	X	S	r	df	الدلالة الإحصائية
تقدير الذات	390	32.47	7.40	0.153	388	دال عند 0.002
الطمأنينة النفسية		171.92	30.71			

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.152) بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية عند درجة الحرية (388) وبمستوى الدلالة الإحصائية (0.002) فهو دال إحصائيا، وعليه توجد علاقة بين الذات تقدير والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وبالتالي نقبل الفرضية، ذلك انه كلما ارتفعت الدرجات في مقياس تقدير الذات ارتفعت درجات مقياس الطمأنينة النفسية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة على درجة جيدة في تقدير الذات الأمر الذي يساعدهم على التوافق النفسي والراحة النفسية والطمأنينة النفسية.

2.8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: نص الفرضية " يؤثر تفاعل النوع مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية لدى الطلبة " وللإجابة عن السؤال الأول استخدمنا تحليل التباين الثنائي لفحص التفاعل، والجدول الموالي يوضح ذلك: جدول رقم (07): يمثل الإحصاءات الوصفية للطمأنينة النفسية حسب النوع وتقدير الذات

Variable dépendante: طمأنينة نفسية				
تقدير الذات	النوع	Moyenne	Erreur type	N
تقدير ذات متوسط	أنثى	178,0083	27,31131	120
	ذكر	173,4731	32,93293	93
	Total	176,0282	29,90723	213
تقدير ذات مرتفع	أنثى	169,2584	28,83674	89
	ذكر	164,7045	33,10178	88
	Total	166,9944	31,02629	177
Total	أنثى	174,2823	28,23769	209
	ذكر	169,2099	33,21529	181
	Total	171,9282	30,71278	390

جدول رقم: (08) يبين اختبار تجانس التباين

Variable dépendante: طمأنينة نفسية			
Signification	ddl2	ddl1	F
002,	386	3	5,052

الجدول التالي يبين اختبار تجانس التباين Test of Homogeneity of Variances حيث بلغت قيمة f (5.052) عند مستوى الدلالة sig = 0.002 وهذا يعني أن تباين المجموعات متساو لأقل من 0.05 .

جدول رقم (09): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر النوع وتقدير الذات والتفاعل بينهما على متوسط الطمأنينة النفسية

Variable dépendante: طمأنينة نفسية					
الدلالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
,003	2,141	1815,869	21	38133,255	تقدير الذات
,073	3,225	2734,993	1	2734,993	النوع
,014	1,883	1596,669	19	30336,709	تقدير الذات * النوع
		847,953	348	295087,812	Erreur
			390	11895064,000	Total

a. R-deux = ,196 (R-deux ajusté = ,101)

يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات متغير النوع، ويظهر أن Sig 0.073 = وهي أكبر من 0.05 أي أن النوع لا يؤثر في الطمأنينة النفسية، كذلك الجدول التالي يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات المتغير مستوى تقدير الذات، ويظهر أن Sig 0.003 = وهي أقل من 0.05 أي أن مستوى تقدير الذات يؤثر في الطمأنينة النفسية كما يظهر أنه هناك تفاعل بين النوع وتقدير الذات لأن قيمة

0.014 Sig= وهي اقل من 0.05 أي أن للتفاعل تأثير على الطمأنينة النفسية، ويمكن عزو هذه النتائج إلى تمتع الطلبة بدرجة عالية من الثقة بالنفس والاعتزاز والتقدير الذاتي وحجم القيمة الاجتماعية لدى الآخرين مما ينعكس بصورة إيجابية على مدى توافقهم النفسي وكذلك شعورهم بالأمن والطمأنينة النفسية.

3.8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: يؤثر تفاعل التخصص مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية لدى الطلبة " وللإجابة عن السؤال الثاني استخدمنا تحليل التباين الثنائي لفحص التفاعل، والجدول الموالي يوضح ذلك:
جدول رقم(10): يمثل الإحصاءات الوصفية للطمأنينة النفسية حسب التخصص وتقدير الذات

Variable dépendante: طمأنينة نفسية				
تقدير الذات	التخصص	Moyenne	Erreur type	N
تقدير ذات متوسط	علم النفس	173,1792	37,01294	106
	علم الاجتماع	178,8505	20,38859	107
	Total	176,0282	29,90723	213
تقدير ذات مرتفع	علم النفس	163,2381	37,03519	84
	علم الاجتماع	170,3871	24,07508	93
	Total	166,9944	31,02629	177
Total	علم النفس	168,7842	37,25503	190
	علم الاجتماع	174,9150	22,52319	200
	Total	171,9282	30,71278	390

جدول رقم: (11) يبين اختبار تجانس التباين

Variable dépendante: طمأنينة نفسية			
Signification	ddl2	ddl1	F
,000	386	3	26,489

الجدول التالي يبين اختبار تجانس التباين Test of Homogeneity of Variances حيث بلغت قيمة (26.48) f عند مستوى الدلالة 0.000=sig وهذا يعني أن تباين المجموعات متساو لأنها اقل من 0.05.

جدول رقم (12): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر التخصص وتقدير الذات والتفاعل بينهما على متوسط الطمأنينة ن

Variable dépendante: طمأنينة نفسية					
الدالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
,003	8,886	8174,450	1	8174,450	تقدير الذات
,039	4,312	3966,438	1	3966,438	التخصص
,811	,057	52,702	1	52,702	تقدير الذات * التخصص
		919,887	386	355076,504	Erreur
			390	11895064,000	Total

a. R-deux = ,032 (R-deux ajusté = ,025)

يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات متغير التخصص، ويظهر أن $Sig=0.039$ وهي اقل من 0.05 أي أن التخصص يؤثر في الطمأنينة النفسية، كذلك الجدول التالي يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات المتغير مستوى تقدير الذات، ويظهر أن $Sig=0.003$ وهي اقل من 0.05 أي أن مستوى تقدير الذات يؤثر في الطمأنينة النفسية كما يظهر أنه ليس هناك تفاعل بين التخصص وتقدير الذات لأن قيمة $Sig=0.811$ وهي اكبر من 0.05 أي أن هذا التفاعل ليس له تأثير على الطمأنينة النفسية، ويمكن عزو هذه النتائج إلى درجة التفاؤل بشأن المستقبل والعمل والوظيفة وهو الأمر الذي يدعم ويكرس في نفسيات الطلبة ركائز الآمال والتطلعات المستبشرة والطمأنينة النفسية فيتفاعلون ويتواصلون مع الآخرين

4.8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: يؤثر تفاعل السن مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية لدى الطلبة " و للإجابة عن السؤال الثالث استخدمنا تحليل التباين الثنائي لفحص التفاعل، والجدول الموالي يوضح ذلك: جدول رقم (13): يمثل الإحصاءات الوصفية للطمأنينة النفسية حسب السن وتقدير الذات

Variable dépendante: طمأنينة نفسية				
N	Erreur type	Moyenne	سن	تقدير الذات
110	24,18555	181,3364	23-19 سنة	تقدير ذات متوسط
71	32,81880	169,5915	28-24 سنة	
27	40,31122	173,0741	33-29 سنة	
5	19,34683	166,6000	38-34 سنة	
213	29,90723	176,0282	Total	
82	24,54348	177,7073	23-19 سنة	تقدير ذات مرتفع
71	31,61830	157,3521	28-24 سنة	
23	38,32068	157,7391	33-29 سنة	
1	.	186,0000	38-34 سنة	
177	31,02629	166,9944	Total	
192	24,34162	179,7865	23-19 سنة	Total
142	32,69170	163,4718	28-24 سنة	
50	39,76384	166,0200	33-29 سنة	
6	19,03068	169,8333	38-34 سنة	
390	30,71278	171,9282	Total	

جدول رقم (14): يبين اختبار تجانس التباين

Variable dépendante: طمأنينة نفسية			
Signification	ddl2	ddl1	F
000,	382	7	9,349

الجدول التالي يبين اختبار تجانس التباين Test of Homogeneity of Variances حيث بلغت قيمة $f(5.052)$ عند مستوى الدلالة $sig 0.000$ وهذا يعني أن تباين المجموعات متساو لأنها اقل من 0.05 .

جدول رقم (15): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر السن وتقدير الذات والتفاعل بينهما على متوسط الطمأنينة النفسية

Variable dépendante: طمأنينة نفسية					
الدلالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
,729	,120	104,755	1	104,755	تقدير الذات
,000	8,826	7716,305	3	23148,915	سن
,358	1,078	942,516	3	2827,548	تقدير الذات * سن
		874,294	382	333980,369	Erreur
			390	11895064,000	Total

a. R-deux = ,090 (R-deux ajusté = ,073)

يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات متغير السن، ويظهر أن $Sig=0.000$ وهي اقل من 0.05 أي أن السن يؤثر في الطمأنينة النفسية، كذلك الجدول التالي يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات المتغير مستوى تقدير الذات، ويظهر أن $Sig=0.729$ وهي اكبر من 0.05 أي أن مستوى تقدير الذات لا يؤثر في الطمأنينة النفسية كما يظهر أنه ليس هناك تفاعل بين النوع وتقدير الذات لأن قيمة $Sig=0.358$ وهي اكبر من 0.05 أي أن هذا التفاعل لا يؤثر على الطمأنينة النفسية، يمكن عزو هذه النتائج إلى تمتع الطلبة بدرجة من الاستقرار النفسي الذاتي ومع الآخرين عبر المراحل التعليمية الجامعي، والوعي بأهمية التعليم الجامعي الذي لا يعرف سن محددة لاستكمال تعليمهم العالي.

4.8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: يؤثر تفاعل نوع الجامعة مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية لدى الطلبة " و للإجابة عن السؤال الرابع استخدمنا تحليل التباين الثنائي لفحص التفاعل، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (16): يمثل الإحصاءات الوصفية للطمأنينة النفسية حسب الجامعات وتقدير الذات

Variable dépendante: طمأنينة نفسية					
N	Erreur type	Moyenne	الجامعات	تقدير الذات	
108	28,10033	171,5833	جامعة عمارة ثليجي	تقدير ذات	متوسط
105	31,13297	180,6000	جامعة زيان عاشور		
213	29,90723	176,0282	Total		
132	29,69694	160,6515	جامعة عمارة ثليجي	تقدير ذات مرتفع	Total
45	27,38812	185,6000	جامعة زيان عاشور		
177	31,02629	166,9944	Total		
240	29,43817	165,5708	جامعة عمارة ثليجي		Total
150	30,05537	182,1000	جامعة زيان عاشور		
390	30,71278	171,9282	Total		

جدول رقم (17): يبين اختبار تجانس التباين

Variable dépendante: طمأنينة نفسية			
Signification	ddl2	ddl1	F
061,	386	3	2,474

الجدول التالي يبين اختبار تجانس التباين Test of Homogeneity of Variances حيث بلغت قيمة $f(2.474)$ عند مستوى الدلالة $sig=0.061$ وهذا يعني أن تباين المجموعات غير متساو لأنها أكبر من 0.05 .

جدول رقم (18): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر الجامعات وتقدير الذات والتفاعل بينهما على متوسط الطمأنينة النفسية

Variable dépendante: طمأنينة نفسية					
الدلالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
361,	837,	724,284	1	724,284	تقدير الذات
000,	27,458	23746,534	1	23746,534	الجامعات
014,	6,041	5224,729	1	5224,729	تقدير الذات الجامعات*
		864,840	386	333828,220	Erreur
			390	11895064,000	Total

(083, =a. R-deux = ,090 (R-deux ajusté

يبين تحليل التباين الثنائي حسب متغير نوع الجامعة، ويظهر أن $Sig=0.000$ وهي أقل من 0.05 أي أن متغير الجامعات يؤثر في الطمأنينة النفسية، كذلك الجدول التالي يبين تحليل التباين الثنائي حسب فئات المتغير مستوى تقدير الذات، ويظهر أن $Sig=0.361$ وهي أكبر من 0.05 أي أن مستوى تقدير الذات لا يؤثر في الطمأنينة النفسية كما يظهر أنه هناك تفاعل بين الجامعات وتقدير الذات لأن قيمة $Sig=0.014$ وهي أقل من 0.05 أي أن للتفاعل تأثير على الطمأنينة النفسية، ويمكن عزو هذه النتائج إلى مستوى التعامل من طرف هيئة التدريس وتحقيق جو علمي تنافسي يساعد على رفع تقدير الذات وبالتالي طمأنينة نفسية .
خاتمة وتوصيات :

ففي ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليل البيانات ومناقشتها أمكن التوصل إلى ما يأتي:
أن تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في علم الصحة النفسية ويرتبط بالطمأنينة النفسية والصحة النفسية ارتباطاً موجباً، بمعنى درجة الشعور والطمأنينة النفسية تزداد عند الفرد كلما كانت المفاهيم عن الذات أكثر إيجابية وتزداد مشاعر الخطر والتهديد والقلق عند الذين يعانون من مفاهيم سلبية عن ذاتهم وقد أوضحت بعض الدراسات أن هناك فرقاً في درجة الطمأنينة النفسية بين مستويات تقدير الذات، وأن ذوي الدرجات المرتفعة في تقدير الذات والتي تعبر عن مفهوم إيجابي عن الذات يكونون أكثر شعوراً بالطمأنينة النفسية من ذوي الدرجات المتوسطة والمنخفضة.

الشعور بتقدير الذات الشخصي وتقدير الآخرين لهم من دلائل الشعور بالسعادة والراحة النفسية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية، أي أنّ نظرة الفرد لنفسه نظرة إيجابية ستنعكس فيها معاني الاحترام، والتقدير هو المحور الأساس للثقة بالنفس، ففي مثل هذا المستوى سيشعر الفرد بالراحة والطمأنينة وبالتالي القدرة على العطاء، والإنجاز هما في حد ذاتهما حافظ لمزيد من تقدير الذات.

التوصيات :

- إجراء دراسات مماثلة لمعرفة مدى تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الفتاة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات النفسية
- دراسة أثر البعد الديني على الطمأنينة النفسية، ورفع مستوى تقدير الذات لدى الطالبة
- القيام بدراسات لمعرفة أثر البرامج الإرشادية النفسية في تحسين تقدير الذات لدى الطالبة
- القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى الطلبة الجامعيين الذكور على حدا والإناث على حدا ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر

- القرعان الكريم
- السنة النبوية الشريفة

المراجع

- ابن المنصور الإفريقي. (1997). لسان العرب. المجلد الرابع . ط1. بيروت: دار صادر.
- أحمد ، سهير كامل. (2000). التوجيه الإرشاد والنفسي. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب .
- أحمد ، عكاشة (1998). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- أحمد، محمد صالح. (1995). مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة. العدد السادس. السنة الثالثة. مجلة التقويم النفسي والتربوي. تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني. ص 218.
- أصلان المساعيد، وزياد التح (2014). تقدير الذات عند طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت وعلاقته بدافعية التعلم. مجلة المنارة، المجلد العشرون، العدد 2. صص 35-40
- إياد، فادي أقرع. (2005). الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين. رسالة الماجستير جامعة النجاح الوطنية . نابلس .
- بدوي ، محمد. (2007). قاموس أكسفورد المحيط. لبنان: أكاديميا.
- بندر، بن ناصر العتيبي (2004). الخصائص السيكومترية، لصورة سعودية من مقياس فينلاندا للسلوك التكيفي. المجلة العربية للتربية الخاصة العدد 05 تصدر عن الأكاديمية العربية للتربية الخاصة. الرياض. ص ص 13-63
- جميل ، حسن الطهراوي. (2006). الأمن النفسي لدى طلبة جامعات محافظات غزة وعلاقته باتجاههم نحو الانسحاب الإسرا ئيلي. رسالة ماجستير . فلسطين.
- حامد زهران (1977). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب للنشر .
- الحيارى، حسين. (1993). أصول التربية في ضوء المدارس الفكرية إسلاميا وفكريا. دار الأمل
- خلف، شاكر (2000). الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية. الجامعة المستنصرية.
- الدايري، صالح حسن . (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية. ط1 . عمان : دار الصفاء.
- داودي محمد و بوفاتح محمد. (2007). منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية. ط1. الجلفة: المكتبة الأوراسية.
- ربيح ، مصطفى عليان وعثمان ، غنيم (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي: النظرية والتطبيق. ط1، دار الصفاء ، عمان

- زين ،حسين أحمد ياسين.(2009). ألفاظ أحوال النفس وصفاتها في القرآن الكريم. ماجستير. نابلس جامعة النجاح الوطنية
- سالم محمد عبد الله و أبو عزاد الشهري، عبد الله علي. (2008). "الصلاية النفسية والأمن النفسي". مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية. العدد 19. جامعة المنيا .
- السميري، نجاح.(2010). "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي". مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية.مجلد 24(8). جامعة الأقصى
- سناء إبراهيم أبو دقة (2012). مناهج البحث العلمي- الفروض المحاضرة: 4/1 مركز التميز الأكاديمي الذي يتبع للجامعة الإسلامية بغزة تم نشره في 2012/09/30 موقع الدكتوراه باليوتوب
- سهير ،كامل أحمد.(1999). الصحة النفسية والتوافق. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب .
- السيد ،محمد أبو هاشم حسن (2006). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss. الملك سعود ، الرياض .
- سيد صبيح.(2003). الإنسان وصحته النفسية. لبنان: الدار المصرية اللبنانية .
- شوقي، ضيف.(2003). معجم علم النفس والتربية. الإدارة العامة للمعجمات.ج 1 .
- طه، عبد العظيم حسين.(2006). مهارات توكيد الذات. ط 1. الإسكندرية: دار الوفاء .
- عادل، بن محمد العقيلي.(2004). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير . الرياض .
- عبد الرحمان، العيساوي.(1992). علم النفس الاكلينيكي. الإسكندرية: دار الراتب الجامعية .
- عبد الرحمان، العيساوي.(1999). فن الرشاد والعلاج النفسي. ط 1.لبنان: دار الراتب الجامعية.
- عبد المنعم، الدردير.(2004). دراسات معاصرة في علم النفس التربوي. ط 1. القاهرة: عالم الكتب.
- عبد المنعم، الميلاوي.(2003). الصحة النفسية. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة .
- علاء الدين، كفاقي(1989). تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. دراسة في عملية تقدير الذات. العدد التاسع والثلاثون، مج (9).المجلة العربية للعلوم الإنسانية.مجلس النشر العلمي الكويتي. جامعة الكويت.
- فاطمة ،عوض صابر و ميرفت،علي خفاجة(2002). أساس ومبادئ البحث العلمي. الطبعة الأولى.مصر. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- فريد نجار.(2003). المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية. ط 1. بيروت: مكتبة لبنان .
- فهد، بن عبد الله بن علي الدليم.(2009). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير . الرياض .
- قدور نوبيات.(2013). علاقة الكدر الزوجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين بمدينة ورقلة. رسالة دكتوراه منشورة ، جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة .
- مجدي، محمد الدسوقي (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن.المجلة المصرية للدراسات النفسية.العدد 20 ، المجلد 08 ص.ص 157-200
- محمد، المرشدي موسى.(1987). دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. العدد 9. مجلة كلية التربية . جامعة المنصورة .ص.392
- محمد، مصطفى الشعبيبي.(2002). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار العلم والثقافة.

- محمود، حسين عطا (1987). مفهوم الذات وعلاقته بمستويات الطمأنينة الانفعالية. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت. مجلد5. ع3. ص ص 103-128
- محمود، عبد الحليم المنسي (2006). الإحصاء وقياس التربية وعلم النفس. الإسكندرية دار المعرفة.
- مروان، عبد المجيد ابراهيم (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. ط1 مؤسسة الوراق. عمان .
- مريم، حميد اللحياني، و سميرة، محارب العتيبي (2010). تقدير الذات لدى الطلاب الموهوبين والمتفوقين متدني التحصيل الدراسي ... قراءة سيكولوجية بحوث ودراسات علمية في مجال الموهبة والإبداع. ورقة عمل مقدمه إلى المؤتمر العلمي العربي السابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين "أحلامنا تتحقق ... برعاية أبنائنا الموهوبين" 28-29 تموز (يوليو). فندق هوليداي . عمّان – الأردن ص.6-7.
- مصطفى فؤاد عبيد (2003). مهارات البحث العلمي. أكاديمية الدراسات العالمية فلسطين .
- مطاوع، إبراهيم عصمت. (1981). علم النفس وأهميته في حياتنا. القاهرة: دار المعارف
- ناهد الخراشي. (2003). أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي. ط4 . الكويت : دار الكتاب الحديث.
- 44-Tutorials Point- Self-esteem respecting yourself .Copyright 2015 by Tutorials Point (I) Pvt. Ltd. p1
- 45Chris Ledger and Wendy Bray.(2011). insight into Self-Esteem.published by CWR.in Finland by WS Book well .ISBN: 978-1-85345-663-3.pp19-21
- 46Daniel Clay, Vivian L. Vignoles, and Helga Dittmar.(2005)Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors.University of Sussex.JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE, 15(4), 451—477 p451
- 47Kristin D. Neff and rosenberg. (1965). Self-Compassion, Self-Esteem,and Well-Being. University of Texas at Austin. Social and Personality Psychology Compass5/1: 1—12, 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- 48NATHANIEL BRANDEN). 1969(. the psychology of self-esteem. Copyright©1969by Nathaniel Branden,Los Angeles,California 90069.ISBN 0-553-20313-0 .BANTAM p100.
- 49Nathaniel Branden.(1995). The Six Pillars Of self-esteem. Nathaniel Branden.com p1
- 50SOAR Program .(2003) DEVELOPING SELFESTEEM AND A POSITIVE ATTITUDE.
- 51Todd F.Heatherton and Carrie L.Wyland(2002).Assessing Self-Esteem..pp220-223
- : مواقع الإنترنت
- <http://almoslim.net/mode/81968> .
- <http://www.Ybreem.com/vb/showthread.php?t=32219>.
- <https://sites.google.com/site/noufmh014/22/video>