دور الجامعة في تنمية الجوانب الوجدانية لدى الطالب الجامعي(تقدير الذات أنموذجا)
دراسة ميدانية على طلبة جامعة معسكر

سومية قدي*
soumia.kaddi@univ.mascara.dz
جامعة مصطفى اسطمبولي معسكر (الجزائر)

The role of the university in developing the emotional aspects of the university student (A self. esteem model) .
A Field study on the students of the University of Mascara

Soumia Kaddi*
Mostepha Istanbuli University(Algeria)

تاريخ الاستلام. 2018/10/29؛ تاريخ القبول. 2019/02/06؛ تاريخ النشر. 2019/10/31

ملخص.

تهدف هذه الورقة البحثية للتعرف على دور الجامعة في تنمية تقدير الذات لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية على طلبة جامعة معسكر. للسنة الجامعية 2016.2017، حيث بلغت عينة الدراسة (90) طالبا، وطبق عليهم مقياس تقدير الذات لروزنبرج، وتوصلت الدراسة إلى.

1. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من تقدير الذات.

2. لا يوجد فرق دال إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة يعزى لمتغير الجنس.

3. يوجد فرق دال إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى الدراسي ولصالح طلبة السنة الثالثة علم النفس.

الكلمات المفتاح . الجامعة ؛ تقدير الذات ؛ الطالب الجامعي.

Abstract.

This paper aims at identifying the role of the university in the development of self.esteem among the university students. A field study was conducted on the students of the University of Mascara. for the academic year 2016.2017. The sample of study was 90 students and the Rosenberg self.assessment scale was applied

1.University students enjoy a high level of self.esteem

2. There Is no statistically significant difference in self.esteem among university students due to the gender variable.

3. There Is a statistically significant difference in self.esteem among university students due to the variable of the academic level and for the third year students psychology

Keywords. university; self.esteem; university student

*corresponding author

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. مقدمة.

يحتل تقدير الذات مكانة مهمة في دراسات علم النفس الحديث، إذ يعد إدراك الفرد لذاته محددا لسلوكه في المستقبل، فنجده يستمر في تنمية وتطوير قدراته وإمكاناته، عندما يكون متقبلا لذاته، أما إذا فقد هذا التقبل، فإنه يستخدم معظم طاقاته في الهدم أكثر من البناء، وفي الاتجاه نفسه، يعكس تقدير الذات كما تشير بحوث المتعلقة بالذات ليس فقط السلوك الحالي، ولكن يتعدى ذلك للعمل كمكون منظم وضابط لهذا السلوك، وعلى هذا كان التعامل معه بوصفه مكونا ديناميكيا ونشطاوقادر ا على التغير.

ويعتبر تقدير الذات متغيرا مهما في التعليم خاصة في المرحلة الجامعية، بل هو من أكثر المحددات أهمية في خبرات التعلم لدى الطالب، ويتفق علماء النفس على أن إكتساب الطالب للمهارات المختلفة ينبغي أن يمض قدما في تلازم مع تقدير الذات الإيجابي لديه، ويتفق معظم الباحثين إلى أن هناك علاقة بين تقدير الذات والتحصيل العلمي للطالب الجامعي، وكل منها يعد شرطا أساسيا للنجاح في الجامعة، إذ يلعب دورا أساسيا في تنمية قدرات الطالب، ويمثل عاملا بالغ الأثر في توجيه سلوكه، وهو ليس بعدا شخصيا محدودا وإنما هو بناء نفسي متنوع ومتغير.

وترجع حاجتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي، بل ويؤثر في تنميته العلمية والاجتماعية المقبلة. ويكمن دور الجامعة الأساسي في إعداد وتكوين الطالب معرفيا ومهنيا ونفسيا وشخصيا، وتأتي هذه الدراسة للتعرف على دور الجامعة في بناء شخصية الطالب من الجانب الوجداني والمتمثل في تقدير الذات، من خلال استطلاع آراء عينة من طلبة جامعة معسكر.

1.1. إشكالية الدراسة.

تلعب الجامعة دورا كبيرا في بناء شخصية الطالب، وتظهر أهمية دراسة تقدير الذات في المجال الجامعي كون أن الجامعة تعتبر المكان الذي يتم فيه قياس وتقييم قدرات الطالب وكفاءاته ونجاحاته، والتي تتيح للباحثين في مجال علم النفس اختبار مدى ارتفاع أو انخفاض تقدير الذات لدى الطالب.

كما يهدف الطالب في سلوكه بأن يشعر بقيمته الذاتية وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فالمشاعر والأحاسيس التي يكونها اتجاه نفسه هي التي تكسبه الشخصية القوية المتميزة أو تجعله سلبي، إذ يعتبر تقدير الذاتمن أهم جوانب شخصية الطالب و الطريق لكل أنواع النجاح، فمهما تعلم طرق النجاح وتطوير الذات، وكان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في حياته، لأنه يرى نفسه غير أهل للنجاح؛ فتقدير الذات لا يولد مع الفرد بل يكتسبه من تجارب حياته، ويتطور بازديادعمر ه الزمني وخبراته الشخصية، لذلك تعمل الجامعة على تنمية الجانب الوجداني لدى الطالب الجامعي لكي ينجح في حياته المعرفية والوجدانية والمهنية، لذا اهتم علماء النفس بدراسة تقدير الذات عند الفرد لما له من أهمية في تكوين شخصيته وتأثير مباشر على تحصيله المعرفي الأكاديمي، ومن بين هذه الدراسات. دراسة ليبست Lipsitt (1985)، ودراسات أبال Abel (1996)، وويتن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وليود Weiten & Lioyd (1997)، (زايد، 2004. 321)، ودراسة كير إلين Kier Elaine (2003)، (سالم، 2012. 173).

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية كمساهمة لإثراء الموضوع وتسليط ضوء على هذه الظاهرة ميدانيا في البيئة المحلية لاعتقاد الباحثة وفي حدود اطلاعها بوجود نقص في دراسة هذا المتغير محليا، وبناء على ما سبق تطرح الباحثة التساؤلات التالية.

ا.ما مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي؟.

ب.هل يوجد فرق في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس؟.

ج. هل يوجد فرق دال احصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

2.1.فرضيات الدراسة.

سيتم الإجابة على تساؤلات الدراسة من خلال الفرضيات التالية.

ا. يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من تقدير الذات.

ب. يوجد فرق دال إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس.

ج. يوجد فرق دال إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولصالح طلبة السنة الثالثة علم النفس.

3.1.أهداف الدراسة. تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي.

أ.التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

ب.التعرف على الفرق في تقدير الذات لدى طلاب الجامعة يعزى لمتغير الجنس.

ج. التعرف على الفرق في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى الدراسي.

4.1.أهمية الدراسة.

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى محاولة معرفة مدى تأثير الجامعة على شخصية الطالب من حيث بنائه لتقديره لذاته، وقدرته على تكوين شخصية قوية تؤثر إيجابا في المجتمع.

ا. أهمية موضوع تقدير الذات في حد ذاته.

ب. تزويد أساتذة الجامعة والمتخصصين في مجال التعليم العالي بمعلومات حول أهمية تقدير الذات في بناء شخصية الطالب، من أجل وضع برامج تدريبية كفيلة بتطوير مهارات الطالب الذاتية والتعليمية، ليصبح أكثر تكيفا داخل المدرجات الجامعية.

5.1.التعاريف الإجرائية.

أ. تقدير الذات. هو تقييم الطالب لذاته ولإنجازاته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لها، واقتناعه بأن لديه من القدرات ما يجعله ندا للآخرين، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس تقدير الذات المطبق في دراستنا وهي محصورة بين (10و40) درجة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب. الطالب الجامعي. هو الطالب الذي يدرس في السنة أولى علوم اجتماعية والسنة الثالثة علم النفس بجامعة مصطفى اسطمبولي بجامعة معسكر، للسنة الجامعية "2017/2016" ويتراوح سنه ما بين "19 و24" سنة.

6.1.حدود الدراسة.

أ.الحدود المكانية. تم إجراء الدراسة بجامعة مصطفى اسطمبولي بمعسكر.

ب.الحدود الزمنية. تم إجراء الدراسة من 2017/04/12 إلى 2017/05/07.

ج.الحدود البشرية. تم إجراء الدراسة على (90) طالبا وطالبة من طلاب السنة أولى علم اجتماعية وكان عددهم (45) طالبا، وكذلك (45) طالبا من طلاب السنة الثالثة علم نفس، تراوح سنهم ما بين (19.24) سنة.

2.الدراسة الميدانية.

1.2. الدراسة الاستطلاعية.

أ. مكان ومدة الدراسة. تم إجراء الدراسة بجامعة معسكر، من2017/02/24 إلى 2017/03/11.

ب.عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (60) طالبا من طلاب جامعة معسكر للسنة الجامعية "2017/2016"، تم اختيارهم الطرية العشوائية البسيطة.

ج.أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.

. مقياس تقدير الذات لروزنبرج وخصائصه السيكومترية.

هو مقياس صمم من طرف الباحث روزنبرج يتكون من (10) فقرات يتم الإجابة عليها وفق الإجابات التالية (أوافق بشدة، أوافق، أعارض، أعارض بشدة)، تصحح على التوالي (4.3.2.1)، بحيث يوجد (05) فقرات ايجابية، و(05) فقرات سلبية، وأعلى درجة يتحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي (40)، وأدنى درجة هي (10) ، والطالب الذي يتحصل على (20) درجة فما فوق يمتاز بتقدير ذات مرتفع، والذي يتحصل أقل من (20) يتميز بتقدير ذات منخفض.

تم إعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك بحساب صدقه عن طريق صدق المقارنة الطرفية، ووجدناه يفرق بين ذوي الأداء المرتفع والأداء المنخفض، وصدق الاتساق الداخلي بين فقراته والمقياس ككل، ووجدت معاملات الارتباط محصورة بين (0.666) و(0.850)، أما بالنسبة للثبات فتم حسابه عن طريق التجزئة النصفية ووجد معامل الثبات يساوي (0.795)، وكذلك تم حسابه عن طريق معادلة ألفا لكرومباخ ووجد معامل الثبات يساوي (0.745)، وهذه النتائج تدل على أن المقياس صالح للتطبيق في الدراسة.

2.2. الدراسة الأساسية

أ.منهج الدراسة. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي كونه يتماشى مع طبيعة الموضوع.

ب.مكان ومدة الدراسة. تم إجراء الدراسة الميدانية بجامعة مصطفى اسطمبولي بمعسكر، من 2017/04/12 إلى 2017/05/07.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ج.عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (90) طالبا من طلبة السنة أولى علوم اجتماعية وطلبة السنة الثالثة علم النفس للسنة الجامعية "2017/2016"، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدولين التاليين يمثلان خصائص أفراد العينة من حيث الجنس والمستوى الدراسي.

الجدول رقم (01) يبين خصائص أفراد العينة من حيث الجنس.

الجنس	الذكور	الإناث	المجموع
عدد أفراد العينة	30	60	90
النسبة المئوية	%33.33	%66.66	%100

الجدول رقم (02) يبين خصائص أفراد العينة من حيث المستوى الدراسي.

المستوى الدراسي	السنة الأولى علوم اجتماعية	السنة الثالثة علم النفس	المجموع
عدد أفراد العينة	45	45	90
النسبة المئوية	%50	%50	100%

3.2. أدوات الدراسة.

استخدمنا في دراستنا الأداة التالية. .مقياس تقدير الذات لروزنبرج.

4.2. الأسلوب الإحصائي المستعمل في الدراسة.

استعملنا مجموعة من الأساليب الإحصائية، وتم حسابها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية spss20.0، وهي. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري.

3.عرض وتفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة.

1.3.عرض و تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى. التي تنص. " يتمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من تقدير الذات". تم حساب عدد الطلبة الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع وعدد الطلبة الذين يتمتعون بتقدير ذات منخفض، والجدول التالي يبين نتائج الفرضية.

الجدول رقم (03). يبين نتائج الفرضية الأولى المعالجة بالنسبة المئوية (%).

مستويات تقدير الذات	الطلبة ذوي تقدير الذات المنخفض	الطلبة ذوي تقدير الذات المرتفع	المجموع
عدد أفراد العية	33	57	90
النسبة المئوية	36.66%	63.33%	%100

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة (**63.33%**) من الطلبة يمتازون بتقدير ذات مرتفع، وما نسبته (**36.66%**) يمتازون بتقدير ذات منخفض، وهذا يدل على أن الجامعة تنمي تقدير الذات لدى الطالب.

من خلال النتيجة المتوصل إليها يتضح لنا أنها توافق نتائج عدة دراسات نذكر منها. دراسة ابيرسول (2000) Ebersole، ودراسة علي (2003)، ودراسة حسن (2008)، ودراسة كردي (2009)، (العمراني، 2014. 369)، وتفسر الباحثة النتائج المتوصل إليها من خلال اطلاعها على الجانب النظري والدراسات السابقة إلى أن للجامعة دورا كبيرا في تنمية الجانب الوجداني للطالب الجامعي والمتمثل في تقدير الذات حيث تزيد من المعرفة لديهم في مجالات العلوم المختلفة، والقدرة على التغلب على المصاعب التي تواجههم والتحدي، ومن تم سيكون لديهم إدراك مرتفع لمفهوم ذاتهم ويكون تصورهم إيجابياً عنها حيث أنهم يستمتعون بالتعلم ذاته، ويظهرون مثابرة أكثر في أدائهم للأعمال والمهام المختلفة. ويشير هامفيك Hamavhek، أن مفهوم الذات وتقدير الذات، يلعبان دورا هاما في حياة الطلبة، لارتباطهما بأمور أخرى كثيرة، منها على سبيل المثال . القدرة على المنافسة، ومستوى الطموح، والتوافق الشخصي والاجتماعي، والصحة النفسية، وكذلك التقدم الدراسي، فإذا أردنا أن نفهم كيف تدفع خبرات النجاح والفشل عند الطلبة، يجب أولا أن نأخذ في الاعتبار مفهوم تقدير الذات عند هؤلاء الطلبة؛ حيث يرتبط هذا المفهوم بتوقعات النجاح أو الفشل في حياتهم.

2.3.عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية. التي تنص بوجود يوجد فرق دال احصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس.

الجدول رقم(04). يبين نتائج الفرضية الثانية المعالجة باختبار (ت).

الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة sig
الإناث	60	31,76	4,46	88	0.807	0.422
الذكور	30	30,96	4,36			

يتبين من الجدول رقم (04) أن القيمة الاحتمالية (sig)، والتي تساوي (0.422) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه نرفض فرض البحث ونقبل بالفرض الصفري الذي يقول .لا يوجد يوجد فرق دال احصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير الجنس.

من خلال النتيجة المتوصل إليها يتضح لنا أنها تخالف نتائج عدة دراسات من بينها. دراسة عباس (2011)، دراسة أبو مرق (2015)، ونرى عدم وجود اختلاف بين الجنسين في تقدير الذات أن كل منهم يتأثر بهذا المتغير، وهذا قد يرجع إلى نفس نوعية طبيعة التكوين التي يتلقها كل من الطالب والطالبة، فبالنسبة للطلبة الذين يحصلون على درجات مرتفعة نتيجة لتقديرهم المرتفع لذاتهم سوآءا كانوا ذكورا أو إناثا، يتكون لديهم قدر كبير من الاحترام والثقة لذاتهم وتزداد قدراتهم الذاتية، ويكونون واثقين أكثر من أنفسهم ومن أفعالهم، ولهم ثقة عالية في قراراتهم واختياراتهم، كما أنهم أقل تأثرا بالنظرة السلبية؛ حيث نجدهم لا يولون أهمية للانتقادات الموجهة لهم من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طرف الآخرين، أو جماعة الرفاق في حالة ما أخطئوا، أو بالأحرى أقل تأثرا بها عكس الطلبة من ذوي التقدير المنخفض للذات. ونجدهم أسرع وأكثر تلقائية في الإجابة على الأسئلة التي تتعلق بذاتهم من الطلبة ذوي التقدير المنخفض للذات، ورغم الصعاب التي يتعرض لها طلبة التقدير المرتفع للذات، نجدهم يستطيعون المقاومة والنهوض من جديد، ذلك لأنهم يقومون بمراقبة انفعالاتهم، وتوجيهها إلى طريق النجاح والإيجابية.و الجامعة تجعل من الطالب أو الطالبة يمتاز باحترام ذات إيجابي، والتوفيق بين مشاعره الداخلية، وسلوكه الظاهري، كما تجعله قادرا على إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح، والقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، ويتسم كذلك هذا الطالب بالاستقلالية، ويفخر بإنجازاته، وهو قادر على تحمل المسؤولية، ويقبل بحماسة التحديات الجديدة، ويشعر بأنه قادر على التأثير بالآخرين.

3.3.عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة. التي تنص بوجود فرق دال احصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولصالح طلبة السنة الثالثة علم النفس.

الجدول رقم(05). يبين نتائج الفرضية الثانية المعالجة باختبار (ت).

المستوى الدراسي	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة sig
السنة أولى علوم اجتماعية	45	13,42	1,81	88	26.39	0.00
السنة الثالثة علم نفس	45	32,00	4,35			

يتبين من الجدول رقم (05) أن القيمة الاحتمالية (sig)، والتي تساوي (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وعليه نقبل فرض البحث الذي يقول . يوجد فرق دال احصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة يعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولصالح طلبة السنة الثالثة علم النفس، ونرفض الفرض الصفري.

من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح بأنه يوجد فرق في تقدير الذات لدى الطالب الجامعي يعزى لمتغير المستوى الدراسي، أي كلما زاد الطالب في المستوى الدراسي كلما زاد تقدير لذاته، وهذا ما يؤكد الدور الفعال للجامعة في بناء وتكوين شخصية الطالب، حيث يصبح الطالب أكثر تكيفا مع ذاته ومع الآخرين، وتتفق مع نتائج عدة دراسات نذكر منها . دراسة دينو وآخرين Deno & al (1981)، ودراسة باين وفرغار Payne & Farqhar، وفي هذا الصدد بين ايزيك وولسون Eysenck & Wilson ، بأن الطالب كلما تقدم في المرحلة العمرية كلما زاد تقديره لذاته، وأن الطلبة الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم، ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة، وأنهم محبوبين من قبل الأفراد الآخرين(سالم، 2012.93).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات و الاقتراحات. على ضوء نتائج هذه الدراسة نقترح ما يلي.

ا. على الأساتذة مساعدة طلبتهم الملتحقين بالجامعة حديثا على تنمية تقديرهم لذاتهم،وإثارة حماسهم، لما لذلك من دور في تكوين الاتجاه الإيجابي نحو تقدير الذات، ويؤثر هذا على مستوى تحصيلهم الدراسي بوجه عام، وعلى جانبهم النفسي بشكل خاص.

ب.القيام ببرنامج معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات لدى طلبة الجامعة الجدد.

ج. ضرورة تفعيل دور الجامعة مع الشركاء الاجتماعيين من أجل تكوين الطالب مهنيا ومعرفيا وأخلاقيا ونفسيا.

الخاتمة.

بينت نتائج الدراسة الحالية أن للجامعة دور كبير في تنمية الجانب الوجداني للطالب الجامعي والمتمثل في تقدير الذات، حيث وجدنا بأن للطالب الجامعي مستوى عال من تقدير الذات مقارنة بالفرد الذي لم يلتحق بالجامعة، وأنه لا يوجد فروق بين الطلبة والطالبات في تقدير الذات وذلك راجع ربما إلى نفس طبيعة التكوين التي يتلقها كل منهما، كما وجدنا فروق في تقدير الذات بين طلبة الجامعة المتمدرسين في السنة أولى علوم اجتماعية وطلبة السنة الثالثة علم النفس ولصالح طلبة علم النفس، أي كلما زاد الطالب في المستوى الدراسي كلما زاد تقديره لذاته، وفي الأخير لا بد علينا كمختصين نفسانيين، تفعيل دور الجامعة في تنمية الجوانب النفسية والمهارية والأكاديمية للطالب الجامعي.

المراجع.

أحمد، لويزةو زواوي، خليفة (2013). إعادة السنة وعلاقتها بكل من تقدير الذات والدافعية للإنجاز. *مجلة بحوث ودراسات اجتماعية*، عدد 2، ص36.51.

جمعة، مايسة (بدون تاريخ). *تعاطي المخدرات بين مشاعر المشقة وتقدير الذات*. مصر. مكتبة الدار العربية للكتاب.

زايد، كاشف (2004). تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل. *مجلة دراسات الجامعة الأردنية*، عدد1، ص 321.331.

سالم، مروة (2012). *صعوبة الفهم القرائي بين الخصائص المعرفية و اللامعرفية*. مصر. مكتبة لأنجلو المصرية.

الشاماني، سند بن لافي بن لفاي(2014). دور الجامعة في بناء شخصية الطالب جامعة طيبة أنموذجا. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، المجلد9، العدد 2، ص 247. 264.

علوي، اسماعيل (2014). تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية أية علاقة؟ *مجلة علوم التربية*. عدد 58، ص.4330.

فرج، صفوت (1986). *مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط و العصابية*. مصر. دار أتون للنشر والتوزيع.

لند نفيلد، جيل (2004).*تحفيز الذات*. ط1.السعودية. مكتبة جرير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الهندال، هدى سعيد و الليل، محمد جمال (2015). *العلاقة بين تقدير الذات والكتابة الإبداعية لدى الطلبة المبدعين كتابيا في المرحلة الثانوية بدولة الكويت*. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين تحت شعار . نحو إستراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين، الإمارات العربية المتحدة.

Association Canadienne Pour La Sante Mentale (1999). *L'estime de soi*. Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai, Canada.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com