مجلة العلوم التربوية
Journal of Educational Sciences
Journal homepage:
http://Scientific-journal.sustech.edu/

تقدير الذات و علاقته بالقلق لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة السودان

الطيب السنوسي يوسف حسن
جامعة السلام – كلية التربية- قسم العلوم النفسية والتربوية altyb1@gmail.com981

المستخلص:
هدفت هذه الدراسة الى تناول موضوع تقدير الذات و علاقته بالقلق لدى عينة من طلاب و طالبات كلية التربية بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا . بحيث يتم الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات فى كل من تقدير الذات, و القلق . استخدم الباحث فى هذه الدراسة المنهج الوصفى, و ذلك لما له قيمة فى جمع معلومات دقيقة و الوصول الى نتائج . استهدفت الدراسة عينة بلغ حجمها (305) (115) طالب و (190) طالبة من طلاب كلية التربية بجامعة السودان . كما استخدم الباحث ادوات لجمع المعلومات الخاصة بالدراسة و هى : مقياس تقدير الذات لكوبر سميث, و مقياس القلق الصريح لجانيت تايلور . كما استخدم الباحث فى التحليل الاحصائي الوسط الحسابي, و الانحراف المعياري, و النسبة المئوية, و اختبار (ت) من ثم توصل الى النتائج التالية : يتسم مستوى تقدير الذات لدى طلاب و طالبات كلية التربية بالوسطية أي أن تقدير الذات يأتي في مستوى متوسط. يتسم مستوى القلق لدى طلاب و طالبات كلية التربية بالانخفاض. لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات و القلق لدى طلاب و طالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

الكلمات المفتاحية : *تقدير الذات , القلق , طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا , كلية التربية*

ABSTRACT
This study aimed at studying the issue of self esteem and its relation to anxiety among a sample of education students in the Sudan University of Science and technology. A second aim at uncovering the differences among the students in both self esteem and anxiety. The researcher used the descriptive method for its value in collecting data and in reaching finding. The sample is consisted of (305) students: (115) of them are males, and (190) are females. The researcher used two tools for collecting data: a scale of self esteem by Cooper Smith, and an anxiety scale by Tyloor. The statistical analysis involved: arithmetic mean, standard deviation, percentage, and T test. The researcher obtained the following results: The level of the sample Scored low on the anxiety scale. The score of the anxiety scale is found to be low among the sample. There is no reverse correlation between self esteem and anxiety among the sample of the study.

Keywords: self esteem, anxiety, students in the Sudan University of Science and technology, college of education

المقدمة:
بذلت جهود كثيرة من قبل الباحثين فى دراسة تقدير الذات لانه يرتبط بنمو مشاعر نفسية مثل الرغبة فى توكيد الذات و المغامرة والتحكم فى النفس فمنذ حوالى مائة عام استطاع الفيلسوف وليم جيمس ان يوظف مصطلح الذات الذى كان متداولا فى ميدان الفلسفة وكان يرى ان الذات تعبر عن نفسها بالانفعالات السلبية او الايجابية . وتواصلت الدراسات حتى أفضت إلى بروز نظرية ومدرسة تقوم على محورية مفهوم الذات . كما ان البيئة الجامعية التى يعيش فيها الطالب توجد بها مجموعة من الصعوبات والاحباطات التى يمكن ان تؤدى به إلىان يكون قلقاً ومن ثم ينعكس ذلك على تقديره لذاته . مفهوم تقدير الذات من المفاهيم التى حظيت بالاهتمام البالغ من قبل العلماء والباحثين فى شتى مجالات الدراسات النفسية والتربوية . ويعزى ذلك الى انه مرتبط بمجموعة من العوامل النفسية والتربوية مثل

التوافق النفسى والاجتماعى والشخصية والصحة النفسية والانجاز والتحصيل وغيرها . لذلك لابد من التفريق بين الذات ومفهوم الذات وتقدير الذات .

لذلك يرى الباحث انه توجد علاقة بين تقدير الذات الذى هو بؤرة انتاج السلوك والقلق الذى هو مظهر من مظاهر عدم التوازن لدى بعض طلاب كلية التربية بجامعة السودان وذلك لان تقدير الفرد لذاته سواء كان ايجابياً ام سلبياً ينعكس على شخصيته وبالتالى يؤثر عليها مما ينتج عنه قلق يتفاوت بين الطلاب وفقا لدرجة تقبل الفرد.

لذلك هناك علاقة وثيقة بين تقدير الذات والقلق لانهما مرتبطان ببعضهما البعض ومن الملاحظ ان جملة الاسباب التى تؤدى الى تقدير الذات يمكن ان تثير القلق فوجود الطالب داخل البيئة الجامعية ومحاولته تحقيق ذاته من خلالها قد يؤدى به إلى ان يكون قلقا . لذلك يعتبر هذا البحث محاولة لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب كلية التربية بجامعة السودان ومحاولة أيضاً معرفة الاسباب التى تكمن وراء ذلك .

مشكلة البحث : اذا تاملنا طلاب كلية التربية بجامعة السودان نجد ان هناك بعض العوامل النفسية المتعلقة بانفعالاتهم وسلوكهم واستجاباتهم من خلال البيئة الجامعية التى يدرسون فيها وقد تكون هذه البيئة عائق يحول دون تحقيق الطالب لذاته مما يقوده الى القلق . كما لاحظ الباحث ان هناك بعض الطلاب ينخفض تقدير ذواتهم مما ينعكس على شخصياتهم وتوافقهم ومن ثم يكونوا قلقين بعض الشئ , من هنا نبعت فكرة الباحث فى محاولة بحث هذه الظاهرة المتعلقة بتقدير الذات وعلاقته بمستوى القلق لدى طلاب وطالبات جامعة السودان كلية التربية , والتى يمكن من خلال الدراسة الاجابة على التساؤلات التالية.

1- هل توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا؟

2- ماهى العوامل التى تجعل مفهوم الذات مرتبط بالقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا؟

3- هل هناك فروق بين طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا فى تقدير الذات؟

4- هل هناك فروق بين طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا فى مستوى القلق؟

أهمية البحث : تكمن اهمية هذا البحث في انه يعتبر اساسا مرجعيا لبعض الباحثين الذين يودن القيام ببحوث علمية فى هذا الجانب . كما يوفر هذا البحث قدر من المعارف النظرية المرتبطة بكل من تقدير الذات والقلق ويركز هذا البحث على تقدير الذات وعلاقته بالقلق وهو عبارة عن محاولة لمعرفة الجوانب التى تؤدى بالطلاب الى تقدير ذواتهم, كما تكمن اهمية البحث ايضا فى ان معظم الدراسات التى تناولت هذا الموضوع تناولته بابعاد مختلفة حيث اهتمت باثر تقدير الذات على الاكتئاب وغيره لكن ما يميز هذا البحث انه يتناول مستوى القلق الناجم عن تقدير الطلاب لذواتهم .

أهداف البحث :- يهدف هذا البحث الى الاتى :

1. التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .
2. التعرف على الاختلاف بين طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا فى تقدير الذات.
3. التعرف على الاختلاف بين طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا فى مستوى القلق.

فروض البحث :-

1. يتسم مستوى تقدير الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالارتفاع
2. يتسم مستوى القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالانخفاض
3. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا اي أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفض مستوى القلق النفسي .

تقدير الذات : عرف (زهران 1977م) الذات بانها الشعور والوعى بكينونة الفرد والتي تنمو تدريجيا عن المجال الادراكى . وتتكون بنيتها كنتاج تفاعل الفرد مع البيئة وأيضاً نتيجة للنضج والتعلم وتسعى الى التوافق والثبات . و يرى (سميث) ان تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد بنفسه لنفسه ويعمل على تطويره . ويتضمن اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته وادائه المدرسى وزملائه واسرته . كما يوضح مدى اعتقاده بانه قادر وهام وكفؤ . أى أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفائته الشخصية كما يعبر عن ذلك اتجاهات الفرد نحو نفسه او معتقداته عنها. وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد الى الاخرين باستخدام الاساليب التعبيرية المختلفة (الدرينى واخرون) . و يعرفه (ابكر1997م) بأنه القيمة التى يضعها الفرد لنفسه وذاته متأثرا بصفاته النفسية والتى تتمثل فى درجة استقراره النفسى وصفاته الاجتماعية وهى تتمثل فى علاقته بالاخرين فى الماضى والحاضر والمستقبل . وصفاته الجسدية وهى تتمثل فى صحته الجسدية . وصفاته العقلية وهى تتمثل فى انجازاته الاكاديمية والذكائية .

انواع تقدير الذات : تباينت وجهات النظر حول تصنيف تقدير الذات ومن هذه التصنيفات : تصنيف اشار الى ان هناك مستويات مختلفة للذات . وان الفرد يشعر ان له ذات مركزية (خاصة) تختلف عن ذاته الاجتماعية التى تبدو للناس . وقسم مستويات الذات إلى :

1. الذات الاجتماعية العامة : وهى التى يعر ضها الفرد للمعارف والغرباء
2. الذات الشعورية الخاصة : وهى الذات التى يدركها الفرد ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها . وهى التى يكشفها عادة لاصحابه والمقربين منه .
3. الذات البصيرة : وهى التى يتحقق منها الفرد عادة عندما يوضع فى موقف تحليلى شامل مثلما يحدث فى عملية الارشاد والعلاج النفسى الممركز حول العميل
4. الذات العميقة (المكبوته) وهى التى يتوصل الى صورتها عن طريق التحليل النفسى . وهى الذا ت التى تتضمن الافكار المهددة للفرد . والتى نجح دافع تحقيق الذات وتاكيدها من حيل الدفاع فزجت بها الى الشعور . (بابكر2000م)

و يعدد (صوالحة2002م) ثلاثة انواع لمفهوم تقدير الذات :

1. الذات المدركة : وهى معرفة الفرد لما يتسم به من صفات وقدرات فعلية وتقبله لها .
2. الذات من تصور الاخرين : ويقصد بها ما يحظى به الفرد من قبول الآخرين له فى موقف ما . او ما قد يحصل عليه من موقف معين .
3. الذات المثالية : يقصد بها الحالة التى يتمنى الفرد ان يكون عليها سواء تعلقت بالجانب النفسى او الجسمى او كليهما فمنه ما هو ممكن التحقق ومنه ما هو غير ممكن .

و اضاف (زهران 1988م) الى ما سبق تقدير ومفهوم الذات العورى وهو اخطر مستويات تقدير الذات وأنواعه . وهو يختص بالجزء الشعورى السرى الشخصى من خبرات الذات . ويتصف بان معظم محتوياته خبرات محرمة ومخجلة اومجرحة وغير مرغوب فيها اجتماعيا . ولايجوز كشفها للناس وتسعى الذات للحيلولة دون ظهور هذه المستويات المهددة والخطيرة وعندما تخفق فى ذلك عن طريق الكبت . تتبدى المشكلات والعاهات النفسية التي تتطلب الحل من المعالج النفسى .

القلق :

لغويا : قلق قلقا اى لم يستقر فى مكان واحد

اصطلاحا : هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يتملك الانسان ويسبب له كثيراً من الكدر والألم . والقلق يعنى الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الاعصاب ومضطرب كما انه يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا في البت فى الامور ويفقد القدرة على التركيز . (عثمان ص18)

يعرف (سجموند فرويد) القلق بأنه حالة من الخوف الشديد الذى يتملك الانسان , ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم , والقلق يعنى الانزعاج , والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً , ومتوتر الاعصاب ومضطرب , كما ات الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه , ويبدو متردداً وعاجزاً عن البت فى الامور , ويفقد القدرة على التركيز .

ويعرف (احمد عبدالخالق) القلق بأنه شعور عام بالخشية وان هناك مصيبة وشيكة الوقوع او تهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشد وخوف لامسوغ لهمن الناحية الموضوعية . وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول , كمايتضمن دالقلق استجابة مفرطة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقياً ولا تخرج فى الواقع عن اطار الحياة العادية . لكن الفرد الذى يعانى من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً أو مواقف تصعب مواجهتها . ا(عبدالخالق 2000م)

كيف يبدأ القلق : فى بعض الاحيان قد يكون القلق مفاجأً ويرتبط ظاهرياً بتجربة او حادث معين ياتى سببه ويكون المريض مدركا لهذا الارتباط . وقد ياتى بشكل تدريجى وبعد مرور فترة من حدوث التجربة وبسبب مرور الزمن قد لايدرك المريض الارتباط بينهما . ويمكن ان يبدأ القلق بشكل مفاجئ او بصوورة تدريجية لعوامل معينة .

و ليس بالضرورة وجود علاقة ثابتة بين شدة القلق وبين قوة المسبب الظاهرى . فقد يكون السبب قويا بينما يكون انفعال القلق قليلا والعكس بالعكس . ومن الملاحظ ان الاسباب المؤدية للقلق قد تسبق الحالة المرضية بمدة قد تكون أيام او أسابيع أو شهور . ويرد ذلك الى قاعدة التفاعل النفسى فى أن الإنفعال يحدث اذا كانت جميع العوامل المهيئة متوفرة . فقد لا تكوون هذه العوامل متوفرة كلها عند حدوث او تعرض الفرد للمثير الا بعد زمن قصير او طويل . واذا كانت التجارب النفسية والجسمية قوية فقد تؤدى فى الحالتين الى بداية القلق .

ويفسر فرويد نشأة القلق بحالة القلق , وأن الاعراض تنشأ لكى تقى (الأنا) من حالة الخطر واذا منعت الاعراض من النشوء تحقق الخطر فى الواقع .ويفسر (سكنر) نشأة القلق على أساس قانون الاثر باعتبار ان القلق ما هو الا استجابة انفعالية للمواقف التى تهدد الفرد . (البونى2005م)

أعراض القلق :- يمكن تصنيف اعراض القلق الى نوعين :

الاعراض البدنية (الجسمية)"ضربات زائدة او سرعة فى دقات القلب- نوبات من الدوخة والاغماء- تنميل فى اليدين او الذراعين او القدمين- غثيان او اضطراب المعدة - الشعور بألم فى الصدر - فقدان السيطرة على الذات - نوبات العرق التى لا تتعلق بالحرارة او الرياضة البدنية - سرعة النبض اثناء الراحة- الاحلام المزعجة- التوتر الزائد"

الاعراض النفسية :"نوبة من الهلع التلقائى - الاكتئاب وضعف الاعصاب - الانفعال الزائد- عدم القدرة على الادراك والتعبير - نسيان الاشياء - اختلاط التفكير - زيادة الميل الى العدوان- الاحساس بالخوف والتوتر وعدم الاستقرار- الاحساس بتسارع الافكار فى المخ بالتالى التشويش الفكري- ربما تكون هناك افكار بقرب الخطر او بقرب الموت - ربما تكون هناك افكار الاصابة بمرض خطير ".

العلاقة بين القلق والخوف :-

يري (جوردون) انه ليس من المعروف بعد ما اذا كان القلق يمثل حالة عامة الدفع المرتفع . او حالة من الخوف المنتشر , وبرغم ذلك تواترت الدراسات التى توجب ضرورة التفرقة بين القلق والخوف . وقد نبعت التفرقة بين الخوف والقلق بتاثير من حادثة مؤداها ان المترجمين الاوائل لكتابات فرويد أخطأو ترجمة الكلمة الالمانية Aggst التى تعنى القلق , على انها الخوف وكما اشار (رادو) فان فرويد نفسه كان يجهل الفرق بين القلق والخوف بوجهٍ عام . ويذكر (ليفين) انه للأغراض العملية والتجريبية فلا فرق بين القلق والخوف . ويري (ايزنك وولبى) نفس االرأى ويورد (ابستاين) تعريفا للخوف على انه (دافع الى التجنب) على حين يعرف القلق على انه (تنبيه دون وجهة) يلى ادراك الخطر وهو يرى ان القلق يختلف عن الخوف.

ونلاحظ ان القلق يختلف عن الخوف فى أمرين:

- ان القلق هو خوف من خطر محتمل او مجهول غير مؤكد الوقوع فهو خوف من المجهول والخفى .

- وانه خوف معتقل ومحبوس لايسيطيع ان ينطلق فى مجراه الطبيعى كالهرب او الاختفاء او الهجوم . فهو انفعال مؤلم تشعر به حين لاتستطيع ان نفعل شيئا حيال موقف يهددنا بالخطر .اما الخوف فهو استجابة لخطر واضح وموجود فعلاً . وهو وقتى ويزول بزوال المنبة والمنبه فى هذه الحالة معروف ومدرك شعوريا . ولكن المقصود بالتشابه بين القلق والخوف هنا يكون فى التغيرات الفسيولوجية والاعراض الاكلينيكية فى كل منهما . ولو ان هذا التشابه غير تام . (عبدالخالق2000م)

وكما يرى الكثيرون من علماء النفس انه للأغراض العملية والتجريبية لافرق بين القلق والخوف الا ان بعضهم يفضل مثل هذه التفرقة . وذلك لضرورتها فى الممارسة السريرية والعلاجية . (قاسم 2004م)

لذلك نجد ان هناك مجموعة من الاشخاص يتميزون بدرجات مرتفعة فى سمة القلق فهم قابلون على ان يدركو العالم على انه خطر او مهدد لحياتهم اكثر من الاشخاص الذين يتميزون بدرجات منخفضة . لذلك نجد ان الاشخاص الذين يتميزون بدرجات عالية فى سمة القلق هم اكثر تاثيراً بالمواقف العصبية الضاغطة . واكثر تعرضاً للأزمات النفسية والقلق من الاشخاص الذين يتميزون بدرجات منخفضة .

انواع القلق : هناك العديد من الانواع الخاصة بالقلق التى اوردها العلماء وفيما يلى نستعرض هذه الانواع بشئ من التفصيل :

1. **القلق العادى (السوى):** وهو عبارة عن قلق عام يمر به كل الناس خلال حياتهم اليومية . مثل قلق الام نحو وليدها . وقلق الطالب قبل الامتحان . ان هذا القلق يكون موضوعياً وسوياً ويعزى الى موقف معين يحدث فى زمن خاص او كرد فعل سوى لمواقف تسبب القلق بشكل حقيقى لمعظم الناس .
2. **القلق العصابى (المرضى):** هو الخوف من دون مبرر موضوعى يطبع الشخص بطابعه مع وجود اعراض نفسية وجسمية شديده ومتنوعة . وسماه بعضهم بالقلق الهائم . (قاسم 2004م) [11]

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت حول هذا الموضوع مثل:

دراسة دراسة (خير السيد 2007م) :العنوان : التفوق والتأخر الدراسى وعلاقتهما بالقلق والاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب جامعة القضارف.هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا من طلاب وطالبات الجامعات فى كل من القلق والاكتئاب وتقدير الذات , ثم الكشف عن الفروق بينهم فى كل من القلق والاكتئاب وتقدير الذات وفقا لمتغيرى السكن والتخصص فضلا عن تحديد طبيعة العلاقة بين كل من القلق والاكتئاب وتقدير الذات .

وكانت نتائجها كالآتي:"وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسيا فى كل من القلق والاكتئاب لصالح المتأخرين دراسيا بينما لا توجد فروق بينهما فى تقدير الذات .- عدم وجود فروق دالة احصائيا فى كل من القلق والاكتئاب وتقدير الذات وفقا لمتغيرى السكن داخلى / خارجى .- وجود فروق دالة احصائيا فى القلق وفقا لمتغيرى التخصص علمى / ادبى لصالح طلاب القسم العلمى . بينما انعدمت هذه الفروق فى كل من الاكتئاب وتقدير الذات كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متغيرات الدراسة القلق والاكتئاب وتقدير الذات" .

و دراسة (ثروين ونيل ولوب 1998م) **:**العلاقة بين القلق الاجتماعى وتقدير الذات وصورة الجسم **:** هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين صورة الجسم وتقدير الذات والقلق الاجتماعى , اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من صور الجسم ومفهوم الذات وبين صور الجسم والقلق الاجتماعى . كما اشارت النتائج الى وجود فروق بين الذكور والاناث فى صورة الجسم والقلق الاجتماعى .

كذلك دراسة (كوف وريزدان وستايز1999م) تهدف هذه الدراسة الى العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى (92) مراهق (77) مراهقة. وقد اسفرت النتائج ان الاناث اكثر انتباها لأجسادهن من الذكور وان الذكور اكثر تقديرا لأجسامه من الاناث . ولم تسفر الدراسة عن ارتباط صورة الجسم بمفهوم الذات . كذلك **دراسة (دى جونغ 2002م)** [14] العنوان : دور صورة الذات السلبية فى القلق الاجتماعى:اسفرت النتائج ان مجموعة القلق الاجتماعى المرتفع كان لديها تقدير ذات شخصى منخفض وبشكل جوهرى عن مجموعة القلق الاجتماعى المنخفض . كما اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية بين مجموعتى القلق الاجتماعى المرتفع والمنخفض فى تقدير الذات كما تدرك فى علاقتهما بالاخرين .

أيضاً **دراسة (**Woodard, Peggy, Gsuddick, Davide**)** العنوان : تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتفوق الاكاديمى , وذلك على عينة قوامها (183) طالبا جامعيا زادت اعمارهم عن (26) عاما باستخدام مقياس تقدير الذات لروزنبيرج . وقد اوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتفوق الاكاديمى .

إجراءات البحث

منهج البحث : لجأ الباحث لاستخدام منهج البحث الوصفى الإرتباطى ويرجع ذلك الاستخدام الى أن هذا المنهج يتيح فرصة لوصف الظاهرة موضوع الدراسة وصفاً علمياً دقيقاً . عن طريق جمع معلومات عن الظاهرة عن طريق أدوات جمع البيانات من ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها والوصول الى نتائج . يمكن أن تفيد في علاج لظاهرة موضوع الدراسة أو تعميمها على الظواهر المشابه لها . كذلك يمكن من خلال هذا المنهج معرفة العلاقات الإرتباطية بين متغيرى الدراسة ألا وهو تقدير الذات والقلق . وذلك من خلال الدراسات الإرتباطية الموجودة داخل المنهج الوصفى . وهى تعتبر خاصية مميزه لمنهج البحث الوصفى .

ومن خلال ظروف الظاهرة وأبعادها وتوصيف العلاقات بينها . بهدف الإنتهاء الى وصف علمى دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة .محمد عبدالله , ومصطفى محمود(1998) .

مجتمع البحث:- فى هذه الجزئية من البحث يقوم الباحث بتوضيح كل الجوانب الخاصة بمجتمع البحث . بحيث يتمثل المجتمع الاصلى للدراسة من طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بولاية الخرطوم (محلية الخرطوم) ويتألف مجتمع الدراسة من عدة تخصصات وعدة مستويات تصل الى (1-4)مستويات للدراسة . وهؤلاء الطلاب يمثلون كتله لانهم من مختلف بقاع السودان . اما خصائصهم تتراوح فى الفئة العمرية الواقعة بين (18-22) سنه والتى تتمثل فى خصائص فترة المراهقة وبداية فترة الرشد .

جدول رقم (1): يوضح العدد الكلى لمجتمع البحث

العدد الكلى	ذكور	اناث	جملة طلاب الكلية
2367	892	1469	2367

عينة البحث : قام الباحث بتكوين عينة الدراسة عن طريق حصر مجتمع الدراسة . وهم طلاب كلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا عن طريق السجلات الخاصة بالطلاب من مكتب مسجل الكلية , كذلك قام الباحث بتكوين العينة عن طريق العينة الطبقية بهدف ان تكون ممثلة لمختلف الفئات والطبقات المتجانسة فى المجتمع المراد قياسه . بحيث تختار المفردات بالاسلوب العشوائى من هذه الطبقات . حيث يزيد احتمال تمثيل كل واحدة من هذه الجماعات فى العينة . وفى نفس الوقت تكون جميع مميزات العينة العشوائية موجودة احمد بدر(1996) . من ثم قام الباحث بإختيار الطريقة العشوائية بحيث يتيح فرصة لجميع وحدات مجتمع البحث أن يختاروا من ضمن هذه العينة . وهى التى يتم اختيارها بحيث يكون لكل مفردة من مفردات المجتمع فرص متكافئة فى الاختيار . أى أنه ليس هناك تحيز ينتج من الاختيار . حيث قام الباحث بتكوين عينة قوامها (305) موزعة بنسبة 13% من مجتمع البحث الأصلى

موزعة الى (115) ذكور و(190) إناث. لأنه عند استخدام العينة الطبقية يتم تقسيم مجتمع البحث الى طبقات او شرائح . وتوصلت الباحثة اومسكار ان حجم العينة الامثل هو (30-500) مفردة هى نسبة مناسبة لمعظم الدراسات . (احمد حسين 1999)

ادوات البحث :-

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (CSSEI) :- اعد هذا المقياس كوبر سميث : Cooper Smith Self Esteem Inventery وقد جاء فى صورتين (أ) و(ب) الصورة (أ) طويلة اما (ب) فهى قصيرة . وقد ذكر كوبر سميث ان معامل الارتباط بين الصورتين يبلغ (88.) لهذا يمكن الاعتماد على استخدام الصورة القصيرة فى البحوث التى تجرى على تقدير الذات لتوفير الوقت والجهد والمال . والمقياس الحالى مؤسس على هذه الصورة القصيرة . وقد قام باقتباسه واعداده وتقنينه على البيئة المصرية فاروق عبد الفتاح ومحمد احمد دسوقى .ويتكون المقياس من (25) عبارة كل منها مصحوبة بخيارى (تنطبق , لاتنطبق) وعلى المفحوص ان يستجيب لكل عبارة بوضع علامة ( ) اسفل الخيار المناسب . ويمكن لهذا الاختبار ان يستخدم فى تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية . (احمد 2007م) وقد قام مقتبسا هذا الاختبار بتقنينه على البيئة المصرية . وذلك بعد تطبيقة على عينه من الطلاب والطالبات بلغ حجمها (370) من البنين (156) من البنات وقد بلغ معامل ثبات هذا المقياس بطريقة معادلة كودر ريتشارد سون (797.) وبطريقة التجزئة النصفية (642.) كما قام بحساب الصدق المنطقى له عن طريق المحكمين .

مبررات استخدام المقياس فى هذا البحث : "لانه يتمتع بدرجة صدق وثبات مناسبة -سهولة تعليماته وسهولة الاجابة عليها من قبل المفحوصين-اثبت صلاحيته على البيئة السودان"

صلاحية المقياس على البيئة السودانية : فى السودان قام الباحث (ابكر1997م) بالتأكد من صلاحية هذا المقياس على البيئة السودانية . فطبقت هذا المقياس على عينه من طلاب مرحلة الاساس بمتوسط عمرى (13-14) سنه .فبلغ معامل ثباته بطريقة اعادة الاختبار (83.) كما بلغ معامل ثباته عن طريق التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان – براون (88.) كما قامت بحساب الصدق الذاتى فبلغ (94.) والصدق المنطقى عن طريق المحكمين .

صدق المحكمين : قام الباحث بعرض عبارات المقياس على المحكمين بالصورة المبدئية لمعرفة مدى صلاحية هذه العبارات لقياس تقدير الذات . فقد اجمع المحكمون على صلاحية ومناسبة عبارات المقياس لقياس تقدير الذات . كما قام بعضهم باجراء تعديلات على عبارتين من عبارا ت المقياس كما يلى:

جدول رقم (2): يوضح العبارات التى تم تعديلها من قبل المحكمين

الرقم	نص العبارة قبل التعديل	نص العبارة بعد التعديل
5	يفرح الاخرون بوجودى معهم	اشعر بفرح الاخرين لوجودى معهم
8	انا محبوب بين زملائى الذين هم فى نفس عمرى	اشعر بأننى محبوب بين زملائى الذين هم فى نفس عمرى

صدق المقياس :- طبق هذا المقياس على العينة الاستطلاعية قام الباحث بحساب الصدق عن طريق طريقة حساب الصدق الخارجى عن طريق المحكمين حيث قام الباحث بعرض عبارات المقياس على عدد من المحكمين وذلك للوقوف على مدى مناسبة هذه العبارات لقياس الشئي الذى اعدت لقياسه.

الصدق الذاتى :بعد تفريغ بيانات مقياس تقدير الذات والخاص بالعينة الاستطلاعية قام الباحث بحساب معامل الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات . فحصل المقياس على معامل صدق ذاتى قدره (84.) لذلك اعتبره الباحث قدر مناسب من الصدق مما قاده على تطبيق المقياس .

ثبات المقياس :لتحديد قيمة ثبات مقياس تقدير الذات قام الباحث بعد تحديد العينة الاستطلاعية للدراسة . قام بايجاد الدرجة الكلية للمقياس عن طريق (الفا كرونباخ) . عندها بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (71.) وهذا بدوره يشير الى ان هذا المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات مما دهى بالباحث لاستخدامه وتطبيقه على العينة الاستطلاعية .

مقياس القلق الصريح : اقتبس واعد هذا المقياس مصطفى فهمى ومحمد احمد غالى . وهو يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذى يعانى منه الافراد عن طريق ما يشعرون به من اعراض ظاهرة وصريحة . وهو يصلح للاستخدام لجميع الاعمار وجميع المستويات . وهو ماخوذ من مقياس القلق الصريح الذى قننته واستعملته (جانيت تايلور) لذا فقد اشتهر المقياس باسمها وهو مؤلف من (50) عبارة اقتبستها من مقياس منسوتا متعدد الاوجة.

وقد استخدم هذا المقياس فى كثير من الابحاث . فعلى مستوى الوطن العربى نذكر دراسة كمال ابراهيم مرسى بالكويت 1982م ودراسة محمد شعيب فى السعودية . اما فى المجتمع السودانى فقد جرى استخدامه وتطبيقه من خلال

عدد من الدراسات على سبيل المثال دراسة اخلاص مختار1982م ودراسة نادية عمر سليمان 1997م ودراسة احمد النور عيسى 2000م . (احمد 2007م)

صدق المقياس : اجرى العلماء العديد من البحوث على هذا المقياس . منهم العالم (شارل وندل) الذى اثبت ان هذا المقياس يرتبط ارتباطا عاليا بمقياس (مدلين) ومقياس (بيرسل) ومقياس (ويسن) ومقياس (دين) وكلها مشتقة من مقياس منسوتا . وتحقق محمد احمد غالى من صدق مقياس تايلور عن طريق محك اخر , وهو مقياس الصحة النفسية لعماد الدين اسماعيل واخرون . حيث بلغ معامل صدقه بهذه الطريقة (.78) وحصل مرضى حالات القلق عند قياس اعراضهم بمقياس تايلور على درجات مرتفعة وبفوارق دالة احصائيا مقارنة بغيرهم من الاشخاص العاديين .كما تبين ان هذا المقياس يرتبط ارتباطا عاليا بكثير من اشكال سلوك القلق لدى (.73) من الافراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية حسبما قدرها عدد من المعالجين . ولهذا تقرر ان هذا المقياس يرتبط ارتباطا عاليا بالتقدير العام للقلق حيث بلغ معامل الارتباط بين مقياس القلق والتقدير العام (.60) .

صلاحية استخدام المقياس على البيئة السودانية : قام العديد من الباحثين باستخدام المقياس وتطبيقه على البيئة السودانية . فقد قام عيسى 2000م بحساب معامل ثبات المقياس فحصل على درجة (.74) وقد قام بحساب الصدق عن طريق صدق التكوين الفرضى عن طريق الاتساق الداخلى للمقياس . لمعرفة ارتباط كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس . فحصل على معاملات صدق عالية .

صدق المحكمين : قام الباحث بعرض عبارات المقياس على المحكمين بالصورة المبدئية لمعرفة مدى صلاحية العبارات لقياس القلق . وقد اجمع المحكمون على صلاحية ومناسبة بعض العبارات . كما قاموا بحذف اربعة عبارة وهى موضحة فى الجدول ادناه :

جدول رقم (3): يوضح العبارات التى تم حذفها من مقياس القلق

الرقم	نص العبارة
16	احيانا اكون غير طبيعى لدرجة عدم القدرة على النوم
23	اتمنى ان اكون سعيدا كالاخرين لان السعادة تبدو عليهم
41	اعرق عندما ارتبك وهذا يضايقنى جدا
44	لم يحدث ان شعرت بالحرج

الصدق الذاتى :قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق الصدق الذاتى . وهو يساوى الجذر التربيعى لمعامل ثبات المقياس . حيث بلغ (.81) وهذه قيمة عالية للصدق الذاتي.

ثبات المقياس : قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية . وبعد تفريغ البيانات ثم حساب الدرجة الكلية للثبات بطريقة (الفا كرونباخ) وبلغت (.66) من ثم قام الباحث بحساب الاتساق الداخلى للعبارات بعدها قام بتعديل بعض العبارات التى تضعف من صدق المقياس وهى (4, 5 , 11, 12, 14,16,17,20,35) من ثم قام بحساب معامل الثبات مرة اخرى بنفس الطريقة فبلغ معامل ثبات المقياس (.80) وهذا ما يعتبره الباحث مؤشر عالى للثبات .

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في هذا البحث المعاملات الإحصائية التالية:

1. النسبة المئوية
2. معامل ارتباط بيرسون
3. الفاكرونباخ

نتائج الدراسة:

عرض وتحليل ومناقشة الفرض الاول : ينص الفرض الاول على الاتى: يتسم مستوى تقدير الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالارتفاع . للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث (الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss) لايجاد النسبة المئويةلتقدير الذات لدى طلاب وطالبات جامعة السودان. و فيما يلي يقوم الباحث بعرض وافى لهذه النتيجة الخاصة بالفرض الاول:

جدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسبة المئوية لتقدير الذات لدى طلاب وطالبات أفراد العينة

النوع	منخفض	متوسط	مرتفع	المجموع
طلاب	11 (%3.6)	77 (%25.2)	27 (%8.9)	190 (%62.3)
طالبات	20 (%6.6)	121 (%39.7)	49 (%16.1)	115 (%37.7)
المجموع	31 (%10.2)	198 (%64.9)	76 (%24.9)	305 (%100)

من الجدول أعلاه نجد ان 10.2% من أفراد عينة الدراسة يتسمون بمستوى تقدير ذات منخفض ، و 64.9% منهم يتسمون بمستوى تقدير ذات متوسط ، و 24.9% يتسمون بمستوى تقدير ذاتهم عالي.اذا تأملنا هذه النتيجة نستنتج أن

غالبية أفراد العينة يتميزون بمستوى تقدير ذات متوسط.وهذا ما يؤكد عدم ثبات صحة الفرض القائل: يتسم مستوى تقدير الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية بالارتفاع .

عرض و تحليل ومناقشة الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على الاتى: يتسم مستوى القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بالانخفاض. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث (الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss) لايجاد النسبة المئوية لتقدير الذات لدى طلاب وطالبات جامعة السودان . وفيما يلي يقوم الباحث بعرض وافى لهذه النتيجة الخاصة بالفرض الثاني:

جدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسبة المئوية لمستوى القلق لدى طلاب وطالبات أفراد العينة

مستوى القلق	طلاب (%)	طالبات (%)	المجموع (%)
عادي	56 (%18.4)	81 (%26.6)	137 (%44.9)
بسيط	24 (%7.9)	32 (%10.5)	56 (%18.4)
نوعاً ما	22 (%7.2)	46 %15.1()	68 (%22.3)
مرتفع	6 (%2)	11 (%3.6)	17 (%5.6)
مرتفع جداً	7 (%2.3)	20 (%6.6)	27 (%8.9)
المجموع	115 (%37.7)	190 (%62.3)	305 (%100)

نلاحظ من الجدول أعلاه ان 44.9% من أفراد عينة الدراسة مستوى القلق لديهم منخفض ، و18.4% مستوى القلق لديهم بسيط ، بينما 22.3% من افراد العينة قلقين نوعاً ما، و 5.6% شديدي القلق ، و 8.9% مستوى القلق لديهم شديد جداً.

فيما يتعلق بتفسير نتيجة هذا الفرض نجد ان الغالب الاعم من افراد العينة يتميز مستوى القلق لديهم بالانخفاض.وهذا مايؤكد صحة الفرض: يتسم مستوى القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية بالإنخفاض.

عرض وتحليل ومناقشة الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على الاتى: توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا اي أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفض مستوى القلق النفسي . وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) وذلك لايجاد العلاقة بين متغيري الدراسة تقدير الذات والقلق لافراد العينة . وفيما يلى يقوم الباحث بعرض في الجدول ادناه :

جدول رقم (6) : يوضح معامل ارتباط بيرسون لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية

المقاييس	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية
الذات القلق	0.07	0.21

من خلال الجدول أعلاه الخاص بادراج قيم معامل الارتباط بين تقدير الذات والقلق .فاذا تأملنا قيمة معامل الارتباط نجدها تساوي (0.07) وهذه القيمة تشير الى ارتباط ضعيف بين مقياس تقديرالذات والقلق ، كما نجد القيمة الاحتمالية لمعامل ارتباط بيرسون تساوي 0.21 وهي اكبر من مستوى المعنوية 0.05 وهذا بدوره يشير إلى عدم وجود علاقة بين مقياسي تقدير الذات والقلق.

بناءاً على هذا نجد انه قد تأكد عدم ثبات صحة هذا الفرض القائل : هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية أي أنه كلما أرتفع مستوى تقدير الذات انخفض مستوى القلق.

مناقشة نتيجة الفرض الاول : من خلال النظر الى هذا الفرض نجده لم يتحقق بالمعنى الكلى الذى وضعه او توقعه الباحث الذى كان مبنى على الملاحظ الدقيقة لطلاب كلية التربية بحكم وضعهم مقارنة بباقي الكليات والتخصصات ومن خلال تفاعلهم الاجتماعى داخل الحرم الجامعى الشيئ الذى دفع الباحث على وضع هذه الفرضية . لان التوافق بكل ابعاده من شأنه ان يؤدى الى تقدير ذات مرتفع لانه كلما كانت الشخصية متماسكة ومتكاملة كلما كان تقدير الفرد لذاته وثقته بنفسه عالية . فاذا رجعنا الى العوامل المؤثرة على تقدير الذات نجد انها ترتبط بالحاجات الاساسية كما يراها (ماسلو) فى نظريته فاذا تأملنا هذه النظرية نجد أن من أهم الحاجات الثانوية الحاجة الى تقدير الذات والحب والمحبة والحاجة الى الانتماء فكلما كانت البيئة الجامعية زاخرة بالجو الودى الصافى الذى يسمح بالتفاعل السليم بين الطلاب بعضهم البعض كلما كان ذالك مؤشرا لتقدير ذات مرتفع . وبما ان نتيجة الفرض تدل على ان تقدير الطلاب لذواتهم مرتفع فقد يعزى ذلك الى شخصيات الطلاب انفسهم والبيئات التى قدموا منها وبعض المتغيرات التى لم يتناولها الباحث مثل التخصص والسكن وغيره من المتغيرات .

مناقشة نتيجة الفرض الثانى : فى اطار المناقشة الخاصة بنتيجة هذا الفرض نجد انه قد تحققت هذه الفرضية التى تشير الى انخفاض مستوى القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية وهذا ما يدعم التوقع الذى وضعه الباحث من خلال ملاحظته وتواجده اللصيق مع الطلاب داخل حرم الجامعة . لانه عندما اجرى الباحث المقابلات المبدئية للطلاب وطرح عليهم بعض الاسئلة الخاصة بمدى توافقهم وتكيفهم مع بيئتهم الجامعية وجد أن كمية مقدره منهم التحقوا برغبتهم بهذه الكلية هذا وهو يخفف من القلق الناتج عن عدم رغبة الطالب فى الالتحاق بالكلية . فاذا اعتبرنا ان القلق هو محصلة من التفاعل الدينامى بين الفرد وبيئته كما يراه (ادلر) نجد ان عجز الطالب او الطالبة فى التفاعل الايجابى السليم بينه وبين زملائه وعدم مقدرته على مواجهة المواقف الجديدة وغيرها من الاسباب قد يكون احد المسببات الرئيسة للقلق .

بينما نجد أن السلوكيين اعتبرو القلق سلوك متعلم من البيئة عن طريق التدعيم الذى يحصل عليه الفرد . لذلك يرى الباحث انه كلما كانت البيئة متوازنة فى جوانبها فانها توفر للفرد قدر عالى من التوافق السليم الذى يقوى الجانب الذاتى الخاص بالفرد والذى يساعده فى التغلب على العقبات التى تواجهه فى بيئته الجامعية وهذا من شأنه ان يقلل من مستوى القلق .

مناقشة نتيجة الفرض الثالث : فيما يتعلق بمناقشة نتيجة الفرض الثالث والتى تدل على عدم وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق بالنسبة للطلاب . فاذا تأملنا هذه الفرضية التى توقع الباحث فيها بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق والذى استند فى ذلك على ان كلا من الموضوعين مرتبطان

بتوافق الفرد من متطلبات البيئة التى يعيش فيها ويتفاعل معها , لأنه كلما كان تقدير الفرد وثقته بنفسه وبالاخرين سوية كلما كان تقديره لذاته مرتفعا مع العلم انه كلما كان تقدير الفرد لنفسه مرتفعا كان قلقه منخفض والعكس . كلما كان الفرد قلقا كلما اثر هذا القلق فى مستوى تقديره لذاته .

الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة توصل الباحث للنتائج التالية:

1. يتسم مستوى تقديرالذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية بالوسطية اي انهم يتميزون بتقدير ذات متوسط .
2. يتسم مستوى القلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية بالانخفاض
3. لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والقلق لدى طلاب وطالبات كلية التربية – جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

التوصيات :-

1. ضرورة انشاء وحدات ارشادية وتوجيهية لتقديم الخدمات الارشادية للطلاب عند دخولهم الجامعة لكى تساعد فى رفع مستوى تقدير الذات لهم
2. الاهتمام بالجوانب الاجتماعية للطلاب لان هناك علاقة وثيقة بين الجوانب النفسية والاجتماعية بالنسبة للشخصية
3. حث الطلاب على المشاركة فى البرامج الاكاديمية والانشطة الثقافية والاجتماعية وفق ميولهم وقدراتهم واستعداداتهم وامكاناتهم .
4. السعى إلى رفع مستويات تقدير الذات بالنسبة للطلاب عن طريق خفض معدلات التوتر والقلق ان وجدت حتى يشعر الفرد بالرضا والسعادة ويحقق ذاته .
5. ضرورة تنمية اتجاهات ايجابية نحو الطلاب واكسابهم الثقة بالنفس

المقترحات:

يعتبر موضوع هذه الدراسة من الموضوعات التي تحتاج إلى المزيد من البحث والتقصي , سواء كان ذلك على صعيد القطر أو الصعيد الإقليمي , ولهذا يطرح الباحث بعض المقترحات التي يمكن أن تكمل بعض الجوانب المتعلقة بموضوع الدراسة , والتي لم تتناولها هذه الدراسة بالبحث والاستقصاء . وتتمثل هذه المقترحات في الآتي :

1. القيام ببحوث ودراسات تجريبية أخرى وذلك لتحديد العوامل التي تسهم في خفض مستوى القلق.
2. إجراء بحوث مقارنة لتقدير الذات وعلاقته بمستوى القلق في ولايات أخرى من السودان, وذلك لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق تعزى لمتغير العامل البيئي والثقافي.

المراجع والمصادر والدوريات العلمية : -

1. خير السيد محمد احمد(2007)م . التفوق والتاخر الدراسى وعلاقتهما بالقلق والاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب جامعة القضارف . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة السودان . الخرطوم . السودان .
2. حامد عبدالسلام زهران(1977) . التوجيه والارشاد النفسى . القاهرة عالم الكتب .

3. الدرينى ,حسين عبدالعزيز وكامل عبدالسلام وسلام محمد , مقياس تقدير الذات , القاهرة , دار الفكر العربى.
4. الرشيدي، بشير صالح(2008م)، التعامل مع الذات، الطبعة الثانية، الكويت إنجاز العالمية للنشر والتوزيع.
5. Waters, Machael(1996) Dictionary of Personal Development, Element,UK.
6. ابكر منى ادم (1997)م . تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعى والاقتصادى والتحصيل الدراسى لتلاميذ مرحلة الاساس بمحافظة شيكان بولاية شمال كردفان . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة امدرمان الاسلامية . الخرطوم . السودان .
7. بابكر ناهل محمد (2000م) . الصحة النفسية لدى التلاميذ المعاقين سمعيا وعلاقتها بتحصيلهم الدراسى فى ضوء مفهوم الذات . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة امدرمان الاسلامية . الخرطوم . السودان .
8. صوالحة محمد احمد ()2002م مفهوم الذات وعلاقته بمتغيري الجنس والصف المدرسى . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس . 1,(2) 92-128
9. حامد عبدالسلام زهران(.1989م) التوجيه والارشاد النفسى . ط3. دمشق . المطبعة الحديثة
10. عثمان عبدالرحمن احمد(2005م) , احمد عبدالباقى دفع الله ,علم النفس التربوى ,جامعة السودان المفتوحة, الخرطوم
11. البونى عبدالله عبدالرازق(2005م) . قلق الامتحان والاكتئاب العصابى وعلاقتهما باساليب الاستذكار لدى طلاب بعض الجامعات السودانية . رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة السودان . الخرطوم . السودان .
12. محمد قاسم عبدالله(2004م). مدخل الصحة النفسية . الطبعة الثانية