العدد 10 مجلة دراسات في الإنسانيات والعلوم التربوية تموز 2025
No. 10 Journal of Studies in Humanities and Educational Sciences July 2025
Print ISSN 3006-3256 Online ISSN 3006-3264

الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.د. ساندي نصرت فرنسيس
جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم العلوم التربوية والنفسية
sandy.n@perc.uobaghdad.edu.iq

المستخـلص

تحددت أهداف البحث الحالي بـ تعرف :1. مستوى الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات.2. دلالة الفروق في الاعتماد على الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث).3. دلالة الفروق في الاعتماد على الذات تبعاً لمتغير الاختصاص (انساني - علمي). ولتحقيق أهداف البحث أختارت الباحثة عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من كلية التربية للبنات/جامعة بغداد، وللعام الدراسي (2024 - 2025)، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، اذ قامت الباحثة بإعداد مقياس الاعتماد على الذات على وفق نظرية (لوي، 2018) ، وحللت الفقرات احصائيا للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس والمتمثلة بالصدق والثبات، اذ استخرج الصدق بطريقتين هما الصدق الظاهري وصدق البناء أما الثبات فقد أستخرج بطريقة الاختبار- إعادة الاختبار ومعادلة الفاكرونباخ، ومن ثم طبق المقياس بصيغته النهائية الذي يحوي (24) فقرة ببدائل خماسية، على عينة البحث الأساسية، وأستعملت الباحثة الوسائل الإحصائية التي تتناسب مع بيانات البحث وبعد التطبيق تم التوصل الى 1-ان طالبات كلية التربية للبنات تتمتعن بمستوى مرتفع من الاعتماد على الذات.2 -لا توجد فروق في الاعتماد على الذات لدى الطالبات وفقا للاختصاص (علمي-انساني).3 -توجد فروق في الاعتماد على الذات لدى الطالبات وفقا للمرحلة (اولى-رابعة) ولصالح المرحلة الرابعة.**هذا وانتهى البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.الكلمات المفتاحية: الاعتماد على الذات ، طالبات كلية التربية للبنات**

كلمات مفتاحية : الاعتماد على الذات

Self-Reliance Among Female Students of the College of Education for Women

Asst. Prof. Dr. Sandy Nusrat Francis
University of Baghdad / College of Education for Women / Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract

The current research aims to identify the level of self-reliance among female students at the College of Education for Women through the following objectives:To determine the level of self-reliance among female students at the College of Education for Women.To examine the significance of differences in self-reliance based on the gender variable (male – female).To examine the significance of differences in self-reliance based on the field of study (scientific – humanities).To achieve these objectives, the researcher selected a stratified random sample consisting of 100 female students from the College of Education for Women, University of Baghdad, for the academic year (2024–2025). The researcher developed a self-reliance scale based on Lewy's (2018) theory. The scale items were statistically analyzed to ensure their psychometric properties, including validity and reliability. Validity was verified through face validity and construct validity, while reliability was measured using the test-retest method

and Cronbach's alpha coefficient.The final version of the scale included 24 items with a five-point Likert response format and was applied to the main research sample. The researcher used appropriate statistical methods for data analysis. The study concluded with the following findings: 1Female students at the College of Education for Women demonstrate a high level of self-reliance.2There are no significant differences in self-reliance based on the field of study (scientific – humanities).3There are significant differences in self-reliance based on the academic year (first – fourth), in favor of fourth-year students.4The research concluded with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Self-reliance

الفصل الاول

من الملاحظ في البيئة التعليمية عدم قدرة بعض من الطالبات على فهم سلوكهنّ ودوافع ذلك السلوك واسبابه مع عدم سيطرتهنّ احيانا على المشاكل التي تواجههنّ ، هذا ما يجعلهنّ تفتقدن الى السيطرة على مفاتيح حاجاتهنّ ودوافعهنّ وبالتالي لا تستطعن الاعتماد على الذات في ايجاد الطرق والحلول المناسبة لكل ما يتعرضن له، اذ يؤكد الاعتماد على الذات بضرورة الصحة النفسية والصحية لدى الافراد ليستطيعوا التغلب على العقبات المستمرة التي تواجههم.

ويعد مفهوم الذات من المواضيع التي تحدد معرفة وفهم السلوك الانساني لأبناء المجتمعات بالرغم من تعدد ثقافاتهم واختلافهم، كما تساهم في تكيفهم مع التحديات المفروضة عليهم جراء الثقافات المختلفة التي ينتمون إليها والتي تعد الأساس الذي ينطلق منه الفرد لفهم وبناء نفسه ضمن البيئة الاجتماعية. (الجنابي، ٢٠١٧: ٢٢)

إذ ان ما يعتقده الفرد من مفاهيم ومعتقدات وأفكار تتأثر بدرجة كبيرة بتنشئته والثقافة السائدة في مجتمعه والتي بدورها تساهم في بناء مستقبله وتحقيق أهدافه ضمن السياق الاجتماعي، فالسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد يدعم بناء شخصية الفرد ويكسبه المعارف السليمة والأفكار الصحيحة وينظم علاقاته الاجتماعية ومدى تأثره وتأثيره بأفراد المجتمع الآخرون وهذا ما يشير إليه الاعتماد على الذات. (عسيري ، ٢٠٠٥ : ١٩٦)

ويشير بلوم (2000) إلى ان أغلب الأزمات النفسية وفقدان الهدفية في الحياة والفراغ العقلي الذي يعاني منه بعض الأفراد يرجع إلى سوء فهم الفرد لذاته ضمن البيئة والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه (Bluhm,2000:13)، وتوصلت دراسة بلانكن وبولر (2006) إلى أن الأشخاص الذين لا يميلون لذواتهم وفقاً للإعتماد المتبادل فهم لا يكونون صورة واضحة عن المواهب التي يمتلكونها مما يؤدي إلى تراجع موهبتهم وضعف علاقاتهم بأسرهم وأصدقائهم وعدم الاستقرار الانفعالي والتعرض لمشكلات التوافق النفسي وضعف المهارات الاجتماعية وتقدير الذات العام (Blanken&puhler 2006:65).
وتتمثل مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤلات التي يطرحها البحث: (ما هو مستوى الاعتماد على الذات لدى الطالبات؟ وهل توجد فروق في الاعتماد على الذات لدى الطالبات وفق متغيري الجنس والاختصاص؟).

أهمية البحث

تعد الذات من المفاهيم النفسية التي أخذت حيز كبير من اهتمام المتخصصين والباحثين الذين أرادوا الوصول إلى الفهم الشامل لكينونة الفرد من خلال معرفة سلوكياته وكل ما يتعلق به عبر مراحل العمر المختلفة وصولاً للصورة الكاملة عن ذاته (حليمة ، ٢٠١٥: ٣١).

وتعد الصورة التي يكونها الفرد ذات أهمية كبيرة في المجتمعات البشرية كون أن هذه الصورة تعمل على تحديد دافعية الفرد ومستوى انجازه ونشاطه، ومنها يتعرف على قدرات الفرد وإمكانياته، كما ان طريقة الفرد لفهم ذاته تساعده على استثمار مواهبه وإشباع حاجاته الأساسية وخلق التوازن في حياته ورسم الأهداف الواقعية والعمل المستمر لتحقيقها (الهزلي، ٢٠١٠:٦٧)

فالصورة الايجابية التي يفسر بها الفرد ذاته تساعده في العيش بسعادة واستقرار نفسي كون معرفة الذات تزيد من الدافعية والنشاط والانجاز (ادلر ، ٢٠٠٥: ١٥٠) .

تعد الذات هي النفس البشرية التي تميز كل فرد عن غيره من الأفراد، وذلك يتمثل بقدرة الفرد على تكوين مجموعة من الأفكار والمعتقدات والسلوكيات والمفاهيم التي تزيد من علاقته بالآخرين وتجعله ينظر نظرة ايجابية لفلسفة الحياة الشخصية (Markas & Kitayama, 1998:371)، ويعد مفهوم الذات من المفاهيم التي يتم من خلالها التعرف على السلوكيات المختلفة للأفراد على اختلاف ثقافاتهم، وان الثقافة هي مصدر من المصادر الأساسية التي تشكل قيم الفرد واتجاهاته وميوله وبناء ذاته وتشكيلها ومدى علاقته بأفراد مجتمعه (Gudykunst, 1996:312).

وأشار هيوستن (1983) إلى أن الأفراد لديهم القدرة على فهم ذواتهم وتطويرها على أساس التمايز الجسدي والاستقلال أو الانفصال عن الآخرين ، وان كل فرد لديه مخطط معرفي متكامل يزوده بأسس وقواعد تتعلق بمدى إدراكه للمكان والزمان (Huston, 1983: 344) ويرى كل من ماركوس وكيتاياما إلى أن الثقافة هي التي تكييف الفرد وتسهم في بناء ذاته وفقا للبيئة الاجتماعية ، كما تحدد نمط الفرد لذاته سواء كان مستقلاً أو معتمداً على الآخرين. (Markas & Kitayama, 1998: 355)

وتنقسم الذات إلى نوعان وهما الذات المستقلة والاعتماد على الذات وهما مفهومان مختلفان من حيث المعنى ويعتمدان بصورة مباشرة على التنشئة الاجتماعية والبيئة التي يعيش بها الفرد لتحديد أي الأنماط التي يطورها الفرد. (Markas & Kitayama,1991: 152) إذ ان الذات المستقلة تهدف إلى استقلالية الفرد بحيث يسعى الفرد إلى معرفة خصائص ذاته المتفردة وينظم سلوكياته معتمدا على ما يملكه من معلومات وأفكار، فالذخيرة الداخلية هي التي تحرك وتحدد سلوكه (Markas & Kitayama, 1998:35) ، في حين أن الاعتماد على الذات يهدف إلى ان يكون الفرد جزء من كل متكامل، فهو يتفاعل ويتواصل مع أفراد مجتمعه بصورة تكاملية، وينظم سلوكياته معتمدا على العلاقات الاجتماعية، فالبيئة الاجتماعية هي من تحرك الفرد وتحدد سلوكه. (Cross& et al,2000 :189)

ويمكن تحديد أهمية البحث الحالي بما يلي :

1- تعد الدراسة الحالية إضافة للمعرفة النظرية حول مفهوم الاعتماد على الذات لفئة تربوية مهمة ألا وهي شريحة الطالبات ودورهن الكبير في البيئة التعليمية.

2 - يساهم البحث في تقديم مقياس الاعتماد على الذات لدى طالبات الجامعة.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تعرف :

1- مستوى الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات .

2- دلالة الفروق في الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير الاختصاص (علمي – انساني) .

3- دلالة الفروق في الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير المرحلة (الاولى – الرابعة) .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات / جامعة بغداد، للعام الدراسي (2024- 2025) للمرحلتين الاولى والرابعة والاختصاصين العلمي والانساني .

تحديد المصطلحات

الاعتماد على الذات (self- reliance) وعرفه كل من :

ماركوس وكيتا ياما (Markas & Kitayama,1998)

" النفس البشرية التي تتصف بتقبل الآخرين والشعور بالانتماء والمكانة الاجتماعية والتغير والتفاعل والتواصل ضمن السياق الاجتماعي". (Markas & Kitayama,1998:318)

لوي (Lowe,2009)

" قدرة الفرد على تلبية ألاحتياجات الشخصية دون اللجوء إلى الآخرين، ويتطور من خلال المسؤولية والانضباط والثقة بالنفس". (Lowe, 2009, p. 9).

التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف لوي (lowe ، 2009) للاعتماد على الذات لأنها تبنت نظريته في الاعتماد على الذات، فضلاً عن كونه أقرب التعاريف للبحث الحالي.

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة اثناء إجابتها على فقرات مقياس الاعتماد على الذات في البحث الحالي.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

يهدف الاعتماد على الذات إلى ان يكون الفرد جزء من كل متكامل، فهو يتفاعل ويتواصل مع أفراد مجتمعه بصورة تكاملية، وينظم سلوكياته معتمدا على العلاقات الاجتماعية (arkas & Kitayama, 1998:375)، فالبيئة الاجتماعية هي من تحرك الفرد وتحدد سلوكه .(Cross& et al, 2000: 189)

النظريات التي تناولت الاعتماد على الذات

-نظرية تقرير المصير لريان وديسي :

(Theory of Self - Determination of Ryan and Desi, 1985)

ان تقرير المصير والاعتماد على الذات هي من المفاهيم الأساسية في مجال نمو الشخصية، والتي ترتبط بالفرد والمجتمع، وان تقرير المصير والاعتماد تعني القدرة والمهارة للتفاوض مع البيئات الخارجية للتأثير على شروط الترابط وتحديد العناصر الأساسية التي تعكس الانتقال من التبعية إلى الاعتماد على الذات و يتمثل في تطوير عملية تحقيق الذات عبر مختلف المجتمعات و تحديد نهج لرصد وتقييم العمليات والنتائج المرتبطة بحركة المجتمعات والانتقال من التبعية إلى تقرير المصير والاعتماد على الذات، وأن جوهر تقرير المصير والاعتماد على الذات يكمن في خمسة أبعاد وهي : المسائلة ، اتخاذ القرار، المعلومات المتوفرة وجمع الأمور التي تتعلق بالمعرفة، والمهارات، وتعبئة الموارد . (Howard,2000,p.25)

تهتم نظرية تقرير المصير بوصف نمو التوجهات الطبيعية والحاجات النفسية (التواصل والكفاية) لدى الأفراد وتحديد دوافعهم من أجل أداء النشاطات من دون أي تدخلات خارجية تؤثر في رغبات الفرد الداخلية، وتصف النظرية مدى ارتباط أداء الفرد لسلوك معين مع دافعه الداخلي ومدى اختياره الذاتي لأداء ذلك السلوك، إذ تفترض وجود ثلاثة حاجات أساسية فطرية وهي (الاسْتِقْلال والكفاية والعلائقية) .(Ryan & Deci ,2000, p.27-228)

1. الاسْتِقْلال (autonomy): الحاجة إلى الشعور أن السلوك وما ينتج عنه من مخرجات يتحدد ذاتياً وهي التي تسبب نفسها بنفسها بدلاً من تأثرها بقوة خارجية تسيطر عليها لتنظيم الذات والخبرة.

2. الكفاية (competence): الحاجة إلى الشعور بالفعالية والتأهل في أداء المهام وعلى مستويات مختلفة من الصعوبة والتأثير وتحقيق نتائج قيمة في البيئة.

3. العلائقية (relatedness): الحاجة إلى الشعور بالتواصل مع الآخرين وكذلك إعطاء الحب والرعاية للآخرين (Johnston &Finney,2010, p.280-281).

اذ يشير ريان وديسي (2000) إلى ان تحقيق واحدة فقط أو اثنتين من الحاجات الثلاث يؤدي إلى تحقق الصحة النفسية، لكن ليس بمستوى الرفاهية الذاتية (الاستقلال والكفاية والعلائقي)

وتؤكد نظرية تقرير المصير تلبية هذه الحاجات الأساسية وشعور الفرد بالاستقلال واختيار العمل الذي يقوم بهِ وإدارة حياته الخاصة وشعوره بالكفاية والثقة بأداء العمل، فضلاً عن الشعور بالصلات الإنسانية القريبة والآمنة مع استمرارية الشعور بالاستقلالية والكفاية الذي يعزز دافع الرضا والرفاهية لدى الفرد (Ward ,2008, p3-4).

واشار ديسي (Deci ،1980) عموما عندما ينمو الطفل ، يصبح معتمداً بشكل متزايد على نفسه ، أي قادر على التكيف في بيئته من دون مساعدة من الوالدين، وعندما يصل الأطفال إلى سن البلوغ ، فإننا نعتبرهم عادة قادرين على تحديد الذات والاعتماد على الذات، انهم قادرون على الحفاظ على أنفسهم (Howard,2000,p.26).

كما اشار لابونتي (Labonte, 1993) ان تقرير المصير والاعتماد على الذات لا يختلفان عن الاكتفاء الذاتي، لا ينفي حقوق الاعتماد على الذات وتقرير المصير استمرار الاعتماد المتبادل مع المنظمات والمؤسسات الخارجية والمجموعات الأخرى (Howard,2000,p.27).

حتى وان كان هناك دعم اجتماعي كبير للغاية فهو مهم لعملية الشفاء والتعافي والمشاركة الاجتماعية. هذا الدعم قد يكون تعويض ولكن قدرتها لا تزال غير كافية للتنظيم الذاتي ويمكن أن يكون يستعمل كمصدر لتمكينهم من أن يصبحوا أكثر اعتمادا على الذات.(Krabbenborg et al.,2017,p.132)

وان نظرية تقرير المصير ، وهو تدخل موجه نحو الانتعاش و يهدف إلى تحسين نوعية حياة للشباب والمراهقين والمشردين من خلال التركيز على حياتهم ومعرفة نقاط القوة ودعم قدرتها على الاعتماد على الذات (Krabbenborg et al.,2015,p.10).

-نظرية ماركوس وكيتاياما (Markus & Kitayama,1991) :

اعتمدت نظرية ماركوس وكيتاياما على الاختلافات الثقافية بين الشعوب الغربية والشعوب الشرقية، إذ حاول تسليط الضوء على السلوك والقيم والمعايير الاجتماعية وعلى توجه الفرد في تكوين علاقاته ، وكيفية فهم ذاته وفقا للمعايير سواء كان مستقل أو معتمد متبادل (Blind, 2001:98)، ويرى ماركوس وكيتاياما أن المجتمعات الغربية تدعم أو تعزز صورة الفرد على انه مستقل ومتفرد بذاته ، في حين أن المجتمعات الشرقية تدعم وتعزز صورة الفرد عندما يكون مرتبط ومتمسك بالهوية الاجتماعية ومعتمدا على أفراد المجتمع (Markas & Kitayama, 1991:233)، وتشير النظرية إلى أن كل الأفراد في المجتمعات المختلفة سواء كانت الذات لديهم مستقلة أو معتمدة على الآخر، فهم لديهم الرغبة في التكيف ضمن المجتمع الذي يعيشون به ويحاولون تعديل سلوكياتهم وزيادة وعيهم بما يتناسب مع الانفتاح والتطور المعرفي والابتعاد عن نمطية التفكير . (Markas & Kitayama, 1998: 392)

ويؤكد ماركوس وكيتاياما ان الذات ببعديها المستقل والمعتمد على الآخر يؤثران على العمليات المعرفية لدى الفرد ويتباين التأثير وفقا لذات الفرد، فالفرد الذي يفسر ذاته مستقلاً تظهر لديه بعض الانفعالات كإنفعال الغضب ، في حين ان أصحاب الاعتماد على الذات يحولون التغيرات التي تصل إلى الدماغ وفقا لأسلوب التفكير الجمعي كونهم يعتمدون بالدرجة الأولى على السياق الاجتماعي الذي يعيشون به. (Markas & Kitayama,1998:122) وينظر ماركوس وكيتاياما إلى أن أصحاب الاعتماد على الذات يستخدمون المهارات التواصلية من اجل الحصول على الحب والاحترام والتقدير، فهم أشخاص لديهم سعي مستمر لتقديم المساعدة والتسامح على الغضب والانفعال ويتميزون بالنجاح والانجاز كون ان التجارب الذي يخوضونها هي تجارب تفاعلية وتواصلية على مستوى المجتمع. (Markas & Kitayama, 1998:194) ، وأشار ماركوس وكيتاياما ان الأفراد ذوي الاعتماد على الآخر يشعرون بعدم الرضا في حالة عدم الاستقرار الاجتماعي والتبدل والتغيير في الأنماط الاجتماعية (Markas & Kitayama, 1998: 394)

كما إن أصحاب الاعتماد على الذات يسعون لدمج خبراتهم ومعرفتهم وسلوكياتهم مع مهارات التواصل الثقافة أفراد المجتمع من اجل كسب المزيد من الاختلافات في السلوكيات وتقبلها والتأثر بها وجعلها جزء من ذات الفرد. (Markas & Kitayama,1991: 322)

ويرى كل من ماركوس وكيتاياما إلى ان الاعتماد على الذات لديها الكثير من السمات والقدرات والإمكانيات التي تحددها الظروف وتجعلها تشغل الدور الثانوي ضمن خصائص أو سمات الفرد كونها لا تنسجم مع السلوك الاجتماعي إلا إنها موجودة وتعد من الخصائص الداخلية لجوهر الذات. (Markas & Kitayama,1991:283) وبين ماركوس وكيتاياما إلى وجود ميل لأكثر الأفراد للعمل ضمن توقعات الأفراد الآخرين، فيتصرفون وفقا للمعايير الاجتماعية لا لخصائصهم الشخصية ورغباتهم الداخلية حيث يفضلون الرفاهية الجمعية على رفاهية أنفسهم. (Markas & Kitayama, 1991: 242)

- نظرية المدى المتوسط للاعتماد على الذات لـ جون لوي :

(Middle Range Theory Self-reliance by John Lowe, 2018)

على الرغم من أن أنموذج الاعتماد على الذات موجود منذ أكثر من عقد، إلا أن نظرية المدى المتوسط للاعتماد على الذات قدمها للمرة الأولى بشكل مفصل جون لوي، هذه النظرية لها جذور في الثقافة والقيم الهندية الأصلية، إذ نمت بمرور الوقت كأساس يوجه تدخل (Talking Circle) المستعمل

في أبحاث التمريض والممارسة والتعليم، يتم تعزيز النظرية من خلال وجود أداة سليمة ذات قياس نفسي تُمكن من تقييم الاعتماد على الذات من خلال التقرير الذاتي، ان نظرية المدى المتوسط للاعتماد على الذات هي تعبير عن دعوة للممرضين الذين قد يختارون استعمال النظرية في الممارسة، والبحث، والتعليم، سيؤدي استعمال النظرية إلى تكريم الشعب الأمريكي الأصلي الهندي الذي زرع الاعتماد على الذات في خضم صدمة تاريخية لا يمكن تصورها، تتصف النظرية بروح الامتنان لحكمة الأجداد وبروح الكرم، الذين يرغبون في مد حكمتهم للآخرين الذين قد يستفيدون من نظرية المدى المتوسط للاعتماد على الذات (Lowe, 2014, p. 285).

لاحظ لوي Lowe أن الأمريكيين الأصليين الذين انفصلوا عن ثقافتهم يعانون من مشاكل صحية، استمرت الصدمة التاريخية في التأثير في الرفاه الجسدي والعاطفي والنفسي والاجتماعي والاقتصادي والروحي للشعب، إذ يذكر العديد من زعماء القبائل أن الاعتماد المتبادل (الاعتماد على الذات) للعائلة والعشيرة والقبيلة في السنوات السابقة قد اندثر، عبّر الزعماء والأفراد القبليين لمجتمع شيروكي عن قلقهم إزاء عدم الاعتماد على أنفسهم بين أعضائهم، إذ يُنظر إلى الأحداث التاريخية على أنها تقوض الاعتماد على الذات، مما يقلل بدوره من صحة ورفاه ألافراد. (Lowe, 2008, p. 232)

كانت هذه الملاحظات أساس ظهور هذه النظرية التي جاءت لتعزيز الرفاه مع الاهتمام بتقدير ثقافة الفرد، لذا أجرى لوي دراسة اثنوجرافية لفهم معنى الاعتماد على الذات للأفراد وكيف تم عرضه في الحياة اليومية خاصة من قبل اعتماد الأفراد على أنفسهم .(Lowe, 2014, p. 278)

ووضح أن الاعتماد على الذات هو فرد يكون سلوكه مستقل وهناك قوة داخلية أو دافعاً وليس بسبب تأثير الآخرين ، ولديه سيطرة ذاتية ، ويكون قادراً على تطوير موقف حرج وقادر على اتخاذ القرارات بحرية دون التأثير على الآخرين والاستقلال وتظهر من خلال مبادرة ومحاولة للتغلب على العقبات الموجودة في البيئة ومحاولة القيام بالأنشطة حتى الوصول إلى الكمال ، والحصول على الرضا عن العمل الذي يقوم به وأيضاً يشير إلى القدرة على اتخاذ المبادرة ، وحل المشكلات ، والمثابرة والتغلب على صعوباته الخاصة، وإن الاعتماد الكبير على الذات يميل إلى أن يكون لديه تقدير كبير للذات، والعديد من المبادرات ، والشعور بالمسؤولية فالاعتماد على الذات هو شرط الاعتماد على موارد الفرد نفسه من أجل إنجاز أي عدد من المهام والمسؤوليات المحددة التي تسهم في استقلال الإفراد. (Masters & Wallace, 2010 ,p.103)

يشير جي أن الاعتماد على الذات عندما يرتبط بالتعلم، يعد أحد العوامل الداخلية التي تسهم في تحقيق الإنجاز، الاعتماد على الذات عند الطلاب في التعلم هي حالة تسمح للطالب باكتساب المعرفة والفهم فضلاً عن المهارات الخاصة بالمبادرة والقدرة الذاتية. (Wahyuni ,2017,P.68)

هناك عدة جوانب للاعتماد على الذات هي:

1- المسؤولية Responsible : أي أن يكون قادر على إكمال المهام من دون مساعدة من الآخرين و لا يتأخر في أداء المهمة وقادر على اتخاذ القرارات الخاصة وإكمال المهمة .

2- والمثابرة Diligent: اي وجود وعي والقيام بطرائق مختلفة أو اتخاذ مسارات مختلفة لتحقيق الأهداف.

3- المبادرة Initiatives: أي أن يظهر نفسه على النحو الأمثل وان تكون افكاره رائعة .

4- ضبط النفس Self-Control: أي أن يكون قادراً على السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وان يفكر قبل أن يتخذ القرارات.

5- الاستقرار الذاتي self-stability :أي أن يؤمن باحترام الذات.

أن الاعتماد على الذات هو الدعامة الأساسية وطريقة الحياة التي تؤثر في صحة الأفراد، وان المفاهيم الثلاثة لنظرية الاعتماد على الذات ، وهي المسؤولة والانضباط والثقة ، هي الموضوعات الأساسية للنظرية. (Wahyuni ,2017,P.68)

تم تطوير هذه النظرية من نتائج الدراسات التي بينت كيفية تصور الاعتماد على الذات من قبل الأفراد، وأن نظرية الاعتماد على الذات تشمل ثلاثة مكونات هي: (أ) المسؤولية (ب) الانضباط (ج)الثقة بالنفس .

بين لوي ان الاعتماد على الذات يعني بشكل أو آخر قدرة الفرد على تلبية الاحتياجات الشخصية، هذا المفهوم يتفق مع عبارة "أنا أعتمد على نفسي وليس على الآخرين للحصول على ما أريد القيام به"، ويخالف عبارة " شخص ما يجب أن يقول لي ما يجب فعله" يشير إلى مستوى عالٍ من الاعتماد على الذات باعتباره بناءً علمياً، يظهر المفهوم بشكل بارز في علم النفس التنموي والثقافي لأن الاعتماد على الذات يُعد علامة مميزة للمجتمعات الفردية، يُعد تطويره ضروريًا للانتقال الناجح إلى مرحلة البلوغ (Lowe et al., 2009, p. 8).

كما لاحظ ان الاعتماد على الذات سمة مرغوبة اجتماعيًا تعكس غياب الاعتماد المفرط على الآخرين والشعور بالسيطرة على حياة الفرد والمبادرة الشخصية، وبما أن هذه إشارة للحكم الذاتي، فإن الاعتماد على الذات يشير بوضوح إلى طبيعته الاجتماعية، لكن هل الاعتماد على الذات يدل أيضًا على عدم وجود الجماعة؟ من ناحية، ثبت أن الاعتماد على الذات ينشأ بشكل مستقل عن أو بالتنسيق مع المجتمع، في الواقع، تشير بعض الأدلة إلى أن التقارب العاطفي للطفل مع والديه يسمح بالاعتماد على الذات في مرحلة المراهقة، من ناحية أخرى، ارتبط الاعتماد على الذات بتجنب العلاقات الوثيقة ورفض طلب المساعدة حتى عندما يحتاجها الفرد، ذلك أن الاعتماد على الذات يمكن أن يشير إلى الحكم الذاتي، والابتعاد عن الآخرين، أو مزيج من الاثنين يعكس في التصور العام من البناء، ومن اجل فهم تصورات الاعتماد على الذات بشكل أفضل، طلب لوي من 20 فرداً بالغاً في الولايات المتحدة وصف الفرد المعتمد على نفسه، وكانت إجاباتهم بأنه لا يحتاج إلى مساعدة الآخرين للقيام باحتياجاته اليومية، لا يجب أن يعتمد على الأشخاص الآخرين لإنجاز مهماته، ويمكن أن يحل مشكلاته بنفسه والتي قد يعدها الآخرون حلاً أفضل إذا كانت من قبل شخص آخر أو مجموعة معينة وفي الوقت نفسه، أشار المجيبون إلى أن الشخص الذي يعتمد على نفسه شخص "يمكن أن يكون وحيدًا و يكون قويًا في بعض الأحيان(Lowe et al., 2009, p. 9)

أن الاعتماد على الذات هو أن يتسم الفرد في سلوكه بالحكم الذاتي ووجود قوة داخلية أو دافعاً وليس بسبب تأثير الآخرين، ولديه سيطرة ذاتية، ويكون قادراً على اتخاذ القرارات بحرية من دون أن يتم التأثر بالآخرين والاعتماد على الذات من خلال محاولة التغلب على العقبات الموجودة في البيئة، ومحاولة القيام بالأنشطة إلى الكمال، والحصول على الرضا عن العمل، وفي الوقت نفسه، فإن الفرد المعتمد على ذاته يكون أيضاً على اتصال مع الآخرين و قريب دائمً ا من توقع الاهتمام من الآخرين ويحتاج إلى التقدير، وإن الاعتماد على الذات يشير إلى القدرة على اتخاذ المبادرة، وحل المشكلات، والمثابرة، والتغلب على صعوباته الخاصة، ويقوم بفعل المتطلبات بنفسه، وأن درجة الاعتماد على الذات موجودة لدى كل شخص وتكون مختلفة من فرد لآخر فبعضها مرتفع وبعضها منخفض، فالاعتماد الكبير على الذات يميل إلى أن يكون لديه تقدير كبير للذات، والعديد من المبادرات، والشعور بالمسؤولية، ويفعل شيئًا لوحده. (Wahyuni ,2017,p.68)

وقد تم الاعتماد على هذه النظرية في اعداد المقياس .

الدراســـــات السابقـــــة

دراسة (الحيالي، 2013) / العراق

(اثر اللعب الايهامي في تنمية الاعتماد على النفس لدى طفل الروضة)

استهدف البحث التعرف على اثر اللعب الإيهامي في تنمية الاعتماد على النفس لدى طفل الروضة ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضيات الآتية: (لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية التي يستخدم فيها اللعب الإيهامي في الاختبار القبلي و البعدي لمقياس الاعتماد على النفس، و لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية و الضابطة على مقياس الاعتماد على النفس بعد استخدام اللعب الإيهامي.

وتم تطبيق البحث على الأطفال في الصف التمهيدي في رياض الأطفال الحكومية التابعة لمديرية تربية الرصافة الأولى في محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣، وبلغت عينة الدراسة (٣٠) طفلا وطفلة مقسمة في (١٥) تجريبية (١٥) ضابطة في روضة نازك الملائكة وتم تبني مقياس الاعتماد على النفس من قبل الخفاف ، (٢٠٠٣) للأطفال وتم التحقق من صدقه وثباته ولتحليل النتائج إحصائيا تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الثنائي وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: حققت المجموعة التجريبية زيادة ملحوظة في درجات الاعتماد على النفس في الأجراء البعدي عند مقارنتها بالدرجات في الاختبار القبلي ، إذ كان الفرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، و إن الفرق في درجات الاعتماد على النفس بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبار البعدي كان ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) و لصالح المجموعة التجريبية.(الحيالي،2013 :2)

دراسة (علي ،2019) / العراق

(التحدي وعلاقته بالاعتماد على الذات لذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضيين)

من اهداف البحث التعرف على مستوى الاعتماد على الذات لدى افراد العينة، والتعرف على الفروق في الاعتماد على الذات تبعا لمتغير: أ- الفئة العمرية (16-26) سنة، (27-36) سنة، (37-46) سنة، (47-57). ب- النوع (ذكور-اناث)، والتعرّف على العلاقة الارتباطية بين التحدي والاعتماد على الذات لذوي الاحتياجات الخاصه من الرياضيين (البارالمبية)، وتحقيقاً لأهداف البحث اعتمدت الباحثة على نظرية لوي (lowe ,2018) لأعداد مقياس الاعتماد على الذات وعدد فقراته (38) فقرة، وقد بلغت عينة البحث (400) فرد من ذوي الاحتياجات الخاصة (البارالمبية) ، للأعمار (16-57) سنة، ونوع (ذكور-إناث) تم اختيارهم من محافظة بغداد بالطريقة الطبقية العشوائية، وبعد استكمال جميع الإجراءات من صدق وثبات إذ بلغ معامل الثبات بطريقه التجزئة النصفية (0.93) والفا كرونباخ (0.91) في الاعتماد على الذات، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، ظهرت النتائج بالشكل الآتي: يتصف الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضيين(البارالمبية) بالاعتماد على الذات ذات دلالة إحصائية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاعتماد على الذات وفقاً لمتغير (العمر، النوع)، وان الاناث تتفوقن على الذكور في اعتمادهن على ذواتهن ، كما وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين التحدي والاعتماد على الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضيين (البارالمبية) ذات دلالة إحصائية .(علي،2019)

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل خطوات وإجراءات قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف البحث بدأ من المنهجية والمجتمع والعينة والأدوات وطريقة القياس والوسائل الإحصائية المتبعة في المعالجة واستخراج النتائج.

أولاً: منهجية البحث

استعملت الباحثة المنهج الوصفي كونه يساهم في فهم الموضوع وإخضاعه بشكل دقيق وعلمي للبحث.

ثانياً: مجتمع البحث

يشمل مجتمع البحث الحالي طالبات كلية التربية للبنات للعام الدراسي 2025/2024 للمرحلتين الاولى والرابعة وللاختصاصين العلمي والانساني في جامعة بغداد .

ثالثاً: عينة البحث

اختارت الباحثة عينة ممثلة للمجتمع الأصلي متكونة من (١٠٠) طالبة ، منهن (٥٠) طالبة من الاختصاص العلمي و(٥٠) طالبة من الاختصاص الانساني ، مقسمة بين المرحلة الاولى والرابعة، تم اختيارهن على وفق الطريقة العشوائية الطبقية.

رابعاً: أداة البحـــــث

لعدم حصول الباحثة على مقياس عربي أو عراقي لقياس الاعتماد على الذات بصورة مستقلة يتناسب وعينة البحث الحالية، قامت الباحثة بإعداد مقياس الاعتماد على الذات وفق نظرية لوي (2018) في الاعتماد على الذات اذ تشمل النظرية ثلاث مكونات هي: (أ) المسؤولية (ب) الانضباط (ج) الثقة بالنفس، وعلى وفق الخطوات العلمية المعتمدة ومكونات الاعتماد على الذات تم اعداد المقياس بالصيغة الاولية.

- صدق اداة البحث

يعد الصدق من الخصائص السيكومترية الاساسية للقياس فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضعت من اجلها، وعليه فقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري من خلال عرضه على لجنة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية وملائمة الفقرات لقياس الاعتماد على الذات حللت اجابات الخبراء وعدت كل فقرة صادقة اتفق على صلاحيتها 80 % من الخبراء او اكثر وفي ضوء هذا المحك .

التجربة الاستطلاعية : لاجل التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة من طالبات جامعة بغداد للتخصص العلمي والانساني عددهن 20 طالبة اختبروا بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وبعد الانتهاء من اجراء التجربة الاستطلاعية ومراجعة الاستجابات اتضح ان فقرات المقياس واضحة عند الطالبات وبهذا اصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة التحليل الاحصائية والبالغ عددها 100 طالبة .

تصحيح مقياس الاعتماد على الذات

صحح المقياس بعد ان وضعت درجة لكل فقرة من فقراته من ثم جمعت هذه الدرجات لايجاد الدرجة الكلية وقد صححت الدرجات بعد ان اعطت اوزان تتراوح بين (5-0) درجات وهي تقابل خمس بدائل للاجابة وتحصل على الدرجة الكلية للمقياس بعد جمع درجاتة على الفقرات .

التحليل الاحصائي للفقرات

-القوة التميزية لفقرات مقياس الاعتماد على الذات

لغرض ايجاد القوة التميزية لفقرات مقياس الاعتماد على الذات تم اختيار 100 طالبة من مجتمع البحث وبعد ذلك رتبت الدرجات الكلية لمقياس الاعتماد على الذات التي تم الحصول عليها ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة ، تم اختيار 27 % من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات ومثلها من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات وبهذا بلغ مجموع الاستمارتين التي حللت احصائيا 54 استمارة 27 دنيا و27 عليا، واستخرج المتوسط الحسابي وانحراف المعياري لكل فقرة من المجموعتين العليا والدنيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة تبين ان 24 فقرة كانت مميزة لانها حصلت على قيمة تائية محسوبة اكبر من الجدولية البالغه 1.96 عند مستوى دلالة 0.05، وسقطت الفقرات (1، 7، 11، 18، 19) غير الدالة.

جدول (1)

القوة التمييزية لمقياس الاعتماد على الذات باستعمال العينتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	4.26	1.02	1.07	غير دالة
	دنيا	3.96	1.02		
2	عليا	4.44	1.19	2.36	دالة
	دنيا	3.61	1.39		
3	عليا	4.67	0.62	2.31	دالة
	دنيا	4.15	0.99		
4	عليا	4.59	0.89	2.94	دالة
	دنيا	3.7	1.3		
5	عليا	3.67	1.24	2.64	دالة
	دنيا	2.7	1.44		
6	عليا	2.82	1.12	2.78	دالة
	دنيا	2	1.04		
7	عليا	3.33	1.41	-0.10	غير دالة
	دنيا	3.37	1.28		
8	عليا	4.52	1.01	2.92	دالة
	دنيا	3.74	0.94		
9	عليا	4.81	0.4	5.21	دالة
	دنيا	3.59	1.15		
10	عليا	3.7	1.17	6.03	دالة
	دنيا	1.96	0.94		
11	عليا	4.48	0.75	1.87	غير دالة
	دنيا	4	1.11		
12	عليا	4.63	0.63	4.22	دالة
	دنيا	3.37	1.42		

13	عليا	4.48	0.98	3.30	دالة
	دنيا	3.44	1.31		
14	عليا	4.81	0.48	6.28	دالة
	دنيا	2.96	1.45		
15	عليا	2.96	1.13	1.97	دالة
	دنيا	2. 37	1.08		
16	عليا	4.85	0.46	5.75	دالة
	دنيا	3.63	1.01		
17	عليا	4.7	0.67	3.32	دالة
	دنيا	3.89	1.09		
18	عليا	2.59	1.28	1.61	غير دالة
	دنيا	2.04	1.26		
19	عليا	2.3	1.07	0.50	غير دالة
	دنيا	2.15	1.1		
20	عليا	4.37	0.84	4.03	دالة
	دنيا	3.3	1.1		
21	عليا	4.7	0.61	7.30	دالة
	دنيا	3.04	1.02		
22	عليا	3.04	1.4	2.01	دالة
	دنيا	2.37	1.01		
23	عليا	3.67	1.24	2.64	دالة
	دنيا	2.7	1.44		
24	عليا	4.67	0.68	6.17	دالة
	دنيا	3.11	1.12		
25	عليا	4.74	0.59	4.58	دالة
	دنيا	3.52	1.25		

26	عليا	3.85	1.23	4.64	دالة
	دنيا	2.26	1.29		
27	عليا	5	0	4.75	دالة
	دنيا	3.93	1.17		
28	عليا	4.93	0.27	5.14	دالة
	دنيا	3.52	1.4		
29	عليا	4.41	0.84	5.25	دالة
	دنيا	2.81	1.33		

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة)

لتحقيق ذلك استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقره من فقرات المقياس الاعتماد على الذات والدرجة الكلية ل100 استمارة اي العينة ككل وعند موازنة قيمه الارتباط مع معامل قيمة الارتباط بيرسون الجدولية البالغه 0.20 عند مستوى0.05 ودرجة الحرية 98 اتضح ان الارتباطات جميعها دالة احصائيا .

جدول (2)

صدق فقرات مقياس الاعتماد على الذات باستعمال أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	سقطت في التمييز		11	سقطت في التمييز		21	0.59	دالة
2	0.22	دالة	12	0.45	دالة	22	0.31	دالة
3	0.36	دالة	13	0.36	دالة	23	0.21	دالة
4	0.33	دالة	14	0.59	دالة	24	0.55	دالة
5	0.22	دالة	15	0.21	دالة	25	0.53	دالة
6	0.22	دالة	16	0.52	دالة	26	0.38	دالة
7	سقطت في التمييز		17	0.42	دالة	27	0.54	دالة
8	0.31	دالة	18	سقطت في التمييز		28	0.58	دالة
9	0.56	دالة	19	سقطت في		29	0.48	دالة

10	0.53	دالة	**20**	0.41	دالة	**التمييز**		

ـثبات مقياس الاعتماد على الذات

تحققت الباحثة من ثبات مقياس الاعتماد على الذات بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة 0.79 عدا الفقرات(1 ، 7 ، 11 ، 18 ، 19).

الصيغة النهائية لمقياس الاعتماد على الذات

اصبح المقياس بالصوره النهائية مكون من 24 فقرة ذات التدرج الخماسي وقد حددت اوزان هذا التدرج (5) تقابلها خمس بدائل.

التطبيق النهائي لمقياس الاعتماد على الذات

بعد التحقق من صدق المقياس وثباته تم تطبيق المقياس على عينه البحث حيث بلغ عدد افراد العينة 100 طالبة والاستعانه بالحقيبه SPSS لتحليل البيانات .

الوسائل الاحصائية

وفي ضوء اهداف البحث استعانت الباحثة بالحقيبة الاحصائية لتحليل البيانات وقد استعملت الوسائل الاحصائية التالية

1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار القوة التميزية لمقياس الاعتماد على الذات
2- معامل الارتباط بيرسون للتعرف على علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس
3- معامل الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياس
4- الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test) للتعرف على مستوى الاعتماد على الذات لدى طالبات الجامعة .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

اولا / تعرف مستوى الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاعتماد على الذات على افراد عينة البحث البالغ عددهم 100 طالبة وقد اظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ 90.10 درجة بانحراف معياري مقدارة 10.99 درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ 72 درجة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحده تبين ان الفرق دالة احصائيا ولصالح الوسط الحسابي اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمه التائية الجدولية والبالغة 1.96 بدرجة حريه 99 ومستوى دلالة 0.05 .

جدول (3)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الاعتماد على الذات

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
100	90.10	10.99	72	16.46	1.96	99	دال

تشير نتيجة الجدول (3) الى ان عينة البحث لديهم الاعتماد على الذات بمستوى مرتفع .

تفسير النتيجة: تفسر الباحثة نتيجة هذا الهدف التي تدل على ان طالبات جامعة بغداد في كلية التربية للبنات يتمتعن بمستوى مرتفع من الاعتماد على الذات بأن ذلك يعود لكون طالبات الجامعة في كلية

التربية يتمتعن بدرجة عالية من الوعي وذلك من خلال فهمهن لذواتهن وتطويرها اذ انهن قادرات على ادراك ذواتهن ومساعدة الاخرين .

ثانياً/ تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير التخصص(علمي-انساني).

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الاعتماد على الذات تبعا لمتغير التخصص علمي وانساني

جدول (4)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الاعتماد على الذات تبعا لمتغير التخصص (علمي ، أنساني)

العينة	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
100	علمي	50	88.50	10.38	1.46	1.96	غير دال
	أنساني	50	91.70	11.45			

ويتبين من الجدول اعلاه انه ليس هناك فرق في الاعتماد على الذات للتخصص العلمي والانساني لان القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة 1.96 عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية 98

تفسير النتيجة: ويمكن تفسير النتيجة كون الطالبات من كلا الاختصاصين يحملن نفس الخصال من تحمل المسؤولية والقدرة على ضبط الذات والاعتماد الذاتي .

ثالثا/تعرف دلالة الفروق في الاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير المرحلة(اولى-رابعة).

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين تبعا لمتغير المرحلتين الاولى والرابعة . وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في الاعتماد على الذات تبعا لمتغير المرحلة (الاولى-الرابعة)

العينة	المرحلة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
100	الاولى	50	86.50	10.38	3.29	1.96	دال
	الرابعة	50	93.70	11.45			

ويتبين من الجدول اعلاه ان هناك فرق في الاعتماد على الذات تبعا لمتغير المرحلة لصالح المرحلة الرابعة.

تفسير النتيجة: ويمكن تفسير النتيجة بأن طالبات المرحلة الرابعة هن اكثر وعياً وخبرةً من طالبات المرحلة الاولى بحكم المرحلة العمرية والخبرات التراكمية.

الاستنتاجات

-ان طالبات كلية التربية للبنات تتمتعن بمستوى مرتفع من الاعتماد على الذات.

-لا توجد فروق في الاعتماد على الذات لدى الطالبات وفقا للاختصاص (علمي-انساني).

-توجد فروق في الاعتماد على الذات لدى الطالبات وفقا للمرحلة (اولى-رابعة) ولصالح المرحلة الرابعة.

المقترحات

- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات عمرية اخرى مراهقين، راشدين ، طلاب مدارس.

- اجراء دراسة لمتغير الاعتماد على الذات مع متغيرات نفسية كـ (الحس الانفعالي ، النضج الانفعالي، المسؤولية الاجتماعية..الخ).

التوصيات

- توصي الباحثة الجهات المعنية بشؤون الطلبة في الجامعات بعقد ندوات وورش تثقيفية توضح اهمية الاعتماد على الذات.

- توصي الباحثة وسائل الاعلام الجامعية والعامة بضرورة اعداد وعرض افلام وثائقية توضح اهمية الاعتماد على الذات.

- توصي الباحثة الطالبات للاطلاع على اهمية وايجابية ان يتم اعتماد الفرد على ذاته.

المصـــادر

اولاً:المصادر العربية

-حليمة ، بن علي (٢٠١٥) إدارة الذات وعلاقتها برتبة الميلاد لدى المراهق ، رسالة ماجستير (غير منشورة) . جامعة محمد خيضر - بسكرة ، الجزائر ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

-الحيالي، بيداء عبد السلام مهدي (2018) (اثر اللعب الايهامي في تنمية الاعتماد على النفس لدى طفل الروضة)الجامعة المستنصرية/العراق

- الظاهر ، زكريا محمود وتحريجان، جاكلين وعبد الهادي ، جودت ومنيجل ، عبد الله (٢٠٠٢) مبادئ القياس والتقويم في التربية ، طا ، دار الثقافة ، الأردن .

-عسيري ، عبير (٢٠٠٥) علاقة تشكيل الهوية بمفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف . رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى

-علام، صلاح الدين محمود (٢٠١٥) القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، طب ، دار الفكر العربي، مصر ، القاهرة

-عودة، احمد سليمان (٢٠٠٢) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الإصدار الخامس كلية العلوم التربوية جامعة اليرموك ، دار الأمل

-علي،حوراء بسام عبد الوهاب (2019) التحدي وعلاقته بالاعتماد على الذات لذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضيين (البارالمبية) / رسالة ماجستير غير منشورة - العراق

-الفريد ، ادار (٢٠٠٥) معنى الحياة ، ترجمة : عادل نجيب بشرى، القاهرة ، المجلس الأعلى للثقافة .

- الفسفوس ، عدنان احمد (٢٠٠٧) : الإرشاد التربوي مفهومه وأسسه وقواعده الأخلاقية ، السلسلة الإرشادية ، رقم ٣ ، المكتبة الالكترونية أطفال الخليج ، السعودية .

-محمد، صباح محمود (١٩٩٦): الموسوعة التربوية والنفسية، الجزء الأول ، الجامعة المستنصرية، بغداد.

-النقشبندي، بشرى عثمان احمد (٢٠٠٥): السلوك التوكيدي وعلاقته بالتوجس من الاتصال بالذات ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد .

-الهزلي رجوة بنت سمران (٢٠١٠) إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس الثانوية ، رسالة ماجستير (غير منشورة ، جامعة أم القرى ، السعودية.

-وزارة التربية (١٩٨٦) مهام مدير المدرسة والهيئة التدريسية في الإرشاد التربوي، مديرية مطبعة وزارة التربية، بغداد.

ثانياً: المصادر الاجنبية

-Cannon, W. B. (1932). **The Wisdom of the Body.** New York, NY: W. W. Norton

-Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An.
-Denovan, A., & Macaskill, A. (2013). An interpretative phenomenological analysis of stress and coping in first year undergraduates. **British educational research journal,** *39*(6), 1002–1024.
-Ebel, R. l. (1972).**Essential of Education Measurement**, New Jersy, Prentice-Hall Company.
-Guttman, L. (1954). **Some Necessary conditions for Common Factor analysis psychometric**, Vol. (19).
-Howard,D.,C.B.(2000). TOWARDS SUSTAINABILITY OF HUMAN SERVICES: ASSESSING COMMUNITY SELFDETERMINATION AND SELF-RELIANCE.**The Canadian Journal of Program Evaluation**,15 (1) , 25–40.
-Johnston, M; Finney, J. 2010. Measuring Basic Needs Satisfaction: Evaluating Previous Research and Conducting New Psychometric Evaluations of the Basic Needs Satisfaction in General Scale**.**

-Krabbenborg, M. A. M., Boersma, S. N., van der Veld, W. M., van Hulst, B., Vollebergh, W. A. M., & Wolf, J. R. L. M. (2015). **A cluster randomized controlled trial testing the effectiveness of houvast: A strengths-based intervention for homeless young adults**. Research on Social Work Practice, 1–14.
-Krabbenborg, M. A. M., Boersma, S. N., van der Veld, W. M., van Hulst, B., Vollebergh, W. A. M., & Wolf, J. R. L. M. (2017). Self-determination in relation to quality of life in homeless young adults: Direct and indirect effects through psychological distress and social support. **The Journal of Positive Psychology,** 12(2) , 130–140.
-Lowe, J. (2008). A Cultural Approach to Conducting HIV/AIDS and Hepatitis C Virus Education Among Native American Adolescents. **Journal of School Nursing**, 24(4). 229-238.
- Lowe, J. (2014). Theory of Self-Reliance. In: Smith. M. J., Liehr, P. M. (2014). **Middle Range Theory for Nursing**. (3nded), Springer Publishing. Company, New York.
- Lowe, J. Riggs, C. Henson, J. Elder, T. Liehr, P. (2009). Cherokee Self-Reliance and Word-Use in Stories of Stress. **Journal of cultural. diversity**, 16(1), 5–9.
- Lowe, J., Kelley, M. N. (2018) A Culture-Based Talking Circle Interventio for Native American Youth at Risk for Obesity, **Journal of Community Health Nursing**, 35(3), 102-117.

- Lowe, J., Kelley, M. N. (2018). Strong Cultural Identity Effects Stress Levels among Native American Youth at Risk for Obesity. **Journal of Community Health Nursing**, 35(3), 102-129.
-Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological Review, 98(2), 224–253.
-Ryan, R; Deci, E. (2000)**.** Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. University of Rochester. **January American Psychologist.** American Psychological Association, Inc. 55 (1) , p. 68-78.
-Schaumberg .,R.L.(2015) .**self-reliance: a gender perspective on its relationship to commuanlity and leadership evaluations**. New York University.
-Shadd's, M. A.(2013). self-reliance is the true road to independence: freedom and independence in. madel rosario piqueras fraile universidad autónoma de madrid,pp 227-244.

-Wahyuni ,N.S.(2017).The Relationship between Self-Efficacy and Self Discipline to the Self-Reliance of Students at SMA Bina Taruna Medan, Indonesia . Lecturer at Psychological Faculty, Medan Area University (UMA), Medan, **Indonesia Corresponding Author: Nini Sri Wahyuni**,22(9),67-84.
-Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010). The use of imagery **to manipulate challenge and** threat appraisal states in athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 32, 339–358.

الملاحق

ملحق (1)

المقياس بصيغته الاولية

استطلاع آراء السادة المحكمين بمقياس الاعتماد على الذات

جامعة بغداد
كلية التربية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية

الأستاذ الدكتور.....المحترم
تحية طيبة....
تروم الباحثة إجراء دراسة تستهدف (بالاعتماد على الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات) في بغداد، ولتحقيق هذا الهدف تقتضي متطلبات البحث بناء مقياس يتوافر فيه الصدق والثبات والموضوعية، ومما ينبغي التنويه إليه ان الباحثة اعتمدت على تعريف **لوي في الاعتماد على الذات (Lowe,2009)** " قدرة الفرد على تلبية ألاحتياجات الشخصية دون اللجوء إلى الآخرين، ويتطور من خلال مكوناتها (المسؤولية والانضباط والثقة بالنفس)". (Lowe, 2009 :9).

وبعد اطلاع الباحثة على الأدبيات السابقة فيما يتعلق الاعتماد على الذات وجدت أن نظرية لوي للاعتماد على الذات تتفق مع متطلبات البحث .

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية ونظرة موضوعية ، تود الباحثة الاستنارة بآرائكم السديدة بالحكم على :

1- صلاحية الفقرة ومدى ملائمتها للمجال .
2- بدائل الاستجابة .
3- التعليمات هل هي مناسبة أم غير مناسبة .

واجراء التعديلات التي ترونها مناسبة لكل فقرة من فقرات المقياس بما يتناسب مع بيئة المجتمع العراقي والعينة .

مع جزيل الشكر والامتنان لتعاونكم العلمي مع الباحثة...

مع الشكر والتقدير

الباحثة
م.د.ساندي نصرت فرنسيس

المكون الاول (المسؤولية): هي قدره الفرد على ادراك المواقف والقيام بالعمل المكلف به والاستمرار به واتقانه والاحساس بأهميته والاستعداد لتحمل نتائج قراراته وافعاله.

ت	الفقرات	اتجاه الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1	اعتقد انه يمكن للآخرين الاعتماد عليّ	مع الظاهرة			
2	اشعر بالراحة عندما أتأكد إنني لم اعد بحاجة لمساعدة احد	مع الظاهرة			
3	أحب أن أكون المسؤول عن كل شيء في حياتي	مع الظاهرة			
4	تمكنني خبراتي السابقة من الاعتناء بنفسي	مع الظاهرة			
5	يصعب علي انجاز بعض الأعمال بمفردي	ضد الظاهرة			
6	ترهقني أعباء الحياة ومسؤولياتها	ضد الظاهرة			
7	اخذ برأي زملائي في أمر ما	مع الظاهرة			
8	أحاول إيجاد أفراد مشابهين لحالتي لأطمئن	مع الظاهرة			
9	أقوم بإعداد واجباتي أليوميه بمفردي	مع الظاهرة			
10	أتمتع بحد كبير من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات	مع الظاهرة			

11	أفضل الاعتماد على أهلي في اغلب الأمور الشخصية	ضد الظاهرة			
12	أساعد الآخرين في انجاز إعمالهم واحترام أرائهم	مع الظاهرة			

المكون الثاني (الانضباط) : هو القدره على التحكم في مشاعر الفرد والتغلب على نقاط الضعف.

ت	الفقرات	اتجاه الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
13	انزعج عند معرفه شخصاً ما شيء عن مشاكلي أو حياتي	مع الظاهرة			
14	انزعج عندما يملي عليّ الآخرين ما عليّ ان افعله	مع الظاهرة			
15	اكره تحكم الآخرين بي عند مساعدتي	مع الظاهرة			
16	اطلب المساعدة من المحيطين بي	ضد الظاهرة			
17	أجد في نفسي الكفاءة في مواجهه الصعاب	مع الظاهرة			
18	أنجز العمل الذي يكلف لي بكل جديه	مع الظاهرة			
19	احتاج للعناية عند وقوعي في المشاكل	ضد الظاهرة			
20	اشعر بالخوف أحياناً من المواقف التي تعترضني	ضد الظاهرة			
21	اشعر بعدم قدرتي على اداء حركه او انجاز نشاط معين	ضد الظاهرة			
22	أجد صعوبة في ان اطلب خدمه من الآخرين	ضد الظاهرة			
23	اخطط ليومي لكي اكتفي بذاتي ولا احتاج للآخرين	مع الظاهرة			
24	اشك دائما فيما افعله في اتخاذ القرارات	ضد الظاهرة			

المكون الثالث (الثقة في النفس) : هي نظرة الفرد الايجابية لنفسه وإيمانه بإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها في مواجهه المشكلات والصعوبات التي تعترض طريق نجاحه وعدم الارتباك والشعور بالخجل في المواقف الاجتماعيه.

ت	الفقرات	اتجاه الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
25	استاء حينما اطلب المساعدة من اقراني او نظرائي	مع الظاهرة			
26	اتخذ قراراتي الشخصية دون التأثر بالآخرين	مع الظاهرة			
27	تؤهلني مواهبي وقدراتي لتحقيق ما اريد	مع الظاهرة			
28	أمارس نشاطاتي اليومية دون الحاجة للآخرين	مع الظاهرة			
29	اعتقد ان طلبي للمساعدة يقلل من شأني	مع الظاهرة			
30	اشعر بالراحة كوني معتمد على نفسي	مع الظاهرة			
31	اشعر ان قدراتي تساعدني في تلبيه احتياجاتي	مع الظاهرة			
32	اعتقد أنني قوي واستطيع تلبيه احتياجاتي	مع الظاهرة			
33	افتقر أحياناً إلى حل مشاكلي بنفسي	ضد الظاهرة			
34	اطلب المساعدة من الآخرين دائما	ضد الظاهرة			
35	اشعر بالتحسن حين يساعدني الآخرين	ضد الظاهرة			
36	اميل لتكوين علاقات اجتماعيه باستمرار	ضد الظاهرة			
37	أمارس مهارات مختلفة باستمرار	مع الظاهرة			
38	استطيع ممارسه مهارات مختلفة	مع الظاهرة			
39	أتوقع الفشل عند ادائي للمهام بمفردي	ضد الظاهرة			
40	أجد صعوبة فياداء بعض المهارات	ضد الظاهرة			
41	أتمتع بقدرات عاليه تفوق اقرأني	مع الظاهرة			

ملحق (2)
(المقياس قبل تحليل الفقرات)
مُعد لأغراض التحليل الاحصائي والتطبيق

جامعة بغداد
كلية التربية للبنات
قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الأولية

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يديك فقرات موضوعة لاغراض البحث العلمي، المطلوب منك قراءة كل بدقة والاجابة عليها بوضع علامة (صح) في المربع الذي ترينه يعبر عن رايك تحت البديل المناسب ولاتتركي اي فقرة بدون اجابة ولاداعي لذكر الاسم علماً انه لا توجد اجابات صحيحة واجبات خاطئة وان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث .

المرحلة : اولية ☐ ☐

التخصص: علمي ☐ ☐

شاكرين تعاونكن معنا

الباحثة

الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
1. أعتقد انه يمكن للاخرين الاعتماد عليّ					
2. أشعر بالراحة عندما اتأكد انني لم اعد بحاجة لمساعدة احد					
3. احب أن اكون المسؤول عن كل شيء في حياتي					
4. تمكنني خبراتي السابقة من الاعتناء بنفسي					
5. يصعب علي انجاز بعض الاعمال بمفردي					
6. ترهقني اعباء الحياه ومسؤولياتها					
7. أخذ براي زملائي في امر ما					
8. أقوم باعداد واجباتي اليوميه بمفردي					
9. أتمتع الى حد كبير من الثقه بالنفس والاعتماد على الذات					
10. أفضل الاعتماد على عائلتي في اغلب الامور الشخصيه					
11. أساعد الاخرين في انجاز اعمالهم واحترام ارائهم					

12.انزعج عند معرفه شخصاً ما شيء عن مشكلاتي او حياتي					
13.انزعج عندما يملي عليّ الاخرين ماعليّ ان افعله					
14.اكره تحكم الاخرين بي عند مساعدتي					
15.اطلب المساعده من المحيطين بي					
16.اجد في نفسي الكفاءه في مواجهه الصعاب					
17.انجز العمل الذي اكلف به بكل جديه					
18.احتاج للعنايه عند وقوعي في المشكلات					
19.اشعر بالخوف احيانا من المواقف التي تعترضني					
20.اجد صعوبه في طلب خدمه من الاخرين					
21.اخطط ليومي لكي اكتفي بذاتي ولا احتاج للاخرين					
22.اشك بقدرتي في اتخاذ القرارات					
23.استاء حينما اطلب المساعدة من اصدقائي					
24.اتخذ قراراتي الشخصية دون التأثر بالاخرين					
25.امارس نشاطاتي اليومية دون الحاجه للاخرين					
26.اعتقد اني اقل من نفسي عند طلبي للمساعدة من الاخرين					
27.اشعر بالرضا كوني معتمد على نفسي					
28.اؤمن بقدراتي في تلبيه احتياجاتي واهدافي					
29.اتفوق على اقراني في بعض المواهب والقدرات .					

ملحق (3)
مقياس الاعتماد على الذات بصيغته النهائية
(بعد التحليل الاحصائي للفقرات)

إعداد الباحثة :

م.د. ساندي نصرت فرنسيس

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	أشعر بالراحة عندما اتأكد انني لم اعد بحاجة					

	لمساعدة احد					
2	احب أن اكون المسؤول عن كل شيء في حياتي					
3	تمكنني خبراتي السابقة من الاعتناء بنفسي					
4	يصعب علي انجاز بعض الاعمال بمفردي					
5	ترهقني اعباء الحياه ومسؤولياتها					
6	أقوم باعداد واجباتي اليوميه بمفردي					
7	أتمتع الى حد كبير من الثقه بالنفس والاعتماد على الذات					
8	افضل الاعتماد على عائلتي في اغلب الامور الشخصية					
9	انزعج عند معرفه شخصاً ما شيء عن مشكلاتي او حياتي					
10	انزعج عندما يملي عليّ الاخرين ماعليّ ان افعله					
11	اكره تحكم الاخرين بي عند مساعدتي					
12	اطلب المساعده من المحيطين بي					
13	اجد في نفسي الكفاءه في مواجهه الصعاب					
14	انجز العمل الذي اكلف به بكل جدية					
15	اجد صعوبه في طلب خدمه من الاخرين					
16	اخطط ليومي لكي اكتفي بذاتي ولااحتاج للاخرين					
17	اشك بقدرتي في اتخاذ القرارات					
18	استاء حينما اطلب المساعدة من اصدقائي					
19	اتخذ قراراتي الشخصية دون التأثر بالاخرين					
20	امارس نشاطاتي اليومية دون الحاجه للاخرين					
21	اعتقد اني اقل من نفسي عند طلبي للمساعدة من الاخرين					
22	اشعر بالرضا كوني معتمد على نفسي					
23	اؤمن بقدراتي في تلبيه احتياجاتي واهدافي					
24	اتفوق على اقراني في بعض المواهب والقدرات					