ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

Students' Self-care at the Preparatory School

Esraa Nageb Hamad Khaled

Wafaa Kanaan Khaded

Tikrit University
College of Education for the Humanities

* *Corresponding author: E-mail* :
EN231568ped@st.tu.edu.iq

***Keywords*:**
Self-care, self-support
preparatory school students

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 1 Sept 2024
Received in revised form 25 Nov 2024
Accepted 2 Dec 2024
Final Proofreading 17 June 2025
Available online 17 June 2025
E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

Neglecting self-care has a significant impact on the student's low level in all academic, educational and cultural aspects. It is common in most school environments, as it has played a role in the emergence of some behaviors and habits that are believed to create indifference towards the educational process and failure to perform the tasks assigned to the students with the required efficiency and skill. The current research aims to identify self-care among preparatory school students, as well as to identify the statistically significant differences in self-care among these students according to the gender variable (males - females). Also, it aims to identify the statistically significant differences in self-care among preparatory school students according to the branch variable (scientific - literary). To achieve the research objectives, the researcher built a self-care scale. The validity and reliability of the scale were verified. The discriminatory power of the scale items was also calculated using the T-Test for two independent samples. The relationship between the score of each item and the total score of the scale was also extracted using Pearson's correlation coefficient. Thus, the scale in its final form consisted of (51) items. The reliability of the scale was calculated using the retest method and Cronbach's alpha. After the researcher completed the scale preparation procedures, she applied the scale to the research sample consisting of 300 male and female preparatory-graders for the academic year 2023-2024. They were selected using the stratified random method, and they represent (38.860%) of the study community. The data were processed statistically using the statistical package (Spss) and with the assistance of a statistical expert. The results of the current research showed the following- :

1.The research sample of preparatory school students enjoy a high level of self-care.

2.There are statistically significant differences according to the gender variable (males - females) among preparatory school students in self-care, and there are no statistically significant differences according to the academic branch variable (scientific - literary) among middle school students in self-care.

In light of the results reached, the researcher formulated a number of recommendations and proposals.

© 2025 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.32.6.1.2025.21

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

اسراء نجيب حمد خالد/ جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية
وفاء كنعان خضر/ جامعة تكريت /كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي التعرف الى الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية. وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكور –اناث).

وايضاً التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الفرع (علمي – ادبي). ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الرعاية الذاتية وقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته، وتم كذلك حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين، وكذلك تم استخراج علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون . وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (٥١) فقرة، وقد تم حساب الثبات للمقياس بطريقة اعادة الاختبار، والفا كرونباخ، وبعد استكمال الباحثة إجراءات إعداد المقياس قامت بتطبيق المقياس على عينة البحث المكونة من(٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية – للعام الدراسي(٢٠٢٣-٢٠٢٤) وقد تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ,والذين يمثلون ما نسبتهُ (٣٨,٨٦٠%) من مجتمع الدراسة, وقد عولجت البيانات احصائيا باستعمال الحقيبة الاحصائية (Spss) وبالاستعانة بالخبير الاحصائي. وأظهرت نتائج البحث الحالي ما يلي: –

١. إنّ عينة البحث من طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عالٍ من الرعاية الذاتية.

٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس (ذكور– اناث) بين طلبة المرحلة الإعدادية في الرعاية الذاتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الفرع الدراسي (علمي– ادبي) بين طلبة المرحلة الإعدادية في الرعاية الذاتية.

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها صاغت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الرعاية الذاتية، ، طلبة المرحلة الإعدادية

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

إن الظروف القاسية والمواقف الضاغطة التي يتعرض اليها طلبة المرحلة الاعدادية تشكل العديد من المشاعر الأفكار السلبية وتؤدي إلى حدوث صدمات نفسية وعاطفية في مرحلة عمرية حساسة على مستوى البنية الشخصية والتعامل مع المواقف والظروف الطارئة. (محمد رزق، ٢٠١١: ٥٤)

إن إهمال الرعاية الذاتية له أثره البالغ في تدني مستوى الطالب من كافة النواحي التحصيلية والتعليمية والثقافية، يعد شائعا في أغلب البيئات المدرسية إذ كان له دور في ظهور بعض السلوكيات والعادات التي أخذت في اعتقادها اللامبالاة في العملية التعليمية وعدم القيام بالأعمال المنوطة بها بالكفاءة والمهارة المطلوبة، حيث اكدت دراسة (يي واخرون) التي اشارت الى أن أهم المشكلات المعروفة في تقديم الرعاية الذاتية هو عبء العمل والتفكير المفرط السلبي وكذلك ضعف إدراك الطلبة لقدراتهم وإمكاناتهم حيث يؤثر في رعايتهم لذواتهم وهو بذلك يعد نوعا من الإهمال لديهم، خاصة إذا لم يكن لأهاليهم ومعلميهم دور واضح في توعيتهم وتنمية الثقة لديهم.(Ye, et al: 2019, p: 2) .

وفي حدود علم الباحثة وما تيسر لها من اطلاع لم تجد دراسات اهتمت بالكشف عن الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية مما يكشف عن الحاجة للدراسة الحالية، وتتبلور مشكلة الدراسة الحالة في الاجابة على السؤال التالي:

(ما مستوى الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟)

أهمية البحث:

تعد المرحة الإعدادية من المراحل الدراسية المهمة في حياة الفرد كونها الأساس الذي ينطلق منه للدراسة الجامعية الأولية واختيار المستقبل المهني العلمي وبما يتناسب ويتلاءم مع قدرات وقابليات الطلبة أنفسهم كي يكونوا مؤهلين علمياً لخدمة المجتمع في مجالات الحياة كافة، فضلاً عن أن المرحلة تعد جزء من مرحلة المراهقة والتي أكد العديد من علماء النفس ومن بينهم (أريكسون وستانلي هول) على أهمية وخطورة هذه المرحلة لأنها مرحلة أزمات نفسية وصراعات حادة إذا ما نجح الفرد في اجتيازها بشكل سليم فسيكون فرداً غير متوافقاً في المجتمع. (الحاجي ,٢٠٠٧: ٣٥).

ومن هنا فأن لهذه المرحلة أهميتها الكبيرة والخاصة في تكوين شخصية الإنسان لذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها ومشكلاتها المتشابكة لضمان التعاون مع الطلبة بأسلوب تربوي ذا أثر ايجابي في نموهم (الحاجي, ٢٠٠٧: ٢١).

إن الرعاية الذاتية مصطلح واسع الانتشار في المواضيع العصرية المتعلقة بالصحة النفسية والعقلية، وقد بات الناس يبذلون جهداً متزايداً للحفاظ على صحتهم النفسية ورفاهيتهم امام كل مصاعب الحياة، كما أن الرعاية الذاتية جانب مهم من جوانب ادارة الاجهاد النفسي والتعليمي بطريقة أكثر ايجابية. (ناصر، ٢٠١٦: ١٣٤)

فتعني الرعاية الذاتية محافظة الفرد على صحته الشخصية ووقايتها من الأمراض، وتشمل الرعاية الذاتية كل القرارات الصحية التي يتخذها الناس لأنفسهم أو لأسرهم للحصول على صحة سليمة جسديا وعقليا، مثل ممارسة الرياضة للحفاظ على اللياقة البدنية وسلامة العقل والمداواة والمحافظة على النظافة الشخصية وتجنب المخاطر، كما أن للخبراء والمتخصصين دور في دعم الرعاية الذاتية لتمكين الأفراد من تعزيزها (Mertig,2012,p: 18)

إن الطالب يصبح أكثر قدرة وأكثر مرونة في التعامل مع ضغوط الحياة حيث تعمل الرعاية الذاتية على التخفيف من التوتر، وتساعد في اتباع اسلوب حياة صحي، وتحديد اولويات السعادة في الحياة، وتعتبر مفتاح تحسين المزاج وتقليل القلق والانفعال والضغوط النفسية بين الأفراد، فالرعاية الذاتية تجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته، وتساعد في تحسين التحصيل الدراسي. (عسكر، ٢٠٠٠: ٢٩)

تعد الطاقات الطلابية والشبابية امراَ في غاية الأهمية ولايمكن التساهل بها او يترك رهناً للظروف فلابد من رعاية وتأهيل هذه الفئة وتوفير لهم الرعاية الكاملة بجميع المجالات الاجتماعية والثقافية والرياضية والصحية والتعليمية.(خضير واحمد، ٢٠١٨: ٥٠٥)

فالنجاح الاكاديمي الذي يحققه الطالب يعتبر مهما للطالب نفسه وللمؤسسة التعليمية كذلك لان الطالب يحقق من خلال تعليميه المتميز والمتطور طموحه المهني والاجتماعي والاقتصادي.(جميل و السباب، ٢٠٢٠: ٣٤٥)

وتشير الأدبيات والدراسات إلى أن الرعاية الذاتية ظاهرة متعددة ومختلفة الأبعاد يتحقق فيها الاهتمام بالنفس من خلال تنفيذ الاستراتيجيات في المجالات المادية والنفسية والعاطفية، والروحية، والاجتماعية، وأوقات الفراغ (Miller 2018 et al: p,97).

وقد أوضحت دراسة (Holly, ١٩٨٧)العلاقة الوثيقة بين الرعاية الذاتية والتحصيل الدراسي، وقدد حدد (Holly) أيهما يأتي اولا النجاح الدراسي أم الرعاية الذاتية واستنتج هولي أن الرعاية الذاتية هو الأثر وليس النتيجة ومع ذلك فإنه يقر بان ما لم يكن لدى الطلاب مستوى معين من رعاية الذات فانهم لا يدفعون للمحاولة ولا يحتمل أن ينجحوا، وقد خلص (Holly) إلى أن الطلبة يحققون نجاحات تعليمية واجتماعية أفضل إذا كان لديهم مفهوم واقعي للذات وشعور بالأهمية الذاتية، وثقة بقدراتهم (اللحياني والعتيبي، ٢٠١٠: ٣٣٦)

وتتجلى أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

١. أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وبما أن الهدف الرئيس والاساس من المدرسة هو بناء جيل سليم من الناحية النفسية والعقلية وبدورها يتطلب القدرة على سير جودة الحياة لهذا الجيل والتعرف اليها والاشباع بالشكل الامثل بما يضمن للطلبة مستوى جيداً في الصحة النفسية وجودة الحياة.

٢- تنبع أهمية البحث من أهمية عينته، وهم طلبة المرحلة الاعدادية، لذا يجب أن تحظى بالاهتمام والرعاية الكافيين والتركيز على المشكلات التي تواجههم من اجل الارتقاء بالمستوى العلمي والأكاديمي لهم.

٣. نتائج هذا البحث يمكن أن تسهم في التعرف على العوامل التي تسهم في الرعاية الذاتية لدى الطلبة.

٤- كما تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث فيما يقدمه من توصيات وادوات قياس يمكن الاستفادة منها في تفعيل الرعاية الذاتية بالمدرسة لدى الطلبة.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١. الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكور –اناث).

٣. الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الفرع (علمي – ادبي).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي في طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية الصباحية التابعة لمديرية تربية صلاح الدين / قسم تربية الضلوعية، للعام الدراسي (٢٠٢٣ – ٢٠٢٤) لكلا الجنسين ذكور واناث وللفرعين العلمي والادبي.

تحديد المصطلحات.

اولاً : الرعاية الذاتية : self – care . وقد عرفها كل من :

١. (Goldberg ٢٠١٠) بأنها: "الأنشطة التي يقوم بها الأفراد والمجتمع الأوسع من أجل تحسين الصحة والوقاية من المشكلات والأمراض. وهي تشمل مجموعة واسعة من الأنشطة والقرارات التي يتخذها الناس لأنفسهم للحفاظ على مستوى جيد من الصحة النفسية والجسمية" . (Goldberg ,2010, p:5)

٢. (Many ٢٠١٢): "سلوك إيجابي وصحي وممتع يتم من خلال الحفاظ على روح الدعابة والانخراط في أوقات الفراغ في الأنشطة البدنية وطلب الدعم الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة الدينية" . (Many, ٢٠١٢p:12)

٣. (فرغلي، ٢٠١٨) قيام الفرد بتوفير حاجته دون الاعتماد على إعانة أو مساعدة من الآخرين. (مايسة فرغلي،٢٠١٨: ٥٣)

٤. (هوتشكيس Hotchkis, 2019) هي الممارسات النشطة للسلوكيات التي تسهل وتحافظ على التناغم والتوازن بين الجوانب الداخلية للذات (المعرفية، والعاطفية، والفسيولوجية) والجوانب الخارجية للذات(مثل الآسرة والمجتمع والثقافة) .(Hotchkiss et al, 2019)

- التعريف النظري: وقد عرفت الباحثة الرعاية الذاتية نظرياً بانها الأنشطة والممارسات الجسدية والنفسية والانفعالية والروحية التي ينفذها الطلبة من أجل الحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم النفسية ومساعدتهم في أداء مهامهم بكفاءة عالية،
- التعريف الاجرائي: وتعرف الباحثة الرعاية الذاتية على أنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على الاستبيان المعد لقياس الرعاية الذاتية في هذه الدراسة.

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

اولاً: مفهوم الرعاية الذاتية:

ظهر مصطلح الرعاية الذاتية منذ قرن، أو أكثر، ومع ذلك لم يصبح موضوع نقاش أكاديمي قوي حتى أواخر القرن العشرين عندما تم تحديد المخاطر في مكان العمل وتشير الأدبيات إلى أن الرعاية الذاتية ظاهرة متعددة الأبعاد يتحقق فيها الاهتمام بالنفس من خلال تنفيذ الاستراتيجيات في المجالات المادية، والنفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والروحية، وأوقات الفراغ (J Lee &E. Miller, 2013, p.97)

وقد راجع(Gantz 1990, p.114) تعريفات من ستة تخصصات مختلفة الطب التمريض، التثقيف الصحي، علم النفس، علم الاجتماع، الصحة العامة، وأشارت إلى أن مفهوم الرعاية الذاتية خاص بالموقف والثقافة؟ ويتضمن القدرة على التصرف واتخاذ الخيارات يتأثر بالمعرفة والمهارات، والقيم، ومكان السيطرة، والفاعلية ويركز على جوانب الرعاية الصحية الخاضعة للمسيطرة الفردية، في الخدمة الاجتماعية، أو بيئة التغيير الاجتماعي، وتتعلق الرعاية الذاتية بتعلم الحب والقبول، ورعاية الذات باعتبارها مقدمة الرعاية الأخرى.

وعلى نطاق واسع فإن الرعاية الذاتية هي عملية يتم من خلالها التحاد خيارات مدروسة حول كيفية الاستجابة عقليا وعاطفيا، وسلوكيا مجموعة متنوعة من الضغوطات المرتبطة بالعمل، وينظر إليها أيضا على أنها حركة نحو تبني وجهات النظر في حياة العامل الاجتماعي التي تهدف إلى تحسين الصحة العقلية، والبدنية والرفاهية، وتقليل، أو منع أنواع مختلفة من الحالات المرتبطة بالتوتر. (Cox& Stemer 2013, pp. 26-28)

وتطور تعريف الرعاية الذاتية بشكل هائل في العقود السابقة ففي السبعينيات من القرن الماضي ركزت تعريفات الرعاية الذاتية في الغالب على الجوانب المتعلقة بالصحة أو المرض بالنسبة للصحة فالرعاية الذاتية تركز على تعزيز الصحة والوقاية من الامراض وفيما يتعلق بالمرض فينطوي تركيز الرعاية الذاتية على التنبيه من الامراض وشدتها واتخاذ القرارات المتعلقة بخيارات علاجها وتطور هذا التعريف في الثمانينات ليشمل التركيز على الاستقلالية وقد عرفة منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٨٣ الرعاية الذاتية بأنها الافعال التي يقوم بها الاشخاص والمجموعات بغرض تعزيز الصحة وإنعاشها والوقاية من الأمراض والتقليل منها بالإضافة إلى ذلك فان الرعاية الذاتية في هذا العقد تعمل على رعاية الأخرين ايضاً خاصة في سياق حالات الطوارئ (منظمة الصحة العالمية ، ١٩٨٣) .

ثانياَ: اهمية الرعاية الذاتية:

تمثل الرعاية الذاتية أهمية كبيرة، حيث أن تخصيص وقت لممارسة الرعاية الذاتية يساعد في التقليل من الشعور بالتوتر وزيادة الشعو بالاسترخاء، ويساعد في الشعور بالتوازن والرضا في الحياة اليومية والعلاقات،

كما يمكنه أن يساعد في تحديد ما يؤثر عليك سلباً، على سبيل المثال :العلاقات السيئة أو غير الصحية، والمستويات العالية من التوتر والقلق أو آلام الجسم التي كنت تتجاهلها. (فرغلي، ٢٠١٨ :١٧)

ويعتبر تخصيص وقت للنفس والعمل على تحسين الحالة النفسية والبدنية أمر هام وببساطة لان ذلك يعتبر مثل مصدر التجديد للطاقة فحتى الاجهزة التي نستخدمها تفصل بعد فترة وتحتاج للشحن لعمل من جديد وكذلك الانسان يحتاج لرعاية واهتمام ليظل أدائه في تحسن لأداء مهامه اليومية، وتتضح اهمية الرعاية الذاتية في النقاط التالية:

١- تعزيز العلاقات مع نفسك والآخرين: إن الاهتمام بالصحة على مستويات مختلفة (جسدياً وعقلياً وعاطفياً وروحياً وعلائقياً) يعزز الثقة بالنفس واحترام الذات. وهذا بدوره يساعد في الشعور بالسعادة والحفاظ على علاقات أكثر إيجابية مع الآخرين، بما في ذلك العائلة والأصدقاء والزملاء في العمل. كما أنه يقدم مثالاً رائعاً للآخرين، وخاصة الأطفال والشباب، ويسمح لهم بفعل الشيء نفسه. (Coaston, 2017 ,p: 43)

٢- زيادة التقه بالنفس: عندما تخصص بعض الوقت أو أفعال أو روتين معين لنفسك فقط انت ترسل رسالة غير مباشرة لعقلك بأن محور اهتمام وذو قيمة وبالتالي تزداد ثقتك بنفسك واحترامك لها.

٣- ارتفاع المناعة ضدا الأمراض: تثبت الكثير من الدراسات ان الرعاية المستمرة للذات تعتبر اقوى مناعة ضد الاصابة بالكثير من الأمراض.

٤- زيادة معرفتك بنفسك: عند ما تقوم ببعض الأفعال أو الانشطة لنفسك فقط فأنت بدون ان تشعر تستثمر وقتك في معرفة واكتشاف نفسك باستمرار ماذا تحب ما الذي تريد أن تفعله حقا بدون ضغوط وهذا قد ينتج عنه اختيارات أفضل في حياتك عموما.

٥- زيادة الإنتاجية: عند ما تعرف جيدً ما الذي تريد أن تفعله وبأن لديك القدرة للفرض في بعض الاحيان حفاظا على صحتك النفسية والعقلية والبدنية ستبدأ بالتركيز على ما تريد تحقيقه وبالتالي سيكون انتاجك أفضل وأكثر (ابتسام، بن حمادي واقصاصى، عبلة،٢٠٢٢: ١٦)

نظريات الرعاية الذاتية:

١- النموذج التمثيلي المتناغم للذات.

أكد علماء النفس الايجابي امكانية الحصول على الرفاهية والازدهار من خلال طريقتين مهمتين الحصول على وعي صحي وجسدي للجوانب الداخلية والخارجية للذات الانخراط في رعاية ذاتية من خلال الوعي وممارسة الأنشطة، تماشياً مع الطريق نحو الرفاهية والازدهار، فيستخدم الاشخاص ادوات الرعاية الذاتية لحماية الذات من الاجهاد والمعايير والمطالب الخارجية غير الصحية، وتقييم واختيار الظروف البيئية التي تعزز الرفاهية والمشاركة القصدية في السلوكيات المعززة للصحة (مثل الاكل الصحي وممارسة الرياضة ... وغيرها) يعد هذا الانموذج نظام تفسيري مهم، يمكن من خلاله تفسير الرعاية الذاتية (على انها موقف تكاملي ومتطابق مع التجارب الداخلية والخارجية). (Reind, 2002, p: 123)

٢- نظرية دورة حياة الاسرة:

تركز نظرية دورة حياة الأسرة على سلسلة التغييرات التي تحدث عادة في ديناميكيات الفرد والأسرة، وكيف تعمل هذه التغييرات كسلسلة من التطورات على مدى العمر، وتلعب دورة حياة الأسرة دورًا أساسيا في حياة الافراد نفسياً واجتماعياً ووظيفياً بسبب التأثير التكويني والمستمر لديناميات الأسرة على الفرص الفردية والتوقعات والصحة العقلية لأفرادها وبالنسبة للكثير قد تكون الأزمات الشخصية جزء من اختلال وظيفي أو اضطراب في دورة حياة الأسرة من خلال أحداث مثل الطلاق أو السجن أو سوء المعاملة الوالدية. (شيرين، ٢٠٢٣: ٥٣)

٥- النظرية الديناميكية النفسية:

ينسب المنظور الديناميكي النفسي عادةً إلى أفكار التحليل النفسي سيجموند فرويد، ويعتقد فرويد أن العديد من عملياتنا اللاواعية خاصة تلك التي تظهر على أنها خلل وظيفي أن الأفكار والسلوك البشري يتأثران بمزيج من العمليات النفسية الواعية واللاواعية، يمكن أن تعزى إلى تجارب الطفولة والصدمات. وتركز النظرية الديناميكية النفسية على العمليات الداخلية والعواطف التي تجعل الأفراد يتصرفون بطرق فريدة، فكل منا يستجيب للمواقف والأزمات وفق هذه العمليات الداخلية. ويبحث الاخصائي النفسي عن الأسباب الجذرية اللاواعية لهذه العمليات ويعزز استراتيجيات العلاج التحليلي السريري لمواجهة مشكلات الانسان الفريدة. (بن حمادي، ابتسام وإقصاصي، عبلة، ٢٠٢٣: ٢٣)

الدراسات السابقة :

١- دراسة (البراغيثي والوحيد ٢٠٢٢) مهارات الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاه والصمود النفسي لطلبة الثانوية العامة في قطاع غزة.

سعى البحث إلى التعرف على الأسس الفلسفية للرعاية الذاتية في تحسين التوافق النفسي لدى الطلاب، وكذلك فوائد وأهمية الرعاية الذاتية في العملية التعليمية للطلاب، ودور الرعاية الذاتية في تخفيف العبء النفسي لدى الطلبة المرتفعين. طلاب المدارس، ودور الرعاية الذاتية في تعزيز الرفاهية والقدرة على الصمود. الدعم النفسي لطلاب المدارس الثانوية، وتحديد طرق دمج مهارات الرعاية الذاتية في الإرشاد النفسي لطلاب المدارس الثانوية. واستخدم الباحثون منهج البحث المكتبي من خلال مراجعة الوثائق العلمية والدراسات السابقة، واكتساب الخبرة الميدانية كوسيلة للإجابة على التساؤلات. وخلص البحث إلى مجموعة من التوصيات، منها دمج الرعاية الذاتية في المساعي الأكاديمية اليومية للطلاب من خلال جلسات الإرشاد الجماعي والفردي، وأن تنمية شخصية طلاب المرحلة الثانوية هي الأساس، لأن تنمية شخصيتهم من أصعب المهام. لأنهم غير قادرين على التعبير عن انفعالاتهم وأسباب انفعالاتهم، بسبب الخجل والضغوط التربوية والنفسية، وعدم القدرة على استشراف المستقبل.. (البراغيثي والوحيد ٢٠٢٢)

الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته

- مجتمع البحث :

يشير الدليمي وصالح الى أن مجتمع البحث يتحدد بالعناصر او الوحدات التي يتكون منها؛ فضلاً الى موقعه الجغرافي وحدوده الزمنية. (الدليمي وصالح ,٢٠١٤:٧٤)

ويقصد به المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى إعمام النتائج ذات العلاقة بالمشكلة عليها (عودة,١٩٩٨ :١٥٩)، وقد اشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤). والبالغ عددهم (٧٧٢) طالبٍ وطالبة في قسم تربية الضلوعية التابع لمديرية تربية صلاح الدين، بواقع (٣٦٤) طالبٍ و(٤٠٨) طالبة، و(٤٨٣) علمي و(٢٨٩) ادبي.

- عينة البحث:

يقصد بالعينة جزء من المجتمع الأصلي الذي تجري عليه الدراسة، ويختارها الباحث على وفق قواعد خاصة، لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٧).
ويعرفها (الأسدي ٢٠٠٨) أنها جزء من المجتمع بحيث تتوافر فيه الخصائص نفسها, (الأسدي، ٢٠٠٨: ٩٢) .

ويقصد بعينة البحث، بأنها جزء من المجتمع الأصلي المعني بالبحث والدراسة، التي يمكن أن تمثله تمثيلاً سليماً بحيث تحمل صفاته وخصائصه المشتركة، وهذا الجزء يغني الباحث عن دراسته كل افراد المجتمع الأصلي الذي يدرسه الباحث,(قنديلجي،والسامرائي،٢٠١٠: ٢٥٥).
ولكي تتمكن الباحثة من تعميم نتائج بحثها، وللوصول الى اختيار عينة ممثلة للمجتمع تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية (Stratified Random)، بسبب عدم تجانس وحدات مجتمع البحث الحالي والعينات المختارة بهذا الاسلوب أفضل انواع العينات وأكثرها دقة في تمثيل المجتمع، فبلغ مجموع عينة البحث الكلية (٦٠٠) طالب وطالبة من مجتمع طلبة المرحلة الاعدادية في قضاء الضلوعية البالغ عددهم (٧٧٢) طالب وطالبة، وبنسبة (٧٧,٧٢٠%) تقريباً من مجتمع البحث.

- أداة البحث:

من أجل قياس متغير الرعاية الذاتية والذي تضمنه البحث الحالي، قامت الباحثة بالاطلاع على البحوث والدراسات ذات العلاقة، وبعد ذلك وجدت الباحثة عدد من المقاييس التي صممت لقياس الرعاية الذاتية ومن جملة ما اطلعت عليها الباحثة: -

١- مقياس بن حمادي واقصاصي، (٢٠٢٢) والمطبق على طلبة الجامعة حيث يحتوي على (٤٥) فقرة موزعة على أربعة ابعاد (بعد الرعاية الجسمية، بعد الرعاية النفسية، بعد الرعاية الروحية، بعد الرعاية الذاتية) وكذلك دراسة البراغيثي والوحيدي (٢٠٢٢) و دراسة سودا وبولال ،(٢٠٢٢).

وبعد دراسة هذه المقاييس واستشارة الأساتذة والمختصين في مجال التربية وعلم النفس، تبين للباحثة أنه من الضروري اعداد مقياس لقيس الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، بما يتلاءم وخصائص مجتمع الدراسة الحالية وتتوفر فيه الشروط العلمية من صدق وثبات وقدرة على التمييز. وذلك لعدم وجود مقياس لقياس الرعاية الذاتية يخص طلبة المرحلة الاعدادية (على حد علم الباحثة) لذا ارتأت الباحثة الى اعداد مقياس الرعاية الذاتية ووفقا للخطوات التالية: –

أ- تحديد مجالات المقياس:

من خلال إطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث الحالي الرعاية الذاتية والتعريف النظري لمتغير الرعاية الذاتية. وقد تم تحديد (٤) ابعاد، وهي: (البعد الجسمي، البعد العاطفي، البعد الروحي، البعد النفسي)، وبعد عرضها على عدد من الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في مجال التربية وعلم النفس، لإبداء الرأي في مدى صلاحيتها وتحديد الاهمية النسبية لكل مجال، تمت الموافقة على المجالات وهي :(البعد الجسمي، البعد العاطفي، البعد الروحي، البعد النفسي) وبنسبة اتفاق ٨٥%.

ب- صياغة فقرات المقياس:

لغرض إعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والتعريف النظري، فضلا عن الاطلاع على بعض المقاييس للرعاية الذاتية حيث تمكنت الباحثة من صياغة فقرات المقياس، وبناء على ذلك تم إعداد (٥١) فقرة ووزعت هذه الفقرات على ابعاد المقياس الأربعة.

ج- إعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب اثناء الاستجابة على مواقف المقياس روعي في صياغتها أن تكون واضحة، وتم التأكيد فيها على ضرورة الاختيار لبديل الاستجابة المناسب الذي يعبر عن رأيه الصريح من بدائل المقياس وذلك بوضع علامة (✔) أمام الفقرة التي سيجيب عليها، وتحت البديل الذي يمثل أجابته على مقياس متدرج من (٥) بدائل هي (**تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً – تنطبق علي بدرجة كبيرة – تنطبق علي بدرجة متوسطة – تنطبق على بدرجة قليلة – لا تنطبق علي**) وتضمنت ورقة التعليمات معلومات عامة عن (الجنس، الفرع).

د- التحليل المنطقي للفقرات (الصدق الظاهري للمقياس):

يعد الصدق الظاهري الشكل العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغة الفقرات ومدى وضوحها، وكذلك يتناول تعليمات المقياس ودقتها ودرجة مفهوميتها وموضوعاتها وعليه يشير هذا النوع من الصدق الى الكيفية التي يكون فيها المقياس مناسباً من أجل الغرض الذي وضع لأجله (ابو حويج , ٢٠٠٢: ١٣٣). كذلك ويعد الصدق الظاهري من المقومات الأَساسية التي ينبغي أن تتوفر في أداة البحث فأداة البحث

تعد صادقة عندما تقيس ما قمت بوضعها لقياسه (ابو لبدة، ١٩٨٧: ١٧٢). ولغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس المُعد يتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين ممن لهم سابق خبرة في هذا المجال والذي وضع له المقياس، وتؤخذ آرائهم في المقياس ومدى صلاحيته، ويعدل واضع المقياس مقياسه حسب ما يراه المختصون فإذا تم له ذلك وحصل على موافقتهم على ما جاء في فقرات المقياس عُدت هذه الموافقة دليلاً على صدق المقياس الذي تم إعداده (الطيب، ١٩٩٩: ٢٩٣). وعلى هذا الأساس ارتأت الباحث أن تتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الرعاية الذاتية، وذلك بعرض فقرات المقياس والبالغة (٥١) فقرة مع تعريفات للأبعاد الأربعة على (١٥) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية وطلب منهم إبداء حكمهم على مدى صلاحية المجالات ومدى تمثيلها للمتغير وكذلك صلاحية الفقرات، من حيث وضوحها ومفهومها ومناسبة عدد الفقرات للأبعاد التابعة لها، فضلاً عن إبدا آرائهم حول مناسبة البدائل في المقياس المتدرج الخماسي إزاء الفقرات ولمعرفة دلالة الفروق بين أراء المحكمين من حيث تحديد صلاحية الفقرات للأبعاد تم جمع أراء الخبراء والمحكمين وتحليلها باستعمال مربع كاي لعينة واحدة، وكذلك استخرجت النسب المئوية لآراء المحكمين الموافقين وغير الموافقين ودلالتها الإحصائية، واعتمدت الباحثة على نسبة أكثر من(٨٥ %) من آراء المحكمين للدلالة على صلاحية الفقرات وبعد الاخذ بآراء المحكمين والمختصين فقد بلغت فقرات المقياس(٥١) فقرة، بعد اجراء بعض التعديلات عليها وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول(١)

البعد	رقم الفقرة	الخبراء		النسبة المئوية	قيمة كا٢
		موافقون	غير موافقون		
البعد الجسمي	١،٢،٣،٩،١٢	١٥	ـــــ	%١٠٠	١٥
	٤،٦،٨،١١	١٣	٢	%٨٦	٨.٦٧
	٥،٧،١٠	١٤	١	%٩٣	١١,٢٦٧
البعد العاطفي	١،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠،١١	١٥	ـــــ	%١٠٠	١٥
	٢،١٢،١٣	١٣	٢	%٨٦	٨.٦٧
البعد الروحي	١،٢،٣،٤،٥،٦،٨،٩،١١،١٢،١٣	١٥	ـــــ	%١٠٠	١٥
	٧،١٠	١٤	١	%٩٣	١١,٢٦٧
البعد النفسي	٣،٥،٦،٧،٨،٩،١١	١٥	ـــــ	%١٠٠	١٥
	١،٢،٤،١٠،١٢،١٣	١٤	١	%٩٣	١١,٢٦٧

النسبة المئوية وقيمة مربع كاي في بيان أراء الخبراء في فقرات مقياس الرعاية الذاتية

اتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات جميعها دالة حيث بلغت النسبة المئوية للفقرات أكثر من(٨٥ %) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) للقيمة الجدولية لمربع كاي البالغة (٣,٨٤) وأقترح بعض الخبراء تعديل بعض الفقرات من مقياس الرعاية الذاتية حيث قامت الباحث بالأخذ بآرائهم.

هـ- وضوح الفقرات والوقت المستغرق للإجابة التطبيق الاستطلاعي لمقياس الرعاية الذاتية:-

يعطي التطبيق الاستطلاعي للمقياس فرصة للباحث لملاحظة مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس بالنسبة للمستفيد والزمن الذي يستغرقه في الإجابة. (هربرت ,١٩٦٨: ٧١٢) ولغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته والزمن المستغرق للإجابة طبقت الباحثة المقياس على (٤٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث الأصلي وقد تبين من هذا التطبيق أن التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة للمجيبين، وأن الزمن المستغرق للإجابة على مقياس الرعاية الذاتية تراوح بمدى (١٠-١٥) دقيقة.

و- التحليل الإحصائي للفقرات: -

يطلق عليه أيضاً صدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، وهو الذي يهتم بالدلائل الضرورية جميعاً التي يتم بواسطتها التعرف على قدرة درجة الاختبار في أن تكون مؤشراً على السمة التي يفترض أن يقيسها الاختبار، أي يتناول العلاقة بين نتائج الاختبارات والمقاييس وبين المفهوم النظري والذي يهدف الاختبار لقياسه، وهذا النوع من الصدق يشكل المرحلة النظرية أو التمهيدية في تطوير الاختبارات والمقاييس، وهو موجه لخدمة الاختبار نفسه؛ وذلك بمحاولة الانتقال من الشك في أن الاختبار يقيس السمة التي أعدَّ لقياسها, (الجلبي ، ٢٠٠٥ :٩٤). وقد تم التحقق من الصدق البنائي لمقياس الرعاية الذاتية من خلال الآتي.

حساب القوة التمييزية للفقرات :-

إنَّ الغرض من حساب القوة التمييزية للفقرات، إنما هو الإبقاء على الفقرات التي تميز بين الافراد واستبعاد الفقرات التي لا تميز بينهم. (Mathlock , 1997 : 9) .كما ويشار الى ان الغرض من تحليل فقرات المقياس هو لمعرفة القوة التمييزية والقيام بتحديد الفقرات الضعيفة أو غير المميزة وكذلك معرفة الارتباط لكل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس, وأن تحليل الفقرات هو أجراء إحصائي لعزل أو حذف أنواع معينة من الفقرات غير المميزة (الأنصاري, ٢٠٠٠: ٨١). وقد استخدمت الباحثة في حساب القوة التميزية للفقرات أسلوبين هما :

- اسلوب المجموعتين المتطرفتين :-

أنَّ إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس تعد من الخطوات المهمة في بناء المقياس لكونها تكشف عن الخصائص السايكومترية لفقراته مما يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً كما ان دقة اي مقياس في قياس ما وضع لقياسه يعتمد على دقة فقراته. (الكبيسي ,٢٠١٠: ٢٤).

وتمثل القوة التمييزية للفقرة إحدى الخصائص السايكومترية الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفاءتها في قياس السمة المراد قياسها في المقياس، من خلال قدرتها في التمييز بين الأفراد

الذين يختلفون في السمة المراد قياسها، بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الأفراد في الخاصية التي تقيسها الفقرة.(Shaw, 1967,p 450)

ولتحليل فقرات المقياس إحصائياً طبق الباحث المقياس على أفراد العينة والبالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة، ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الرعاية الذاتية اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

١- تصحيح استمارات المقياس لأفراد عينة التحليل الإحصائي.

٢- رتبت استمارات أفراد عينة التمييز ترتيباً تنازلياً تبعاً للدرجة التي حصل عليها كل فرد بعد أجابته على فقرات المقياس.

٣-اختيرت نسبة (٢٧%) من استمارات أفراد عينة التمييز الحاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا، ونسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا، وبذلك بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) استمارة.

٤-استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين(T.test) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً للقوة التمييزية للفقرة من خلال موازنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند درجة حرية(١٠٦) ومستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان المقياس يتكون من (٥١) فقرة وبعد المعالجات الاحصائية أظهرت النتائج إلى أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية (مميزة) بسبب حصولها على قيم تائية كانت أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦).

- أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: -

لغرض التأكد من أن مقياس الرعاية لذاتية يتمتع باتساق داخلي قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات عينة التمييز المشار اليها سابقاً بين درجات الذين أجابوا على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس نفسه، وبعد تحليل استجابة العينة وفقاً لمعامل ارتباط (بيرسون Person) تبين من النتائج أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٧٥٩ – ٠.٢٧٦) وهي ذات دلالة إحصائية، وهذا يشير الى أن جميع الفقرات ذات ارتباط قوي ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) عند مقارنته بالقيمة الجدولية المقابلة لمعامل الارتباط والبالغة (٠.١٣٨) وجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرعاية الذاتية

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٧٥٩	١٨	٠.٣٦٦	٣٥	٠.٣٢٨
٢	٠.٥٠٣	١٩	٠.٦٠٤	٣٦	٠.٣٠٥
٣	٠.٧٥٩	٢٠	٠.٤٠٧	٣٧	٠.٤٥٥

٤	٠.٤٨٤	٢١	٠.٣٤٧	٣٨	٠.٤٩٧
٥	٠.٥٣٦	٢٢	٠.٥٥٦	٣٩	٠.٦٧٨
٦	٠.٧١٤	٢٣	٠.٧٣٣	٤٠	٠.٤٩٣
٧	٠.٣٩٥	٢٤	٠.٦٩٩	٤١	٠.٣٩٩
٨	٠.٥٨٣	٢٥	٠.٧٣٨	٤٢	٠.٧٥٢
٩	٠.٤٢٥	٢٦	٠.٥٣١	٤٣	٠.٥٨٢
١٠	٠.٥٣٦	٢٧	٠.٥٨٢	٤٤	٠.٦٣٢
١١	٠.٥٩٧	٢٨	٠.٤٢٠	٤٥	٠.٤٥٢
١٢	٠.٥٣٦	٢٩	٠.٣٨٩	٤٦	٠.٣٧٠
١٣	٠.٢٧٦	٣٠	٠.٧٣٨	٤٧	٠.٥٩٧
١٤	٠.٥٥٩	٣١	٠.٧٥٩	٤٨	٠.٤٢٠
١٥	٠.٥٣٦	٣٢	٠.٦٧٤	٤٩	٠.٤٧٣
١٦	٠.٧٤٦	٣٣	٠.٤٥٢	٥٠	٠.٥٨٥
١٧	٠.٧٥٩	٣٤	٠.٦١٨	٥١	٠.٧٣٧

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) تساوي (٠,١٣٨)

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه.

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيمة معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، وايجاد قيمة الارتباط لكل فقرة ومقارنتها بالقيم الجدولية، البالغة (٠,١٣٨) وقد اوضحت النتائج أن فقرات المقياس جميعها ذات ارتباط دال معنوياً عند مستوى الدلالة الاحصائي (٠,٠٥) وكما هو موضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الرعاية الذاتية

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٦٣٠	١٨	٠.٤٦٠	٣٥	٠.٣٧١
٢	٠.٤٣٣	١٩	٠.٥٢٣	٣٦	٠.٣٥٣
٣	٠.٦٣٠	٢٠	٠.٣٥٧	٣٧	٠.٤٢٣
٤	٠.٣٣٦	٢١	٠.٢٠٥	٣٨	٠.٤٢٨
٥	٠.٦٩٦	٢٢	٠.٥٩١	٣٩	٠.٦٣٧
٦	٠.٦٠٧	٢٣	٠.٦٩٠	٤٠	٠.٣٥٢
٧	٠.٤١٢	٢٤	٠.٦٥٩	٤١	٠.٤٣٥
٨	٠.٢٨٠	٢٥	٠.٥٦١	٤٢	٠.٥٥٢

٩	٠.٥٤٧	٢٦	٠.٦٤٦	٤٣	٠.٦٦١
١٠	٠.٦٩٦	٢٧	٠.٤٦٢	٤٤	٠.٦٤١
١١	٠.٣٢٩	٢٨	٠٦٠١	٤٥	٠.٣٩٢
١٢	٠.٦٩٦	٢٩	٠٤٤٢	٤٦	٠.٤٦٣
١٣	٠.٢٠٠	٣٠	٠.٤٩٣	٤٧	٠.٥٠٨
١٤	٠.٥٩٥	٣١	٠.٤٢١	٤٨	٠.٤٠٠
١٥	٠.٤٣٥	٣٢	٠.٥٨٤	٤٩	٠.٣٨٥
١٦	٠.٧٠١	٣٣	٠.٣٣٧	٥٠	٠.٦٦٣
١٧	٠.٥٧٠	٣٤	٠.٦٤٠	٥١	٠.٥٤٤

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) تساوي (٠,١٣٨)

- علاقة كل بعد من المقياس بالبعد الاخر:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين مجالات المقياس عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، واوضحت النتائج أن مجالات المقياس جميعها ذات ارتباط دال معنوياً عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) كما هو موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤)

علاقة كل مجال من المقياس بالمجال الآخر لمقياس الرعاية الذاتية

الابعاد	الجسمي	العاطفي	الروحي	النفسي
البعد الجسمي	١	٠.٧٨٢	٠.٧١٤	٠.٦٩٤
البعد العاطفي		١	٠.٧٤٤	٠.٨٣٤
البعد الروحي			١	٠.٧٦٧
البعد النفسي				١

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) تساوي (٠,١٣٨)

- مؤشرات الصدق والثبات للمقياس: -

١- صدق المقياس (Validity Of Scale) :

يُعَد المقياس صادقاً عندما يقيس ما أُعد لقياسهِ. (عودة والخليلي,١٩٨٨ :١٤٥)، ويعد الصدق أهم من الثبات لأَن المقياس الصادق بطبيعتهُ يكون مقياساً ثابتاً في حين أن المقياس الثابت لا يُشتَرَط أن يكون صادقاً.(Zeller & Carminesl, 1980:77) ، ويتعلق أيضاً موضوع صدق المقياس بما يقيسه الاختبار وإلى أَي حد قد ينجح في قياسه، ويتصل ذلك بمدى دقة التنبؤ أو الاستنتاج الصحيح من الدرجة التي قد يحصل عليها المفحوص في الاختبار وبذلك يمثل الصدق للمقياس أحد الوسائل الهامة في الحكم على صلاحيته (سلامة, ٢٠٠٢: ٤٠١). ولغرض التثبت من صدق المقياس فقد قامت الباحثة بالاعتماد على أنواع الصدق التالية: -

- الصدق الظاهري(Face Validity) :

إن الصدق الظاهري هو المظهر العام للمقياس أو الصورة الخارجية له كنوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، كذلك يتناول تعليمات المقياس ومدى دقتها ودرجة موضوعيتها، ويشير هذا النوع من الصدق كذلك إلى كيف يبدو المقياس مناسباً للغرض الذي وضع من أجله (الغريب ,١٩٩٦ : ٦٨٠).

وبناءً عليه فأن الباحثة قامت بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم لبيان آرائهم في مدى صلاحية المقياس وصدقه في قياس ما أُعد لأجله، ومدى تحقق هذا الغرض .

أ- صدق المحتوى(content validity) :

يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال التحليل المنطقي لمحتوى المقياس أو الاختبار إستناداً الى آراء الخبراء في الميدان .(Allen & Yen ,1979: 95) وقد تحققت الباحثة من صدق المحتوى للمقياس من خلال تحقيق الصدق الظاهري .

ب- صدق البناء (Construct Validity) :

يعرف صدق البناء بانه اكثر انواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق ويطلق عليه أحياناً بصدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي (ربيع , ١٩٩٤ : ٩٨). ويعتبر هذا النوع من الامتحانات شرعيا لأن درجة المادة تشير إلى خاصية أو مفهوم مرتبط به. وقد تم التوصل إلى هذه الصدق من خلال التفريق بين مكونات المقياس والاحتفاظ بالمكونات المتميزة فقط. للارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وهو مؤشر على الاتساق الداخلي لفقرات المقياس. كما تم تقييم هذا المؤشر وتقييم العلاقة بين كل فقرة ومجال تطبيقها. كما قامت الباحثة بتقييم مدى ارتباط كل عنصر من عناصر المقياس بالمجالات الأخرى..

٢- ثبات المقياس (Scale Reliability):

يعد حساب الثبات امراً ضرورياً، كونه يشير الى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي يفترض ان تقيس ما وضعت لقياسه (Ebel ,1972,p: 106) . ويقصد بالثبات الاتساق في النتائج ويعد المقياس ثابتاً اذا حصلنا على النتائج نفسها اذا تم إعادة تطبيقه على أفراد العينة نفسهم وفي ظل ظروف متشابهة، كما ويشير الثبات إلى الدقة في اداء الافراد والاستقرار في النتائج (الزوبعي واخرون, ١٩٨٠: ٣٠). ان حساب الثبات يعد ضرورياً وذلك لعدم توافر مقياس نفسي ذي صدق تام (Carrg,1968:36). ويمكن التحقق من الثبات بعدة طرق منها

أ- طريقة إعادة الاختبار(Test- Retest) :

يعد هذا الإجراء جزءًا من عملية حساب الاعتمادية. ويعتمد الباحث في هذا المنهج على تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة إجراء الاختبار نفسه على نفس المجموعة بعد مرور فترة زمنية محددة. ونتيجة لذلك يتم تسجيل درجات كل فرد في الاختبار الأول، ويتم إجراء اختبار آخر مع الإجراء الثاني، وعندما تتم مراقبة درجات الفرد وحساب معامل الاختلاف يتم تحديد ثبات الاختبار (السيد، ١٩٧٩: ٣٨١).

ومن أجل تحديد ثبات مقياس الرعاية الذاتية قامت الباحثة بإعادة الدراسة على عينة عشوائية جديدة مكونة من (٦٠) طالب وطالبة في المرحلة المتوسطة. وتم إعادة استخدام نفس المقياس مع نفس المجموعة بعد مرور (١٤) يوماً على التطبيق الأول، وخلال هذه الفترة يجب ألا يتذكر المبحوث الإجابات التي قدمها سابقاً. ومن ثم قام الباحث بتحديد درجة الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكان معامل الثبات (٠.٨٢)، ويعتبر مقبولاً..

ب. طريقة الاتساق الداخلي (الفا – كرو نباخ):

تشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته يعد مؤشراً على اتساق المقياس أي التجانس بين فقرات المقياس. (عودة، ١٩٩٨: ٢٥٤).

ولأجل استخراج الثبات لمقياس البحث الحالي بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة الثبات البالغة (٦٠) طالب وطالبة ثم استعملت معادلة (الفاكرونباخ) وقد بلغ معامل الثبات لمقياس الرعاية لذاتية (٠.٧٢) وهو ثبات مقبول وفقاً لمعايير الثبات التي اتفق عليها المختصون في ميدان القياس النفسي والتربوي.

- وصف المقياس:

بلغ عدد فقرات مقياس الرعاية الذاتية في صورته النهائية (٥١) فقرة، البعد الاول تكون من (١٢) فقرة والبعد الثاني تكون من (١٣) فقرة اما البعد الثالث فتكون من (١٣) فقرة والبعد الرابع تكون ايضاً من (١٣) فقرة تقابلها خمسة بدائل للإجابة هي: (تنطبق علي كثيراً جداً, تنطبق علي كثيراً, تنطبق علي بدرجة متوسطة, تنطبق علي قليلاً, لا تنطبق علي)، تكون الدرجات على التوالي على وفق ترتيب البدائل (٥ ،٤ ،٣ ،٢ ،١)، للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية (٥,٤,٣,٢,١) , وقد تم إيجاد الصدق والثبات للمقياس وتمت الإشارة إليه في متن الرسالة, وكانت أعلى درجة للمقياس التي يحصل عليها المستجيب، (٢٥٥) درجة وأقل درجة (٥١). اما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (١٥٣).

- التطبيق النهائي:

طبقت الباحثة المقياس بالصيغة النهائية حيث تكون مقياس الرعاية الذاتية من (٥١) فقرة موزعة على أربعة مجالات، على عينة البحث الاساسية البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة في محافظة صلاح الدين قضاء الضلوعية في الفترة الواقعة بين (٢٠٢٤/٣/١١ إلى ٢٠٢٤/٥/٧).

- **الوسائل الإحصائية.**

١-الاختبار التائي (t -test) لعينة واحدة .

٢- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين .

٣- معامل ارتباط بيرسون .

٤- معادلة ألفا كرونباخ .

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولا: النتائج وتفسيرها

١. **الهدف الأول: التعرف على الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.**

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الرعاية الذاتية على أفراد العينة البالغ عددها(٣٠٠) طالب وطالبة في قضاء الضلوعية، وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الرعاية الذاتية لعينة البحث يساوي (١٨٥.١٦) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٧.٧١٥) درجة، علماً أن الوسط الفرضي للمقياس بلغ (١٥٣) درجة، وعند استخدام الاختبار التائي t-test لعينة واحدة, اتضح أن الفرق كان دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣١.٤٤٦) درجة وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢٩٩)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الرعاية الذاتية

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الرعاية الذاتية	٣٠٠	١٨٥.١٦	١٧.٧١٥	١٥٣	٢٩٩	٣١.٤٤٦	١.٩٦	دال احصائياً

إنْ النتائج التي يظهرها الجدول اعلاه تشير إلى أن طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عالي من الرعاية الذاتية وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان طلبة المرحلة الإعدادية يهتمون بالجوانب الجسمية والنفسية والروحية والانفعالية بشكل كبير جدا، وهذا ما يساعدهم على التخفيف من التوتر والتخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن الجوانب التعليمية فالرعاية الذاتية لدى الطالب مفتاح تحسين المزاج وتقليل القلق و مفتاح العلاقات الجيدة مع الذات و الآخرين، وتعتبر عاملا مهما و ليس فعلا انانيا، فكلما كان مستوى رعاية الذاتية لدى الطالب قريب من قدراته المناسبة وامكانياته التي يحسن استغلالها كان قريبا من مستواه الذاتي بما يسمح له بتنمية فعالية شخصيته نحو القدرة على الاستثمار وإن أساليب التنشئة الاجتماعية تعلم لدى الطلبة منذ الصغر مواجهة المواقف و هذا ما يزيد من تغلبهم على العقبات التي تواجههم، فالطلبة يحافظون على مستوى معين

من الرعاية الذاتية، حيث أشار كلٌ من(الحدة ،٢٠١١) (والكفوري،٢٠٠٠)، الى أن تعديل السلوك معرفياً بحسب تفسير العالم(ميكنبوم) يتم عن طريق تقديم المعلومات والتعليمات الذاتية التي تركز على تعليم الناس كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة، ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي الإيجابي، حيث إن التخلص من الضغوط يكون مرهون بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (البراغيثي والوحيد ٢٠٢٢).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكور –اناث).

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الرعاية الذاتية على افراد العينة البالغ عددها(٣٠٠) طالب وطالبة في قضاء الضلوعية، حيث بلغت عينة الذكور (١٤٢) طالب يقابلها (١٥٨) من الطالبات، وبعد معالجة البيانات احصائياً أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد الذكور على مقياس الرعاية الذاتية قد بلغت (١٧٧.٨٥) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٤.٣٣٧) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة الاناث (١٩١.٧٣) درجة وبانحراف معياري قدره (١٧.٨٩٥), وعند استخدام الاختبار التائي t–test لعينتين مستقلتين, اتضح أن الفرق كان دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧.٣٥٤) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢٩٨). والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى عينة البحث وفق متغيري الجنس (ذكور– اناث)

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٤٢	١٧٧.٨٥	١٤.٣٣٤	٢٩٨	٧.٣٥٤	١.٩٦	دال احصائياً ولصالح عينة الاناث
اناث	١٥٨	١٩١.٧٣	١٧.٨٩٥				

وتشير النتائج اعلاه إلى أن عينة البحث من الذكور والاناث لديها مستوى عالي من الرعاية الذاتية من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة البالغة (٧,٣٥٤) مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وبعد الرجوع الى الاوساط الحسابية تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح عينة الاناث حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الاناث على مقياس الرعاية الذاتية (١٩١,٧٣) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لعينة الذكور البالغة (١٧٧,٨٥) وتعزو الباحثة هذا التباين في الرعاية الذاتي بين الذكور والاناث يمكن أن يعود إلى الطريقة التي تتعامل بها الاناث مع اجسادهم (انفسهم)، فالأداء الفعال للذات يتجاوز الذات كموضوع ثانوي او كائن، ويحدث التنظيم الذاتي المتجسد عندما يكون الشخص قادراً على رعاية الوعي والحفاظ على احتياجات الجوانب الداخلية للذات اي الفسيولوجية والعاطفية والمعرفية، اثناء الانخراط بشكل فعال في سياق الأسرة

والمجتمع كما يتجلى في الاتصال بين العقل والجسم عملية من خطوتين (الوعي بالاحتياجات والتحديات والرعاية الذاتية) فادراك الحاجة الى التناغم الداخلي والخارجي بين جوانب الذات، يؤدي الى الوعي والتوازن الفعال وادارة التجارب الفسيولوجية والعاطفية والمعرفية للذات في سياق الطلبات والدعم والتحديات التي تقدمها العائلة والاصدقاء والمجتمع والثقافة وهذا ما يدفع الاناث بشكل كبير على تفعيل ما هو ضروري للتوازن والتناغم مع الذات، والذي يبدأ بتشكيل صورة مثالية للجسد، والتي تؤدي بدورها الى تنمية الثقة بالنفس والرضا عن الذات، وهذا ما اكد عليه (النموذج التمثيلي المتناغم للذات) وجاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة ((البراغيثي والوحيد ٢٠٢٢) .

٢. الهدف الثالث: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الفرع (علمي – ادبي):

من اجل تحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس الرعاية الذاتية على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة بواقع (١٧٨) من الفرع العلمي و(١٢٢) طلب من الفرع الادبي، وبعد معالجة البيانات احصائياً أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة من الفرع العلمي على مقياس الرعاية الذاتية قد بلغت (١٨٥.١٣) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٦.٢٦٢) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة الطلبة من الفرع الادبي(١٨٦.٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٠.٠٥٧), وعند استخدام الاختبار التائي t–test لعينتين مستقلتين, اتضح أن الفرق كان غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٤١٤) درجة وهي اقل من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢٩٨). والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الرعاية الذاتية لدى عينة البحث وفق متغير الفرع (اعلمي–ادبي)

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
علمي	١٧٨	١٨٥.١٣	١٦.٢٦٢	٢٩٨	٠.٤١٤	١.٩٦٠	غير دال احصائياً
ادبي	١٢٢	١٨٦.٠٠	٢٠.٠٥٧				

اما بالنسبة لهذا الهدف فقد اوضحت النتائج عدم وجود فروق في الرعاية الذاتية وفق متغير الفرع (علمي–ادبي) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠،٤١٤) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وهذه النتيجة يمكن تفسيرها بان الطلبة من الفرع العلمي والادبي يتبعون أساليب متشابهة لإشباع حاجاتهم المختلفة، كذلك فأن غالبية الطلبة من لفرع العلمي والادبي هم في نفس المرحلة العمرية وانهم يعيشون نفس الظروف الاجتماعية والنفسية، فالرعاية الذاتية بالنسبة لهم تعتبر من اقوى المؤشرات التي تميزهم عن غيرهم.

الاستنتاجات :

١. إنّ عينة البحث من طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى عالي من الرعاية الذاتية.

٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس (ذكور– اناث) بين طلبة المرحلة الإعدادية في الرعاية الذاتية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الفرع الدراسي (علمي– ادبي) بين طلبة المرحلة الإعدادية في الرعاية الذاتية.

التوصيات: في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، فأن الباحثة تتقدم بالتوصيات الآتية:

١. ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والسلوكية والاستفادة منها في تنمية الرعاية الذاتية لطلاب المرحلة الاعدادية

٢. أهمية وجود المرشدين التربويين لتقديم الخدمات الارشادية والدعم الاجتماعي والنفسي لطلبة المرحلة الاعدادية.

٣. الاهتمام بتدريب الطلبة على استراتيجيات الاسترخاء ضمن برامج خفض القلق للتقليل من الاعراض الانفعالية من خلال برامج او ندوات يستخدمها المرشد التربوي.

المقترحات

١. إجراء دراسة تتناول الرعاية الذاتية وعلاقته ببعض المتغيرات مثل (مستوى الطموح، المرونة النفسية، الثقافة التنظيمية) لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

٢. الكشف عن أهم أبعاد الرعاية الذاتية تأثيراً في شخصية الطالب.

٣. فاعلية برنامج تربوي قائم على مهارات الرعاية الذاتية في تنمية الصمود النفسي لدى عينات اخرى.

Sources:

1. . Ibtisam, Ben Hammadi and Iqsasi, Abla (2022) The impact of self-care on the quality of life of university students, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ahmed Draia University, Adrar. Algeria.
2. Abu Labda, Sabaa Muhammad (1987), Principles of Psychological Measurement and Educational Evaluation. 4th ed., Cooperative Press, Amman, Jordan.
3. Al-Ansari, Badr Muhammad (2000), Personality Scale in Psychology, Dar Al-Kitab Al-Hadith, Kuwait.
4. Al-Azzawi, Wissam Kurdi, (2014) Emotional balance and its relationship to middle school speed among middle school students, unpublished master's thesis, **Tikrit University.**
5. Al-Baraghthi, Mahmoud, and Al-Wahidi, Sarah Jamil (2022): Self-care skills in enhancing the well-being and psychological resilience of high school students in the Gaza Strip - Al-Manara Scientific Journal, Issue 4 - Qaminis College of Education

6. Al-Dulaimi, Issam Hassan and Saleh, Abdul Rahim Ali (2014): Scientific Research, Its Foundations and Methods, 1st ed., Dar Radwan for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
7. Al-Dulaimi, Issam Hassan and Saleh, Abdul Rahim Ali (2014): Scientific Research, Its Foundations and Methods, 1st ed., Dar Radwan for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
8. Al-Gharib, Ramzia (1996): Psychological and educational evaluation and measurement, Anglo Library, Cairo, Egypt.
9. Al-Hajji, Muhammad Omar (2007) The world of adolescence, Dar Al-Maktabi for Printing, Publishing and Distribution, Damascus.
10. Al-Jalabi, Susan Shaker, (2005), Basics of constructing psychological and educational tests and measures, Aladdin Foundation for Printing and Distribution, First Edition, Damascus, Syria
11. Al-Jubouri, Bahjat Shehab, Hamed, Nahla Abbas (2022) Thinking skills and their impact on cognitive integration in the field of social sciences, Journal of the College of Education for Human Sciences, **Tikrit University,** Volume (29), Issue
12. Al-Kubaisi, Wahib Majeed, (2010), Psychological Measurement between Theory and Application, Misr Mortada Foundation for Iraqi Book, Beirut.
13. Al-Lahyani, Maryam Hamid, and Al-Otaibi, Samira Muharab. (2010). Self-esteem among gifted and outstanding students with low academic achievement. The Seventh Arab Scientific Conference for the Care of Gifted and Talented Students in Jordan. 217-, Vol. (7), No. (2), Journal of the Faculty of Education, (51) 158-185
14. Allen , M.J & Yen ,W, M(1979): Intoduction to easurements theory .Califonia, Brooks , Cole.
15. Al-Sayed, Fouad Al-Bahi (1979): Statistical Psychology and Measuring the Human Mind, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt
16. Al-Tayeb, Ahmed Mohamed (1999): Statistics in Education and Psychology. Modern University Office, 1st ed., Alexandria, Egypt.
17. Al-Tayeb, Ahmed Muhammad (1999): Statistics in Education and Psychology. Modern University Office, 1st ed., Alexandria, Egypt.
18. Al-Zubaie, Abdul Jalil Ibrahim and Al-Kanani, Ibrahim and Bakr, Muhammad Elias, (1984), Psychological Tests and Measurements, University of Mosul - Iraq.
19. Al-Zubaie, Abdul Jalil Ibrahim and Al-Kanani, Ibrahim and Bakr, Muhammad Elias, (1984), Psychological Tests and Measurements, University of Mosul - Iraq.
20. Askar, Ali (2000) Life Pressures and Methods of Confronting Them, Dar Al-Kotob Al-Hadith, 2nd ed.
21. Askar, Ali (2000) Life pressures and methods of coping with them, Dar Al-Kotob Al-Hadith, 2nd ed.
22. Awda, Ahmed Suleiman, (1998), Measurement and Evaluation in the Teaching Process: Amman, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, 3rd ed..
23. Awda, Ahmed Suleiman, (1998), Measurement and evaluation in the teaching process: Amman, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, 3rd ed.
24. Awda, Ahmed Suleiman, and Al-Khalili, Khalil Yousef (1988): Statistics for the researcher in education and human sciences. Amman, Jordan, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
25. Carrg, G.P. (1968): Raliability & the Validity of Test Scoves psychological, Review, Vol.45, NO.2.
26. Coaston, C. (2017). Self-care through self-compassion: A Balm for Burnout. The Professional Counselor, 7(3), 285–297
27. Cox, Kathleen, & Steiner, Sue (2013). SELF-CARE IN SOCIAL WORK. Washington, United States of America: by the NASW Press.

28. Dawood, Aziz Hanna, and Abdul Rahman, Turgin, (1990), Educational Research Methods, Dar Al-Hikma for Printing, Baghdad.
29. Dawood, Aziz Hanna, and Abdul Rahman, Turgin, (1990), Educational Research Methods, Dar Al-Hikma for Printing, Baghdad.
30. Eble, R.l, (1972), Essentials of Education Measurement, New York, Hall, Prentice.
31. Farghali, Maysa Jamal Ahmed. (2018). Practicing a behavioral training program in the service of the individual to develop professional self-care for social workers in the school field. Journal of Social Service, No. 59, Vol. 8, 375 - 440.
32. Goldberg, S. (2010). Self-care toolkit. BAPPSCI (psychology) pgdip (Psychology) Assoc MAPS
33. Herbert Conrad, (1968), Research Methods in Psychology, translated by Mukhtar Hamza, Vol. 2, Dar Al Maaref, Cairo.
34. Hotchkiss JT.,& Cook-Cottone, C. P.(2019). Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS) and development of the MSCS among hospice and healthcare professionals: a confirmatory Brief- factor analysis approach to validation , Article in Palliative and Supportive Care.
35. Ibtisam, Ben Hammadi and Iqsasi, Abla (2022) The impact of self-care on the quality of life of university students, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ahmed Draia University, Adrar. Algeria.
36. Jamil, Sari Asaad and Al-Sabbah, Azhar Muhammad Majeed (2020) Psychological resilience and its relationship to academic performance among university students, Tikrit University Journal for Humanities, Volume 47, Issue 2, Supplement 1.
37. Khudair, Wafaa Kanaan and Ahmed, Mahdi Shihab (2018) Academic resilience among university students, Tikrit University Journal for Humanities, Volume 25, Issue 6.
38. Lee and Miller ,A Self Care Framework For Social Workers :Building a Strong Foundation For Practice ,Families In Society ;The Journal Of Contemporary Social Services ,Vol 94,No 2 ,2013 P; 68
39. Many, M. (2012). Efficacy of self-care and traditional mental health counseling in treating vicarious traumatization among counselors of hurricane Katrina survivors. proquest LLC.789 east eisenhower Parkway.
40. Mathlock ,S. (1997): Basic c0ncepts in Item and teat Analysis Texas and M. university.
41. Mertig, R. (2012). Nurses' guide to teaching diabetes self-management . New York: Springer Pub.
42. Miller, J. Jay Lianekhammy,Joann&Grise-Owens, Erlene (2018). Examining Self-Care Among Individuals Employed in Social Work Capacities. DVANCES IN SOCIAL WORK, 18(6),1250-1266. Doi: 10. 18060/22320.
43. Mohamed Rizk, Al-Buhairi (2011) Variation of psychological resilience according to some variables in a sample of slow-learning orphans, Egyptian Journal of Psychological Studies.(٢٠)
44. Muhammad, Nazeera Saleh, (2022), Creative thinking among first-grade students enrolled in kindergarten and not enrolled (a comparative study), Journal of the College of Education for Human Sciences, **Tikrit University**, Volume (29), Issue (3).
45. Nasser, Fatima (2016) Perceived psychological stress, and methods of dealing with it among secondary school students, Journal of the Faculty of Education, Tanta University, Egypt.
46. Qandilji, Amer, and Al-Samarrai, Iman, (2010), Quantitative and qualitative scientific research, Dar Al-Yazouri Scientific Publishing and Distribution, Amman - Jordan.
47. Rabee, Muhammad Shahata (1994): Personality Measurement. Dar Al-Ma'rifa for Publishing and Distribution, Cairo, Egypt.

48. Rabie, Muhammad Shahata (1994): Personality Measurement. Dar Al-Ma'rifa for Publishing and Distribution, Cairo, Egypt.
49. Reindl, S. M. (2002). Sensing the self: Women's recovery from bulimia. Boston, MA:Harvard University. Press. http://dx.doi.org/10.5860/choice.39-1885Rohde.
50. Salama, Abu Al-Ezz Ahmed (2002): Methods of Teaching Science and Their Role in Developing Thinking, 1st ed., Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
51. Salama, Abu Al-Ezz Ahmed (2002): Methods of Teaching Sciences and Their Role in Developing Thinking, 1st ed., Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
52. Sayed, Fouad Al-Bahi (1979): Statistical Psychology and Measurement of the Human Mind, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Egypt
53. Shaw. M.E, (1967), Scale for the Measurement of Attitude. New York: Mc Graw Hil.
54. World Health Organization, (1983) for health education in self-care, possibilities and limitation
55. Ye H, JUNJIAN H.& ZHONG S.,(2019), Decision Fatigue in Physicians, Department of Economics, National University of Singapore.
56. Zeller, R,A, and carmines, EG(1980):measurement in the socials sciences, the Lint Between the ary and Date,London Cambridge University.