



الرعاية الذاتية اليقظة وعلاقتها بمعتقدات التحكم بالذاكرة لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية

م.د. راده هادي كريدي
مديرية تربية الديوانية

radahhadi6677@gmail.com

الملخص

الرعاية الذاتية اليقظة مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الانخراط في مختلف الأنشطة البدنية والنفسية من أجل تعزيز الشعور بالسعادة والتمتع بالرفاه العام ، إذا أن الضغوطات التي يتعرض لها الفرد والأسرة يومياً تستنفذ طاقته في المواجهة والمواصلة والتي غالباً ما تستخدم فيها أنشطة الرعاية الذاتية اليقظة في سبيل مواجهة هذه الضغوط ، و معتقدات التحكم في الذاكرة تمثل تصورات الفرد عما يمتلكه من قدرات أو كفاءة أو الى أي مدى يمكنه التأثير في ادائه للمخرجات المطلوبة المتعلقة في الذاكرة كذلك تمثل فكرة الفرد حول قدرته على أداء الأفعال الضرورية لتحقيق نتائج معينة ، وكان تساؤل البحث الحالي حول ما إذا هناك علاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم بالذاكرة عند طلبة الدراسات العليا في الجامعة ولتحقيق أهداف البحث الحالي تم تبني مقياس (Cotton-cook, 2018) (تعريب (الجنابي، 2021) لقياس الرعاية الذاتية اليقظة ، واعداد مقياس معتقدات التحكم في الذاكرة ، وقد تم التحقق من صدق مقياس البحث وثباتها من خلال تطبيقها على عينة بلغت (400) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، وقد استعين بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات، وقد توصل البحث الى أن أفراد عينة البحث يتمتعون برعاية ذاتية يقظة ولديهم معتقدات حول التحكم في الذاكرة ، وأن هناك علاقة بين متغيرات البحث على وفق المرحلة ماجستير – دكتوراه وانه لا توجد علاقة بين متغيرات البحث على وفق الجنس ذكور – أناث واختتم البحث بعدد من المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: الرعاية الذاتية اليقظة – معتقدات التحكم في لذاكرة- طلبة الدراسات العليا

Mindful self-care and its relationship to memory control beliefs among graduate students at Al-Qadisiyah University

L.Dr. Rada Hadi Kreidi
Diwaniyah Education Directorate
radahhadi6677@gmail.com

Abstract

Mindful self-care is a multi-dimensional concept that includes engaging in various physical and psychological activities in order to enhance the feeling of happiness and enjoyment of general well-being, The pressures that the individual and the family are exposed to daily deplete their energy in confronting and continuing, in which mindful self-care activities are often used in order to confront these pressures. Memory control beliefs represent the individual's perceptions of the abilities or competence he possesses, or the extent to which he can influence his performance of the required outcomes related to memory. They also represent the individual's idea of his ability to perform the actions necessary to achieve certain results. The question of the current research was whether there is A relationship between mindful self-care and memory control beliefs among postgraduate students at the university. To



achieve the objectives of the current research, the (Cotton-cook, 2018) scale was adopted, Arabized (Al-Janabi, 2021) to measure mindful self-care, and a memory control beliefs scale was prepared, and it was verified. The validity and reliability of the research measures through their application to a sample of (400) male and female postgraduate students at Al-Qadisiyah University who were chosen by a random stratified methodA, the statistical package for the social sciences (SPSS) was used in the data processor, and the research concluded that the individuals in the research sample enjoy vigilant self-care and have beliefs about controlling memory, and that there is a relationship between the research variables according to the stage of master's - doctorate, and that there is no relationship The research variables were based on gender, males and females, and the research concluded with a number of suggestions and recommendations.

Keywords: self-care, mindfulness - memory control beliefs - postgraduate students.

مشكلة البحث

أدت التطورات التكنولوجية الكبيرة التي يشهدها العالم الى جعله قرية صغيرة ،والتي بدورها أحدثت تغييرات كبيرة في اتجاهات ونمط الحياة عند أفراد المجتمع بصورة عامة ومجتمع الطلبة بصورة خاصة مما يفرض على الجامعات اعداد طلبة يتمتعون بمواصفات خاصة تجهزين بجميع المهارات التي تؤهلهم للقيام بدورهم ،اذ إن طلبة الجامعة ولاسيما طلبة الدراسات العليا يواجهون الكثير من الصعوبات والتحديات المرتبطة بعمليات التعلم والتي يحتاج فيها الطلبة الى الكثير من الدعم و الموارد النفسية التي تعينهم على اداء متطلبات الدراسة, (Zimmerman,115:2002) والرعاية الذاتية اليقظة جزء من هذه الموارد المهمة التي تساعد الطلبة على إدارة التوتر والقلق المستمرين الذين يتعرضون له طيلة فترة دراستهم التي تعد من الحاجات الضرورية وعاملاً وقائياً لهم ،إذ يؤثر على مجمل عمليات العقل من تفكير، وتذكر، وانتباه، وما الى ذلك ممن له صلة بعملية الذاكرة ،ذلك ان ممارسات الرعاية الذاتية اليقظة تنعكس بشكل مباشر على الاستجابة للتعب والإجهاد المصاحب للكثير من الفعاليات في حياتنا سواء العقلية أو الجسدية (Slatyer,et,al,2018:546)

وعلى كثرة الدراسات الي تناولت مفهوم الذاكرة وما يتعلق بها وتأثيرها على مجمل فعاليات الإنسان ،وارتباط مواضيع الذاكرة بقضايا التعلم خاصة، إلا أن مسألة ما يحمله الفرد من تصورات ومعتقدات عن ذاكرته وانشطتها ظل موضوع محصور بدراسات الذاكرة بصورة عامة ،ولم ينل الحيز والاهتمام الكافي من هذه الدراسات والأبحاث، و خاصة عند طلبة الجامعة لاسيما إن الكثير من الطلبة يعانون من قلة معرفة بما هي أفعالهم المعرفية بشكل عام والذاكرة بشكل خاص، كما أن افتقار الفرد لمعرفته بمعتقداته حول مدى قدرته للتحكم بذاكرته من الممكن ان يكون مؤثراً مصاحباً للكثير من مشكلات التعلم مثل التذكر، والنسيان ، واستخدام الأساليب والاستراتيجيات المناسبة التي تلائم مع الامكانيات والقدرات المعرفية للطلّاب ،أذ ان المستويات المنخفضة من المعرفة بمعتقدات التحكم في الذاكرة تؤدي الى انخفاض الأداء المعرفي بشكل عام ،خاصة أن طلبة الدراسات العليا بحاجة الى تحقيق انجاز اكااديمي ملموس في هذه المرحلة من حياتهم والذي يلعب دوراً حيوي في إثارة رغبتهم نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية والشخصية والاجتماعية(Helen, et al, 2019:5)،لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤل الآتي هل هناك علاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم بالذاكرة عند طلبة الدراسات العليا في الجامعة؟



أهمية البحث

تعرّف الرعاية الذاتية اليقظة بأنها مجموعة من الالتزامات أو السلوكيات الفردية التي يمارسها الأفراد يومياً للحفاظ على صحتهم البدنية، كما تعرّف أيضاً بأنها عملية يومية تنطوي على وعي ذاتي بالاحتياجات الداخلية للفرد بطريقة تخدم رفاهية الفرد وتحقق فعاليته الشخصية والتي تعد عنصراً أساسياً له، كما إنها تعبر عن قدرة الأفراد والمجتمعات المحلية على تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض وممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية والمحافظة على الصحة والتعامل مع العجز بكافة صوره، وهي أبعد من مجرد التركيز على الصحة والرفاهية فقط، إذ تتضمن الرعاية الذاتية أيضاً الإدارة الذاتية، والتي تعني تركيز الأشخاص على نقاط القوة وقدراتهم على إدارة أو تقليل ما قد يحد من طاقاتهم الحياتية، وكذلك ما يمكن القيام به للشعور بالسعادة، وما يجب أن يفعلونه لأنفسهم لأجل الحفاظ على الصحة ومنع التعامل مع ما قد يعيق الصحة النفسية (Cook- Cottone, et al, 2015: 7)، كما انها تخدم الفرد من النواحي العاطفية والنفسية والجسدية والأخلاقية وقد تعمل الرعاية الذاتية اليقظة جنباً الى جنب مع التنظيم الذاتي لتجنب الكثير من العوائق التي توجه الانسان في يومه، كذلك من أهم الايجابيات للرعاية الذاتية اليقظة أنها تعمل كعامل وقائي ضد أعراض الاضطرابات النفسية وخفض الاجهاد الوظيفي والدراسي وتحسين الأداء الأكاديمي، كما إن الحرمان من النوم يضعف المهارات الإدراكية، فقد توصل مارك بيمن من خلال بحث عن التصوير الدماغي أجراه جامعة نورث وسترن افكار والحلول المبتكرة للمشكلات تأتي عندما يكون الدماغ في نمط ألفا وهي الحالة الذهنية المشوشة التي تحصل للإنسان أثناء استغراق الإنسان في أحلام اليقظة أو قبل النوم مباشرة، اضافة الى ممارسة الرياضة واخذ فترات راحة من الدراسة وممارسة الاسترخاء، (Sharifian, 2019: 26) ومن الدراسات العربية التي تناولت موضوع الرعاية الذاتية اليقظة هي دراسة (وداعة وعبد الحسين، 2017) والتي حملت عنوان نمذجة العلاقة السببية بين إعاقة الذات والكمالية وموقع الضبط وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، وقد هدفت الدراسة الى دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للكمالية وموقع الضبط و فاعلية الذات على إعاقة الذات وقد تكونت العينة من (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية، وقد أظهرت النتائج أن هناك تأثيرات مباشرة للكمالية وموقع الضبط مروراً بفاعلية الذات على إعاقة الذات أكبر من التأثيرات غير المباشرة (وداعة وعبد الحسين، 2017)، كذلك من الدراسات العربية الاخرى في هذا الموضوع دراسة (الجنابي، 2021) والتي حملت عنوان نمذجة العلاقة السببية بين إجهاد القرار والتفكير التأملي والتحكم المعرفي والرعاية الذاتية اليقظة لدى رؤساء الأقسام في الجامعات العراقية، وقد هدفت الدراسة الى تعرف كل من إجهاد القرار والتفكير التأملي والتحكم المعرفي والرعاية الذاتية اليقظة لدى رؤساء الأقسام في الجامعات العراقية، أضافة الى تعرف مصفوفة العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات ومدى الاسهام النسبي و التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التفكير التأملي، والتحكم المعرفي، والرعاية الذاتية اليقظة، على إجهاد القرار لدى رؤساء الأقسام في الجامعات العراقية، وقد طبقت مقاييس البحث على عينة تكونت من (200) من رؤساء الاقسام في الجامعات العراقية، و توصلت الدراسة الى ملائمة النموذج، كذلك وجود علاقة بين متغيراته الأربعة وإن هناك اسهام للمتغيرات المستقلة المذكورة على المتغير التابع اضافة الى وجود التأثيرات المباشرة وغير المباشرة (الجنابي، 2021) ومن الدراسات الأجنبية التي تناولت موضوع الرعاية الذاتية اليقظة دراسة سلايتر وآخرون (Slatyer, et, al, 2018) والتي حملت عنوان تقييم فاعلية الرعاية الذاتية اليقظة المختصرة للتدخل المرن للممرضات (تحكيم خاضع للرقابة)، وقد هدفت هذه الدراسة الى تقييم فاعلية برنامج المرونة والرعاية الذاتية اليقظة المختصر لتقليل الارهاق وتحسين مرونة الممرضات العاملات في المناطق الريفية الاسترالية وقد طبق عدد من المقاييس قبل وبعد البرنامج شاركت به (20) ممرضة واستمرت الدراسة (12) شهراً، وقد توصلت الدراسة الى أن معدلات الارهاق لدى الممرضات العاملات في البيئات المجتمعية أعلى من اللواتي يعملن في المستشفى، وأن البرنامج المعد لهذا الغرض فعال في تحقيق أهدافه (Slatyer, et, al: 2018)، كذلك دراسة صيمول وآخرون (Submuel, et, al, 2018) والتي حملت عنوان أبعاد الرعاية الذاتية اليقظة كأداة للرفاهية لدى الطلاب في مجالات الصحة العقلية والتي هدفت الى فحص



دور الرعاية الذاتية اليقظة الى جانب الأبعاد الفرعية للرعاية الجسدية ، والعلاقات الداعمة والوعي اليقظ، والاسترخاء اليقظ في التنبؤ بمستوى الطلاب الخاضعين لبرامج الصحة العقلية وقد تكونت العينة من (262) طالب وطالبة ، و توصلت نتائج البحث الى أن جميع أبعاد الرعاية اليقظة تنبأ بالرفاهية من خلال مساهمة الأبعاد المذكورة (Submuel,et,al,2018).

وتمثل الأفكار والمعتقدات بشكل عام عاملاً مؤثراً في كل السلوكيات التي تصدر عن الانسان ،اذ انها من العوامل الى ترتبط بتقييم الفرد لقدراته والذي يتضمن تنظيم الفرد لعملياته المعرفية ،فهو يقوم بتنظيم أي مظهر من مظاهر التعلم أو الاسترجاع ،أو اتخاذ قرار بقضاء وقت اضافي باستذكار بنود مطلوبة ، والتي يعتقد انها لم يتعلمها بشكل جيد ، ولا يمكن فصل السلوك عن المعتقد إذ تلعب القدرات المعرفية دوراً هاماً في تحقيق أهداف التعلم لدى الفرد وكذلك التكيف مع البيئة المحيطة به،(سليمان،2019:9) كما ان أهمية المعتقدات التي يحملها الفرد عن ذاكرته تتضح في قدرته على التحكم بالأحداث فهي تمثل موجهاً مهماً للسلوك ،فالفرد الذي يؤمن بقدراته يكون أكثر نشاطاً ودافعية ، إذ تستمد المعتقدات حول التحكم بالذاكرة أهميتها من كونها مرتبطة بعامل مهم ومؤثر في النظام المعرفي ككل وهو الدافعية، وهذا بدوره يرتبط بموضوع التخصيص والذي يعني أن يستمد الفرد مصادر من مهمة ما كي يوزعها على مهام أخرى ،وكذلك موضوع إتاحة المصادر والتي تقتض أن الزيادة في الدافعية قد تؤدي الى خلق مصادر اضافية وهو ما يرتبط مباشرة بقدرات الاستثارة ، كما ان معتقدات التحكم بالذاكرة تمثل مخرجات لعملية تتضمن استرجاع لمعلومات مخزنة سلفاً في الذاكرة والمتعلقة بالذات ،وتنعكس هذه المعتقدات على الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها المتعلم لتحقيق هدف النجاح بما يتوافق مع قدراته بطريقة تنعكس على التوظيف الأمثل لتلك القدرات (Alyon،2018،21) وقد اشارت عدد من الدراسات مثل دراسة(Niew&Lee,20016) بأن معتقدات التحكم بالذاكرة تحدد مسار الفرد والأنشطة التي يقوم بها الفرد لتحسين تلك القدرات وتطويرها أو العمل على تقويم ما يوجد فيها من قصور كما انها ترتبط بعمليات النمو والتطور والقدرة على السيطرة على الكثير من الفعاليات الحياتية لاسيما إن الانسان لديه ميل للتحكم في بيئته المحيطة به، كذلك تكمن أهمية معتقدات التحكم في الذاكرة كونها تساعد الفرد في تحديد استراتيجيات التذكر المناسبة للمهمة ،إذ ان الأفراد الذين يمتلكون معتقدات مرتفعة عن قدراتهم في التحكم في الذاكرة وغالباً ما يستخدمون استراتيجيات تعمل على تحسين الذاكرة ،اذ يشمل هذا الأمر جميع المعتقدات سواء كانت سلبية أم إيجابية فاذا كانت سلبية سوف يؤدي هذا الى جعل الأفراد لا ينخرطون في المتطلبات الموقفية المتعلقة بالذاكرة ،أو قد يؤدي الى انخفاض الجهد المبذول في مهام الذاكرة، وخطورة ذلك قد يؤدي الى اقناع الفرد بضعف ذاكرته الأمر الذي يعزز المعتقدات السلبية لديه والذي بدوره ينعكس على النمو (سيد،2022:530) ،ومن الدراسات العربية التي تناولت موضوع معتقدات التحكم في الذاكرة دراسة(سليمان، 2019) والتي حملت عنوان معتقدات التحكم بالذاكرة وعلاقتها بمستويات تجهيز المعلومات لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ،اذ توصلت هذه الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياسي المتغيرين المذكورين ،وان هذا الفرق يتضح أكثر بين الذكور والإناث، وبين التخصصين العلمي والأدبي ،كما أن هناك فرقاً يعزى الى أثر المستوى الدراسي لصالح أفراد المجموعة من الذكور والإناث(سليمان،2019:3)، أما دراسة(سيد، 2022) والتي حملت عنوان الاسهام النسبي لمعتقدات التحكم في الذاكرة في التنبؤ باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة جامعة الجوف ،فقد هدفت الى تحديد الإسهام النسبي لمعتقدات التحكم في الذاكرة في التنبؤ باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، وقد أسفرت نتائج البحث الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الأفراد على مقياس معتقدات التحكم في الذاكرة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ،كما ان هناك اسهاماً دالاً نسبياً لمعتقدات التحكم بالذاكرة في التنبؤ في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً(سيد،2022:515)

ومن الدراسات الاجنبية التي تناولت هذا الموضوع دراسة(Haln,et,al،2019) التي حملت عنوان معتقدات التحكم بالذاكرة والقابلية على التنبؤ بتحسين الذاكرة، وتوصلت هذه الدراسة الى ان الإدراك الذاتي والموضوعي للتحكم بالذاكرة يساهم بتحسين الذاكرة بشكل ملحوظ(Haln,et,al،2019:76)، أما



دراسة (Siddarth,et,al,2021) في جامعة كاليفورنيا والتي كانت بعنوان تأثير تدريب الذاكرة على معتقدات التحكم في الذاكرة لدى كبار السن الذين لديهم شكاوى ذاتية بشأن الذاكرة, فقد توصلت الدراسة الى ان معتقدات التحكم في الذاكرة، تتغير نتيجة المشاركة في تدريب الذاكرة من خلال استخدام ثلاث استراتيجيات محددة هي طريقة الارتباط وتقنية القطع والتنقيف الصحي من خلال اختبار استدعاء قوائم الكلمات بالترتيب التسلسلي وبترتيب معين. (سليمان، 2019: 14)

أهداف البحث

- 1-تعرف الرعاية الذاتية اليقظة لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية.
- 2-تعرف معتقدات التحكم في الذاكرة لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية.
- 3-تعرف العلاقة الارتباطية بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة.
- 4- تعرف العلاقة الارتباطية بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور-اناث) والمرحلة (ماجستير-دكتوراه).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية للعام الدراسي (2022-2023).

تحديد المصطلحات

أولاً: الرعاية الذاتية اليقظة Mindful Self-car

وقد عرفه كل من

كوك- كتن وجيكر (Cook-Cootene&Guyker,2018) وهي العملية اليومية المتمثلة بالوعي الذهني (اليقظة) بتقييم الاحتياجات الداخلية والمطالب الخارجية والمشاركة المتعمدة في ممارسة الرعاية الذاتية لتلبية الاحتياجات والمطالب بطريقة تخدم رفاه الفرد وفعالياته الشخصية .
(CookCootene&Guyker,2018:1)

-هوتشكيس (Hotichkiss,2019)

هي الممارسات النشطة للسلوكيات التي تسهل وتحافظ على التناغم والتوازن بين الجوانب الداخلية للذات (المعرفية، والعاطفية، والسيولوجية) والجوانب الخارجية للذات (الأسرة، المجتمع، الثقافة) (52:)
Hotichkiss,2019

التعريف النظري: تتبنى الباحثة تعريف كوك- كتن وجيكر (Cook-Cootene&Guyker,2018) وذلك لأنه صاحب التعريف والنموذج المعتمد في المقياس والذي سيعتمد في تفسير النتائج.

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الرعاية الذاتية اليقظة المعتمد في لبحث الحالي.

معتقدات التحكم في الذاكرة memory control beliefs

عرفها كل من

-سكنر 1996



الاحساس بأن اداء الذاكرة يتحدد بجهود الفرد أو تأثيره الخاص وتتضمن تصورات عن قدرات الفرد او كفاءته (lacheman,2006:362)

-باندورا 1997

تصورات الفرد عما يمتلكه من قدرات أو كفاءة أو الى أي مدى يمكنه التأثير في ادائه للمخرجات المطلوبة المتعلقة بالذاكرة. (Bandura,1997:178)

التعريف النظري: تتبنى الباحثة تعريف باندورا 1997 كتعريف نظري للبحث الحالي لكون الباحثة قد تبنت نظرية باندورا كأساس نظري للبحث ولتفسير نتائجه.

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس معتقدات التحكم بالذاكرة المعتمد في البحث الحالي.

الأهمية النظرية

1-اثراء الادب الخاص المتعلق بالمعتقدات حول الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة.

2-توفر معلومات نظرية حول الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم بالذاكرة.

3-تقدم اطاراً نظرياً للرعاية الذاتية اليقظة ولمعتقدات حول التحكم بالذاكرة.

الأهمية التطبيقية

1-قد تساهم النتائج التي يتوصل اليها البحث الحالي بتوفير معلومات عن موضوعي الرعاية الذاتية اليقظة و معتقدات التحكم في الذاكرة.

2-توفر المعلومات والبيانات عن موضوعي الرعاية الذاتية اليقظة و معتقدات التحكم في الذاكرة قد يساعد الباحثين في هذا المجال فيما بعد .

3-موضوعي الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم بالذاكرة من المواضيع الهامة والتي لازالت بحاجة الى كثير من الأبحاث والدراسات.

الاطار النظري

الرعاية الذاتية اليقظة (Mindful Self-car)

أولاً: المفهوم

تمتد فكرة الرعاية الذاتية الى تاريخ قديم يرتبط بفكرة وجود الإنسان على هذه الأرض واجراءات حماية النفس التي ابتكرها الإنسان الأول من أجل تثبيت وجوده ومواجهة الأخطار التي كان يتعرض لها، وقد كانت هذه الإجراءات تتم من قبل الرجال وما يتعلق بمسؤولياتهم في تأمين الغذاء ،وكذلك الأطفال الذين يساعدون في ذلك، كذلك النساء اللواتي لم يقتصر دورهن على الأعمال النمطية ،اذ تنوعت وامتدت سلوكيات الرعاية الذاتية من أعمال التي كانت تقتصر على المحافظة على سلامة الجسد وحفظ البقاء ثم اتسعت الى عمليات تحقيق الذات ، ومن ثم تطورت في الوقت الحالي الى محاولة بلوغ حاجات الإنسان مثل الإستقلالية وعدم قبول بغير خدمات صحية ملائمة وليس فقط رعاية ومعالجة الأمراض المزمنة ،وقد أورد كاميرون ولينفثال (leventhal& CAMERON,2003) بأن الرعاية الذاتية اليقظة هي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الانخراط في مختلف الأنشطة البدنية والنفسية من أجل تعزيز الشعور بالسعادة



والتمتع بالرفاه العام ، اذا ان الضغوطات التي يتعرض لها الفرد والأسرة يومياً تستنفذ طاقته في المواجهة والمواصلة والتي غالباً ما تستخدم فيها أنشطة الرعاية الذاتية اليقظة في سبيل مواجهة هذه الضغوط. (Leventhal& CAMERON,2003:67)

خصائص الرعاية الذاتية اليقظة

- تعمل الرعاية الذاتية اليقظة كخاصية وقائية تمنع الأعراض والاضطرابات المرتبطة بالمرض النفسي.
- 2- تعزز الاستقرار النفسي والتنظيم العاطفي.
- 3- تؤدي دوراً فعالاً في تقليل الإرهاق الأكاديمي والوظيفي، وتطور الانتاج الأكاديمي والوظيفي.
- 4- تدعم الرعاية الذاتية اليقظة عملية التحول من الجهد في تطبيقها الى عملية تتم ممارستها بدون مجهود. (McCusker, et al., 2015: 265)

استراتيجيات الرعاية الذاتية اليقظة

- الاستراتيجيات الشخصية التي تشمل الحفاظ على الصحة الجسدية والحد من الإرهاق والتعب - استراتيجيات نفسية تتضمن الرعاية النفسية للذات ، والتي تضمن منع وتقليل التعب النفسي الحاصل نتيجة مشاعر الشفقة على الآخرين التي تؤدي الى الاستنزاف النفسي.
- استراتيجيات للمحافظة على الوعي الذاتي بالقيود الشخصية والمهنية للأكاديميين.
- استراتيجيات تطوير خطط ابداعية لدعم الأكاديميين متضمنة خلال خطط التعليم المستمر Hoy, et at., (2007:462).

أبعاد الرعاية الذاتية اليقظة

- يقترح المدخل التكاملي للرعاية الذاتية اليقظة عدد من الأبعاد منها:
- أولاً: البعد المادي والذي يتضمن الممارسات الصحية التي تهدف الحفاظ على صحة الجسد كممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي وغيرها.
 - ثانياً: البعد النفسي والذي يشمل تعزيز الوعي الذاتي من خلال التفكير والتأمل وتخصيص وقت من اجل التأمل ومراقبة الأفكار والمشاعر.
 - ثالثاً: البعد العاطفي ويشمل رعاية النفس بصورة ايجابية من خلال منع الافكار السلبية ومقاومة الاجترار الفكري والمحافظة على رصيد الطاقة ،كذلك وضع حدود عاطفية مع الآخرين تقوم على اساس التفاعل العاطفي المتبادل المبني على اساس علاقة الأخذ والعطاء (Cook-Cootene,2015:165).

النظريات والنماذج التي فسرت الرعاية الذاتية اليقظة

-نظرية واطسون للعناية البشرية (Watson,s Human Caring Theory)

تستمد واطسون نظرتها للإنسان من خلال مفاهيم علم نفس الشخصية، وترى أن الرعاية الذاتية اليقظة هي بمثابة صيانة تكيفية يومية للأداء البشري والتي لكي تكون فعالة يجب أن تعزز الصحة والنمو الشخصي والأسري ، اذ ترى أن الطريقة الوحيدة والأمثل لممارسة الرعاية الذاتية اليقظة هي الانغماس في علاقات ايجابية صحية مع الآخرين التي تلبي الاحتياجات الإنسانية ،وقد دعمت هذه النظرية أفكار رولوماي وكارل روجرز اللذان يران أن الوعي الذاتي أمر ضروري للنمو وأن الاستكشاف الذاتي من



أولى الخطوات الرعاية الذاتية ، وقد أخذت الأساليب المعاصرة لعلم النفس الإنساني اشكالاً مختلفة منها العمل الجماعي والعلاج الجماعي والتأمل واليوغا والارشاد وغيرها، وقد أكدت واتسون في نظريتها أنه يمكن نقل خبرات الرعاية الذاتية الى المجال الأكاديمي بالنسبة للطلاب والمعلم على حد السواء والتي تتضمن خلق فرص لهم من أجل صقل وتطوير مهاراتهم الشخصية الذاتية والذي يمكن تأديته بصورة جزئية من خلال التقييم الصريح والتقدير المنصف الموضوعي لجهود الطلبة نحو التطور اليقظ (12) : (Watson,2002)

النموذج التمثيلي المتناغم للذات (ARMS) The Attuned Representational Model of Self for Cook- Cottone

وفقاً لهذا النموذج فإن أصحابه يرون أن الأفراد يستخدمون الرعاية الذاتية من أجل حماية الذات من الاجهاد والمطالب الخارجية غير الصحية والسعي للمشاركة القصدية في ممارسات الرعاية البدنية كالأكل الصحي وممارسة الرياضة وتفضيل الظروف البيئية التي تدعم الرفاهية، إذ أن هذه النموذج يدعم المتطلبات الداخلية والخارجية بصورة تكاملية وأن المكونات التبادلية تتطور بشكل مشترك من خلال عملية التطور التي يمر بها الفرد في بناء وتمثيل للاحتياجات والديناميكيات العلائقية للجوانب الداخلية والخارجية لحياة الفرد ، إذ تشمل الجوانب الداخلية للذات النظام الذاتي والجسم الذي، هو ضمن المجالات الفسيولوجية ، والشعور الذي هو ضمن المجالات العاطفية ، والتفكير الذي هو ضمن المجالات المعرفية أما الجوانب الخارجية فتشمل النظام الثقافي ويشمل العائلة، والاصدقاء، أما النظام البيئي فيشمل المجتمع. (Hotchkiss&cook-cotten,2019:10).

كما يشير النموذج أن هناك عدد من العوامل النفسية الوراثية التي تجعل احتمالات ظهور الذات المضطربة والتي قد تسبب انعدام التناغم بين المكونات الداخلية والخارجية مثل انعدام المرونة الإدراكية ، والتأثير السلبي، وضعف الوعي الداخلي ، والذي قد يحصل بسبب عدد من العوامل كالمشكلات العائلية ، والمطالب الاجتماعية ، وتأثيرات الاقران، وارتفاع سقف التوقعات المطلوبة من الفرد، ويرى كوتن أن للرعاية الذاتية اليقظة عدد من الابعاد تتمثل في الرعاية البدنية، والعلاقات الاجتماعية الداعمة، والوعي الذهني ، والاسترخاء الذهني ، وشفقة الذات، والبنية الداعمة والتي تتناغم فيما بينها وتتكامل من أجل تحقيق متطلبات الرعاية الذاتية اليقظة (Cook- Cottone, et al, 2015:5) وقد تم تبني هذه النظرية كأساس نظري للبحث ولتفسير نتائجه وذلك كونه النموذج الأول الذي تناول الموضوع بشكل مباشر وصريح كم أن المقياس المتبنى في البحث الحالي قد اعتمد على هذا النموذج.

معتقدات التحكم في الذاكرة

لاشك في أن الدراسات حول الذاكرة من أكثر المجالات الأكاديمية أهمية ، ففي خلال ستينيات القرن المنصرم أصبح هناك تزايد ملحوظ في استثارة اهتمام علماء النفس في الدراسات حول الذاكرة وطبيعة عملها، ذلك إن الذاكرة هي مركز العمليات المعرفية ومحورها، والتي تؤثر على كل ما هو معرفي وتؤثر على كافة الأنشطة العقلية والمعرفية والتي من خصائصها الهامة أنها ترتبط فيما بينها ارتباطاً عالياً، كما أن هناك العديد من العوامل التي تتحكم بالقدرة على التحكم في الذاكرة من حيث استرجاع المعلومات والاحتفاظ بها عند البالغين وغير البالغين (الزيات، 2006:78) ، إذ أن الاسترجاع الذهني يعتمد على الحالة المزاجية فعندما تكون في حالة مزاجية معينة فإن استرجاعك يعتمد بشكل جزئي عليها، كما أن هناك عوامل أخرى تشترك في مقدرة الإنسان على التحكم بالذاكرة ومنها التكامل ، والتمايز، والتنظيم ، والاتساق ، داخل البنية المعرفية للفرد ، كما أن أثر المرجع الذاتي يكون له أهمية بالغة في الاحتفاظ بالمعلومات ، إضافة الى ربط المعلومات بالتجارب الشخصية الذي يعد أكثر فاعلية في الاحتفاظ ، إذ أن الذات تعد اطاراً غنياً ومنظماً لمجموعة من الدلالات والمؤشرات التي يمكن أن ترتبط بها المعلومات والتي تعتمد على التنظيم كتفسير لأثر المرجع الذاتي (سيد، 2022:67)



مكونات معتقدات التحكم في الذاكرة

يمكن ايجاز مكونات المعتقدات حول التحكم بالذاكرة بمكونين رئيسيين هما:

- الكفاءة المدركة وهي معتقدات الفرد حول قدرته على أداء الأفعال الضرورية لتحقيق نتائج معينة.
- وجهة الضبط وتشير الى أي مدى يكون اعتقاد الأفراد بأن مخرجاتهم تكون نتيجة افعالهم أو نتيجة مؤثرات خارجية مثل البيئة والأشخاص والصدفة. (Alyon, 2014: 18)

العوامل المؤثرة بمعتقدات التحكم في الذاكرة

هناك جملة من العوامل التي يمكن أن تؤثر في معتقدات الفرد حول التحكم بذاكرته منها العمر الزمني، اذ أكدت العديد من الدراسات إنه فيما يخص الكفاءة فإنها تتغير بمرور الزمن، وإن كبار السن يكونوا أكثر عرضة من الشباب بانخفاض اعتقادهم حول كفاءة ذاكرتهم وقدرتهم على التحكم بها، وأن القلق الذاتي والذي ينبع من الأداء الضعيف للذاكرة يؤثر على معتقداتهم في التحكم بالذاكرة والذي دائماً ما يتم عزوه الى مؤثرات خارجية (Alyon, 2018: 20)، فقد وجدت دراسة (Irak & Çapan, 2018) والتي هدفت الى توضيح العلاقة بين كفاءة الذاكرة والمعتقدات حول الذاكرة والشيخوخة إن الأفراد مع التقدم بالعمر تتغير أهدافهم في نمو وتطور الذاكرة الى الاحتفاظ فقط، وذلك للمحافظة على ما تم اكتسابه سابقاً، كما ان المعتقدات حول الذاكرة تستقر نوعاً ما في مرحلة البلوغ المتأخرة وان هذه المعتقدات حول امكانية التحكم بالذاكرة تكون متشابهة عند البالغين والتي تعتمد على تقييماتهم الذاتية، وتري ايضاً ان هذه المعتقدات لا تختلف كثيراً بين الفئات العمرية التي تمت دراستها والتي تراوحت بين عمر 27-60 سنة وتري ايضاً ان معتقدات التحكم بالذاكرة هي مؤشرات مهمة للتنبؤ بالشيخوخة المعرفية الناجحة كما اسمها كذلك ارتباطها بمفهوم الزمن المستقبلي (Frankenmolen, 2018: 1114).

اشكال معتقدات التحكم في الذاكرة

هناك شكلين للمعتقدات المتعلقة بالذاكرة منها، السلبية وتعني اذا كان الفرد يحمل معتقدات سلبية حول ذاكرته يؤدي هذا الى انخفاض في عمل الذاكرة، ويرجع السبب الى أن الأفراد هنا لا يخطرطون في المتطلبات الموقفية المتعلقة بالذاكرة، أو قد يؤدي الى انخفاض الجهد المبذول في مهام الذاكرة والذي يؤدي الى ضعف نمو الذاكرة واستخدام الاستراتيجيات المناسبة، أما الشكل الآخر فهي الايجابية وتعني إذا كانت فكرة الشخص ايجابية حول ذاكرته وفعاليتها فهذا سيؤدي الى زيادة الكفاءة في عمل الذاكرة والنشاطات التي تعتمد عليها وخاصة عند التقدم في السن والتي تؤثر على اداء الشخص المهني وقدرته على مواصلة الأنشطة الحياتية المختلفة (سيد، 2022: 67)

النظرية المفسرة لمعتقدات التحكم بالذاكرة

نظرية باندورا

يرى باندورا أن معتقدات التحكم بالذاكرة مكوناً يدمج كل من الكفاءة المدركة والتي تتعلق بمعتقدات الفرد حول أداء الأفعال الضرورية لتحقيق نتائج معينة، وموضوع الذاكرة وما يتعلق بها والمهام التي تؤديها، إذ إن الكفاءة الذاتية مفهوم نفسي مضمونه النهائي يلخص ثقة الفرد في قدرته على الانجاز الحقيقي، أي اتخاذ قرارات صائبة تخص خيارات سلوكية معينة، وهي تمثل اجمالي التوقعات والأحكام الذاتية النشطة العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية والتي يتم تفعيلها عند مواجهة مشكلات البيئة (McEwen SC, 2018: 27). كما أن إدراك الفعالية الذاتية يسهم في تحديد أسباب المدى المتنوع من السلوك الفردي والمتضمن في سلوك المثابرة الناتج عن حالات الأفراد المختلفة، ومستويات ردود الأفعال للضغوط الانفعالية، ونمو الاهتمامات في مجالات خاصة، وكذلك المعتقدات المتعلقة بالكفاءة الذاتية في عمليات التفكير والتذكر وسائر العمليات العقلية الاخرى، وترتبط معتقدات الفرد في



قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته والتي ترتبط بشكل كبير بذاكرته، ففاعلية الذات لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد، إنما تهتم كذلك بما يستطيع الفرد عمله في المهارات التي يمتلكها، كذلك ترتبط بما يقوم بها الأفراد من معالجة وتقدير ودمج لمصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، وتنظيم سلوكياتهم الاختيارية (Bandura, 89:1997).

ويندرج مصطلح معتقدات التحكم في الذاكرة ضمن ما يسمى بما وراء الذاكرة Metamemory، ويستخدم مصطلح ما وراء الذاكرة لوصف معتقدات الأفراد عن سمات أداء الذاكرة لديهم، والتي تعود في الأساس إلى Flavel 1971، وقد أسفرت الدراسات في هذا المجال عن أن ما وراء الذاكرة بناء متعدد الأبعاد، وقد تحددت هذه الأبعاد في أربعة.

1- المعرفة المتعلقة بالذاكرة: وتعني المعرفة الحقيقية فيما يتعلق بالمهام والعمليات المرتبطة في الذاكرة.

2- مراقبة الذاكرة: وتعني المعرفة بكيفية استخدام الفرد لذاكرته، والحالة الحالية لذاكرته.

3- الانفعالات المرتبطة بالذاكرة: وتعني الانفعالات المحيطة بالأداء المتعلق بالذاكرة.

4- الكفاءة الذاتية للذاكرة: وتعني معتقدات الفرد المتعلقة بقدرته على استخدام ذاكرته بفعالية. (الزيات، 672006) وقد تم تبني هذه النظرية كأساس نظري للبحث ولتفسير نتائجه كونها من أكثر وأول النظريات التي تناولت هذا الموضوع.

منهجية البحث واجراءاته

مجتمع البحث

مجتمع البحث هو مصطلح علمي منهجي يراد به كلما يمكن للباحث أن يعمم نتائج بحثه عليه (العساف، 91:2006)، ولغرض اختيار عينة البحث تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (924) بواقع 499، ذكور، و (425) إناث، منهم (739) طالب وطالبة في مرحلة الماجستير و (185) و (80) طالب وطالبة في مرحلة الدكتوراه.

عينة البحث

تتألف عينة البحث من (400) طالب وطالبة بنسبة (43,290) من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من المجتمع الأصلي موزعين على وفق النوع والمرحلة وكما في الجدول (1) يبين توزيع العينة

جدول (1) توزيع عينة البحث

العينة	ماجستير	دكتوراه	المجموع
ذكور	166	51	217
اناث	154	29	183
المجموع	320	80	400



أداتا البحث

أولاً: الرعاية الذاتية اليقظة بعد الاطلاع على الدراسات والادبيات التي تناولت موضوع الرعاية الذاتية اليقظة تم تبني مقياس (Cotton-cook, 2018) تعريب (الجناحي، 2021) وقد تضمن المقياس (33) فقرة موزعة على ست مجالات بواقع (8) فقرات لمجال الرعاية البدنية، و(5) فقرات لمجال العلاقات الداعمة، و(4) فقرات لمجال الوعي اليقظ و(6) فقرات لمجال شفقة الذات (6) فقرات للاسترخاء الذهني، و(4) فقرات لمجال البنية الداعمة، تعطى خمسة بدائل هي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً)، ولحساب الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس تعطى الاوزان (1,2,3,4,5) وقد تم اختيار هذه المقياس لأنه من أكثر المقاييس المستخدمة في هذا المجال ويتمتع بصدق وثبات عاليين وليس للعامل الثقافي أثر فيه، وقد بني على وفق النموذج البنائي المتناغم للذات وبعد عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس التربوي للتحقق من مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملائمتها للمجالات وبعد اعتماد النسبة المئوية بين اراء المحكمين تبين ان الفقرات مقبولة بنسبة (80%) .

تحليل فقرات المقياس

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية ضمن مجتمع البحث مكونة من 100 طالب وطالبة ومن ثم حساب :

- 1- القوة التمييزية يقصد بالقوة التمييزية للفقرات هي قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد في الخاصية التي تقيسها (عبيدات وعبد الرحمن، 1998: 200) ، وقد تم ذلك من خلال إيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها وترتيبها تنازلياً تم فرز 100 استمارة في كل مجموعة بنسبة (27%) العليا لتمثل المجموعة العليا ونسبة (27%) الدنيا لتمثل المجموعة الدنيا وحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين ومن ثم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق لكل فقرة اذ ان درجة الحرية 98 والقيمة التائية الجدولية (1.96) وقد تبين ان جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (0.05) وكما موضح في الجدول (2)

جدول (2)

رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة	رقم الفقرة	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
1	4,579	دالة	17	6.375	دالة
2	4,406	دالة	18	7.267	دالة
3	2,821	دالة	19	8.717	دالة
4	2,627	دالة	20	3.788	دالة
	3,553	دالة	21	5.022	دالة
6	3.668	دالة	22	6.375	دالة
7	4,360	دالة	23	7.267	دالة
8	2.728	دالة	24	8.717	دالة
9	5.562	دالة	25	4.832	دالة



دالة	5.675	26	دالة	6.680	10
دالة	6.604	27	دالة	2.920	11
دالة	4.979	28	دالة	2.477	12
دالة	9.445	29	دالة	6.112	13
دالة	7.901	30	دالة	8.088	14
دالة	5.675	31	دالة	3.788	15
دالة	6.604	32	دالة	3.156	16
دالة	4.949	33			

ثانياً: اسلوب الاتساق الداخلي

2- اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

ويهدف هذا الاسلوب الى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) وباستعمال البيانات ذاتها التي خضعت للتحليل الإحصائي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وقد تبين إن معاملات الارتباط جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) إذ والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.445	29	0.332	22	0.234	15	0.650	8	0.771	1
0.236	30	0.355	23	0.514	16	0.457	9	0.334	2
0.293	31	0.386	24	0.332	17	0.348	10	0.521	3
0.321	32	0.403	25	0.355	18	0.288	11	0.544	4
0.554	33	0.313	26	0.386	19	0.402	12	0.298	5
		0.321	27	0.434	20	0.331	13	0.624	6
		0.765	28	0.614	21	0.369	14	0.289	7

1- اسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :

ويهدف هذا الاسلوب الى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون ،وقد ظهر إن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) والجدول (4) يبين ذلك .



جدول (4) معاملات ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس

المجال الاول		المجال الثاني		المجال الثالث	
ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.559	1	0.135	1	0.635
2	0.463	2	0.264	2	0.464
3	0.373	3	0.360	3	0.360
4	0.362	4	0.816	4	0.816
5	0.350	5	0.291		
6	0.534				
7	0.277				
8	0.390				
المجال الرابع		المجال الخامس		المجال السادس	
ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.779	1	0.605	1	0.448
2	0.270	2	0.480	2	0.365
3	0.497	3	0.577	3	0.636
4	0.417	4	0.301	4	0.388
5	0.457	5	0.528		
6	0.779	6	0.687		

ثانياً أداة معتقدات التحكم بالذاكرة

من أجل قياس هذا المتغير تم إعداد مقياس معتقدات التحكم في الذاكرة وذلك بالاعتماد على الأطار النظري وبعض المقاييس التي تناولت هذا الموضوع منها مقياس (Elliott and Weaver ، 1995) ، وقد تكون المقياس من (20) فقرة موزعة على اربع مجالات كالتالي ، (5) فقرات لمجال القدرة الحالية (5) التحسن المحتمل و (5) فقرات لمجال فائدة الجهد و (5) فقرات لمجال التناقض المحتوم وفق تدرج خماسي هو (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً) ولحساب الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس تعطى الاوزان (1,2,3,4,5) وبعد عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس التربوي للتحقق من مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملائمتها للمجالات وبعد اعتماد النسبة المئوية بين اراء المحكمين تبين ان الفقرات مقبولة بنسبة (82%).

تحليل الفقرات

-القوة التمييزية وقد تم اتباع الخطوات نفسها التي تمت الاشارة اليها في مقياس الرعاية الذاتية اليقظة وجدول (5) يوضح ذلك



جدول (5) القوة التمييزية لفقرات مقياس

رقم الفقرة	القيمة الثانية المحسوبة	الدالة	رقم الفقرة	القيمة الثانية المحسوبة	الدالة
1	2.775	دالة	11	5.582	دالة
2	3.991	دالة	12	2.901	دالة
3	5.316	دالة	13	2.945	دالة
4	5.710	دالة	14	6.077	دالة
5	4.428	دالة	15	4.203	دالة
6	7.593	دالة	16	3.811	دالة
7	7.256	دالة	17	3.572	دالة
8	6.861	دالة	18	8.610	دالة
9	4.991	دالة	19	3.710	دالة
10	4.795	دالة	20	4.798	دالة

اسلوب الاتساق الداخلي

2- اسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

جدول (6) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.461	6	0.445	11	0.297	16	0.3378
2	0.371	7	0.362	12	0.487	17	0.601
3	0.550	8	0.308	13	0.548	18	0.301
4	0.367	9	0.458	14	0.456	19	0.297
5	0.710*	10	0.625	15	0.217	20	0.555

اسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة

جدول (7) معاملات ارتباط درجة الفقرة المجال الذي تنتمي اليه

المجال الاول		المجال الثاني		المجال الثالث		المجال الرابع	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.589	6	0.459	11	0.359	16	0.540
2	0.449.	7	0.578	12	0.792	17	0.442
3	0.449	8	0.615	13	0.796	18	0.498
4	0.445	9	0.519.	14	0.446	19	0.405
5	0.518	10	0.361	15	0.303	20	0.405

الخصائص السيكومترية لمقياسي الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم بالذاكرة

أولاً: الصدق وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال عدد من الأساليب منها



-الصدق الظاهري، وقد تم ذلك من خلال عرض المقياسين على مجموعة من المختصين و المحكمين في المجال الذي يقيسه المقياس ،وكما مر ذكره في تعليمات إعداد المقاييس.

3- مؤشرات صدق البناء أو المفهوم ،وقد تم التحقق من صدق البناء للمقياسين من خلال استعمال الأساليب الآتية

-إيجاد قوة الفقرة في التمييز .

-إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال التي تنتمي اليه .

-إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: ثبات المقاييس

وقد تم التأكد من ثبات المقاييس من خلال طريقتين الطريقة الاولى كانت هي الاختبار – اعادة الاختبار إذ إن معامل الثبات الذي نحصل عليه بهذه الطريقة يسمى معامل الاستقرار ويستخدم معامل الاستقرار في تقييم الخطأ الناجم عن تطبيق الاختبار في مرتين متتاليتين (علام، 148:2000) ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة القادسية اختبرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية بلغ عددها (40) طالب وطالبة ،ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول ،وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني بلغ معامل الثبات لمقياس الرعاية الذاتية اليقظة (0.79) وهو معامل ثبات جيد إذ اشار العيسوي الى انه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني (0,70) فأكثر فإن ذلك يعد مؤشراً جيد الثبات الاختبار ،أما الطريقة الثانية فهي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ إن هذا المعامل يعد مؤشراً للتكافؤ أي إنه يعطي قيمة تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ الى جانب قيم معامل الاتساق الداخلي أو التجانس(عبيدات وعبد الرحمن، 200:1998)،ولاستخراج الثبات بهذه المعادلة خضعت درجات استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (400) استمارة لمعادلة ألفا كرونباخ ،وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.83)،وهو معامل ثبات جيد ويعد مؤشراً على اتساق الفقرات وتجانسها ،ويمكن الركون اليه بعد مقارنته بالدراسات السابقة التي استعملت هذه الطريقة في حساب الثبات كدراسة إذ بلغ معامل ثباتها (0,77) أما بالنسبة لمقياس معتقدات التحكم بالذاكرة فقد بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة اختبار -اعادة الاختبار (0,78)بطريقة ألفا كرونباخ فقد بلغت (0,80) .

الوسائل الإحصائية

- الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

- الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين استعملت هذه الوسيلة لاستخراج تمييز الفقرات للمقاييس -معامل ارتباط بيرسون علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، وعلاقة الدرجة بمجالات .

-استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest للمقاييس البحث .

- الاختبار الزائي: لاستخراج الفرق في العلاقة بين المتغيرات.

الفصل الرابع

نتائج البحث

1-الهدف الأول تعرف على الرعاية الذاتية اليقظة .

ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم تحليل إجابات عينة البحث النهائية البالغة (400) طالب وطالبة وقد بلغ المتوسط الحسابي (79.702) بانحراف معياري (9.777)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط



الفرضي للمقياس البالغ (96) وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر إن هناك فرق بين المتوسطين، وباتجاه متوسط العينة، إذ أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (33.338)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399)، وكما موضح في الجدول (8)

جدول (8) التعرف على الرعاية الذاتية اليقظة

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية		
الرعاية الذاتية اليقظة	400	89.77	9.777	99	3.338	1.96	399	دالة

وتشير هذه النتيجة ان طلبة الدراسات العليا لديهم رعاية ذاتية يقظة ويمكن تفسير هذه النتيجة بحسب النموذج المتبنى ان طلبة الدراسات العليا على وعي جيد بالطريقة التي يتعاملون بها مع ذواتهم وذلك من خلال مراعاة متطلبات الجوانب الجسدية والنفسية وكذلك مراعاة العلاقة الديناميكية للاحتياجات الداخلية والخارجية وهذا يعود الى فعالية التنظيم الذاتي للجوانب الفسيولوجية والمعرفية والعاطفية من أجل حماية الذات من التعب والاجهاد والعادات غير الصحية والانخراط في ممارسات الرعاية البدنية كالأكل الصحي وممارسة الرياضة والتي تطور الوعي و المعرفة بها بشكل كبير من خلال انتشار وسائل التواصل الاجتماعي (Cook- Cottone, et al, 2015:5)

2- الهدف الثاني تعرف على معتقدات التحكم في الذاكرة.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم تحليل إجابات عينة البحث النهائية البالغة (400) طالب وطالبة ، بلغ المتوسط الحسابي (49.75) بانحراف معياري (5.926)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (60) وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر إن هناك فرق بين المتوسطين، وباتجاه متوسط العينة، إذ أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (34.610)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399)، وكما موضح في الجدول (9)

جدول (9) التعرف على معتقدات التحكم بالذاكرة

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية		
معتقدات التحكم بالذاكرة	400	49.75	5.926	60	34.610	1.96	399	دالة

وهذا يشير إلى أنّ طلبة الدراسات العليا يمتلكون معتقدات حول التحكم في ذاكرتهم ويمكن تفسير هذه النتيجة حسب النظرية المتبناة ان معتقدات التحكم بالذاكرة تضم مجموعة من العوامل المرتبطة بتنظيم الذات والذي يعد متطلباً أساسياً لامتداد الفرد بالدافعية التي تساعد الفرد على بذل الجهد اللازم لمعالجة المهام التي يواجهها ، وطلبة الدراسات العليا يواجهون العديد من أهمها المهام الأكاديمية ومتطلبات النجاح والتي تتطلب منهم قدر عالي من التنظيم الذاتي ومعالجة جيدة للمهام المترتبة على عاتقهم (Bandura, 1997:89)



3- الهدف الثالث تعرف العلاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة .

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل البيانات إحصائياً، واستعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على مقياس الرعاية الذاتية اليقظة ودرجاتهم على مقياس معتقدات التحكم في الذاكرة ، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,26)، وعند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098) تبين أنها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، مما يعني أن هناك علاقة موجبة دالة بين المتغيرين، والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10) قيم معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة

حجم العينة	متغيرات العلاقة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (0,05)
400	ارتباط الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة	0.301	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً للنظرية المتنبئة إن الرعاية الذاتية اليقظة يمكنها ان تعزز الاستقرار النفسي والتنظيم المعرفي الذي يشمل عمليات الذاكرة والمعتقدات حولها من خلال تقليل الإرهاق الأكاديمي والفكري والتركيز على الصحة والرفاهية، إذ تتضمن الرعاية الذاتية أيضاً الإدارة الذاتية ، والتي تعني تركيز الأشخاص على قدراتهم على إدارة أو تقليل ما قد يحد من طاقاتهم الحياتية، مما يعزز معتقدات الفرد حول ما يمتلكه الفرد من معتقدات حول ذاكرته، وما يجب أن يفعلونه لأنفسهم لأجل الحفاظ على الصحة بصورة عامة والذاكرة بصورة خاصة ومنع التعامل مع ما قد يعيق أو يوقف نشاطها (Cook- ، 7 ، Cottone, et al, 2015)

-الهدف الرابع تعرف الفرق في العلاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة تبعا لمتغيرات الجنس(ذكور - اناث) والمرحلة(ماجستير - دكتوراه).

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرين للذكور والإناث كلاً على حدة، فقد بلغت لعينة الذكور (0,33) ولعينة الإناث (0,17)، وقد بلغت القيمة المعيارية لمعامل الارتباط لعينة الذكور (0,343) ولعينة الإناث (0,172)، وبعد استخدام الاختبار الزائي ظهر أن القيمة الزائفة المحسوبة (0.88) وهي أقل من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذو دلالة في العلاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة وفق متغير النوع، ويمكن تفسير هذه النتيجة منطقياً إن كل من الذكور والإناث، يتعرضون للمؤثرات البيئية ذاتها، ونمط حياة واحد يعيشون في مجتمع واحد وبيئة متقاربة فيما يحملونه من افكار وعادات وقيم ومعتقدات وتأثير كل هذه العوامل متساوي على كلا الجنسين، أما بالنسبة للمرحلة (ماجستير-دكتوراه) فلتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة أيضاً باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرين لمراحلتي الماجستير والدكتوراه كلاً على حدة، فقد بلغت لعينة الماجستير (-0,03) ولعينة الدكتوراه (0,47)، وقد بلغت القيمة المعيارية لمعامل الارتباط لعينة الماجستير (0,03) ولعينة الدكتوراه (0,51)، وبعد استخدام الاختبار الزائي ظهر أن القيمة الزائفة المحسوبة (3.60) وهي أكبر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، مما يشير إلى وجود فروق ذو دلالة إحصائية في العلاقة بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة وفق متغير التخصص، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الانسان بمرور الوقت يتعرض الى عدد من التجارب والأحداث التي تؤثر بشكل كبير على اسلوب ونظام حياته وعند انتقاله من مرحل الى اخرى عبر مراحل حياته الاكاديمية والمهنية وغيرها كذلك بسبب التراكم المعرفي الذي يحصل عليه الفرد عبر المراحل الدراسية المختلفة من حياته اضافة الى الخبرات المعرفية والاكاديمية والمهنية والجدول (11) يوضح ذلك



جدول (11)

الاختبار الزائي للفروق في العلاقة بين بين الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم وفق الجنس(ذكور-
اناث) والمرحلة(ماجستير دكتوراه)

العلاقة بين المتغيرين	الجنس	العدد	معامل الارتباط r	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائنية المحسوبة	القيمة الزائنية الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم في الذاكرة	ذكور	217	0,33	0,343	0.88	1,96	غير دالة
	أناث	183	0,17	0,172			
	ماجستير	320	0,03-	0,03	3.60	1,96	دالة
	دكتوراه	80	0,47	0,51			

التوصيات

-على وزارتي الصحة والتعليم العالي التعاون لوضع برامج خاصة لتعزيز الرعاية الذاتية اليقظة للطلبة في مختلف المراحل ولكافة الأعمار

-موضوعات الذاكرة بصورة عامة من المواضيع المهمة لذلك على وزارتي التربية والتعليم العالي تضمين المناهج الدراسية أنشطة وموضوعات عن الذاكرة وطرق تنظيمها والتحكم بها.

المقترحات

-اجراء دراسات اخرى تتناول موضوعي الرعاية الذاتية اليقظة ومعتقدات التحكم بالذاكرة وعلاقتها بمتغيرات اخرى كالكفاح التحصيلي أو التفكير الإبداعي .

-اجراء دراسات اخرى تتناول متغيري البحث مع عينات اخرى كطلبة الدراسات الأولية او كالمدرسين او أساتذة الجامعة.

المصادر العربية

-الجنابي، زينة نزار(2021) ، نمذجة العلاقة السببية بين اجهاد القرار والتحكم المعرفي والتفكير التأملي والرعاية الذاتية اليقظة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية ،كلية التربية.

-الزيات ،فتحي (2006) ،الأسس المعرفية للتكوين العقلي والمعرفي وتجهيز المعلومات ،دار النشر للجامعات ،القاهرة، مصر.

-الزيات ،فتحي (2006) الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي والمعرفي، دار النشر للجامعات.

-سليمان: هاني فؤاد(2019) معتقدات التحكم بالذاكرة وعلاقتها بمستويات تجهيز المعلومات لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة العلوم التربوية والنفسية المصرية ع4ج4 .

-سيد :هاني فؤاد (2022) الاسهام النسبي لمعتقدات التحكم في الذاكرة في التنبؤ في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة جامعة الجوف، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية ع2ج30



-عبيدات، ذوقان و عدس، عبد الرحمن(1998)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الكرم، عمان، الاردن.

-علام صلاح الدين محمود (2000)، القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.

- عبيدات، ذوقان و عدس، عبد الرحمن(1998)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الكرم، عمان، الاردن.

-العساف، صالح بن محمد (2006)، المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط4، مكتبة العبيكان، الرياض، السعودية.

-وداعة، نجلاء نزار وعبد الحسين، اسراء، 2017، نمذجة العلاقة السببية بين اعاقة الذات والكمالية وموقع الضبط وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، العراق .

المصادر الأجنبية

-Alyon: Bethany ,(2014), **memory self- efficacy and beliefs about memory controllability in late life**, Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College Follow Degree (MA).

-A Lyon Bethany, et al (2018) **Memory Self-Efficacy and Beliefs about Memory and Aging in Oldest-Old Adults in the Louisiana Healthy Aging Study (LHAS)** Jan-Mar; 145(1):21-44.

-Auslander, M. V. (2013). **Effects of Control Beliefs on Veridical and False Memory in Reality Monitoring**, Schema Use, and the Misinformation Effect (Doctoral dissertation, Brandeis University).

-Bandura, 1997, **self Afficacy the exercises of control**, New York; freeman .
-COOK-Cootene & Guyker, W. M. (2018). **The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment**. *Mindfulness*, 9(1): 161–175.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>

Cook-Cootene , Keddie, E., Guyker, W., Talebkah, K. (2015). **A controlled study of a yoga-based eating disorder prevention program: Working toward attunement and self care**, Manuscript in preparation.

-Frankenmolen, Nikita L, et al (2019) **Memory Strategy Training in Older Adults with Subjective Memory Complaints: A Randomized Controlled Trial**. 2019 Jan-Feb; 45(1):28-40 .

-Haln, et al (2019) **Control beliefs and susceptibility to the promises of memory improvemen**, <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1> Trust, English Language Teaching, 10(12)



- Hotchkiss JT.(2018). **Mindful Self-Care and Secondary Traumatic Stress Mediate a Relationship Between Compassion Satisfaction and Burnout Risk Among Hospice Care Professionals.** Am J Hosp Palliat Care, Aug;35(8):1099-1108. doi: 10.1177/1049909118756657. Epub 2018 Feb 26. PMID: 29482332.
- Hoy B, Wagner L, Hall EO (2007). **Self-care as a health resource of elders: an integrative review of the concept.** Scandinavian Journal of Caring Sciences. 21(4):456-66. <https://link.springer.com/journal/12528>.
- Hotchkiss&Cook-Cottone, C. P.(2019). **Validation of the Mindful SelfCare 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 • June 2019.
- Kaplan,R&Patterson,t(1993)**Helth and human behavior**,NewYork;McGraw-Hill,INc.
- Irak,Metehan&Çapan,Dicle(2018)**Beliefs about Memory as a Mediator of Relations between Metacognitive Beliefs and Actual Memory Performance**,Jan-Mar;145(1) ,
- Lachman, M. E., &Agrigoroaei, S. (2012). **Low perceived control as a risk factor for episodic memory: The mediational role of anxiety and task interference.** Memory & Cognition, 40(2), 287- 296.
- McEwen SC,at,el,(2018) **Simultaneous Aerobic Exercise and Memory Training Program in Older Adults with Subjective Memory Impairments.**;62(2):795-806. doi: 10.3233/JAD-170846.
- McCusker, Cole, M. G., Yaffe,M., Strumpf, E., Sewitch,M., Sussman, T., Ciampi, A., Lavoie, K., Platt, R., &Belzile, E. (2015). **A randomized trial of a depression self-care toolkit with or without lay telephone coaching for primary care patients with chronic physical conditions.** General Hospital Psychiatry, 37, 257–265 doi:10.1016/j.genhosppsy.2015.03.007..
- Prabha: Siddarth,et,al,(2021),**The Effect of Memory Training on Memory Control Beliefs in Older Adults with Subjective Memory Complaints**;47(2):131-144.
- Slatyer s., Craigie M., Heritage B., Davis S. Rees C. (2018), **Evaluating the Effectiveness of a Brief Mindful Self-Care and Resiliency (MSCR) 230 Intervention for Nurses a Controlled Trial.** DOI 10.1007/s12671-017- 0795.
- Sharifian,(2019). **Examining the Relationship Between Self-Care and Professional Quality of Life in Counseling, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in**



Clinical Psychology Department of Psychology and Counseling,
://scholarworks.uttyler.edu/psychology_grad Clinical Psychology Trainees

-Sumbul, Z., Malkoc, A., Gordesli M. (2018). **Mindful Self-Care Scale (MSCS): Adaptation and Validation in a Normative Turkish Sample**, Volume 7, Issue 4, 887 - 892. ISSN: 2165-8714. <http://www.eujer.com>

-Watson ,Jean. (2002).**Intentionality and caring-healing practice: A practice of transpersonal nursing**. Holistic Nursing Practice 16 (2002): 12–19. [CrossRef] [PubMed]

-Watson ,Caring .(2015) .**Caring science theory and research**. Available online:<http://watsoncaringscience.org/about-us/caring-sciencedefinitions-processes-theory/> Science Institute. (accessed on 2December 2015)

-Zimmerman , B.J,(2002) **A Scial cognitive view of self-regulated a cademic learning ,journal of Educational psychology**,81,3,329-339,USA.