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

Cultural Awareness and Its Relationship to Self-Care among Educational Counselors

Hussein Salih Hussein Salih

Ministry of Education / General Directorate of Education in Kirkuk Governorate

* *Corresponding author: E-mail* : husseinsalih١٥٥@gmail.com

***Keywords*:**
Awareness,
culture,
self-care,
educational counselors

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 3 Mar 2026
Received in revised form 25 Apr 2026
Accepted 27 May 2026
Final Proofreading 29 Sept 2026
Available online 30 Sept 2026
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

The study aims to identify the level of cultural awareness and self-care among educational counselors, examine differences according to gender, and explore the correlational relationship between the two variables. The researcher developed two scales: cultural awareness and self-care. The research sample consisted of 400 male and female educational counselors. The results showed that the counselors had a moderate level of cultural awareness, indicating the need to enhance it through training and professional development. The findings also revealed that their level of self-care ranged from moderate to relatively high, reflecting their ability to manage themselves while requiring additional psychological and professional support. Furthermore, the results showed no statistically significant differences in cultural awareness or self-care according to gender, in addition to a positive correlation between the two variables, confirming the importance of developing cultural awareness and enhancing self-care to improve the professional competence of educational counselors.

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.33.9.2.2026.18

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

الوعي الثقافي وعلاقته بالرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين

حسين صالح حسين صالح/ وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة كركوك

الخلاصة:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الوعي الثقافي والرعاية الذاتية لدى المرشدين والمرشدات التربويين، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس، إضافة إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين. أعدّ

الباحث مقياسين خاصين بالوعي الثقافي والرعاية الذاتية، وتم تطبيقهما على عينة بلغت (٤٠٠) مرشد ومرشدة تربوية. أظهرت النتائج أن أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسطاً من الوعي الثقافي، مما يشير إلى الحاجة إلى تطويره وتعزيزه من خلال البرامج التدريبية والتأهيلية المستمرة. كما تبين أن مستوى الرعاية الذاتية لديهم يتراوح بين المتوسط والمتوسط المرتفع، وهو ما يعكس قدرتهم على إدارة ذواتهم والتعامل مع الضغوط المهنية بصورة مقبولة، مع الحاجة إلى تقديم المزيد من الدعم النفسي والمهني. كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس في كل من الوعي الثقافي والرعاية الذاتية، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المتغيرين، مما يؤكد أهمية تعزيز الوعي الثقافي والرعاية الذاتية لتحسين الكفاءة المهنية والإرشادية لدى المرشدين التربويين في المؤسسات التعليمية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الوعي، الثقافة ، الرعاية الذاتية، المرشدين التربويين

الفصل الأول: التعريف بالبحث:

اولاً: مشكلة البحث

يشهد العالم في الوقت الحاضر تحولات اجتماعية وثقافية متسارعة انعكست بشكل واضح على المؤسسات التربوية، مما جعل البيئة المدرسية تضم طلبة ينتمون إلى خلفيات ثقافية واجتماعية متنوعة وفي ظل هذا التنوع تبرز أهمية امتلاك المرشد التربوي مستوى مناسبًا من الوعي الثقافي، لما له من دور أساسي في فهم اختلافات الطلبة واحترام قيمهم وعاداتهم، والتعامل مع المشكلات التربوية والنفسية بأساليب تتسم بالحساسية الثقافية. ويُعد الوعي الثقافي من المهارات المهمة التي تساعد المرشد التربوي على بناء علاقات مهنية إيجابية مع الطلبة، وفهم السياقات الاجتماعية والثقافية التي تؤثر في سلوكهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي.

وفي المقابل، فإن طبيعة عمل المرشد التربوي تتضمن التعامل المستمر مع ضغوط نفسية ومهنية متعددة، مثل متابعة مشكلات الطلبة السلوكية والانفعالية، والتعامل مع أولياء الأمور والإدارة المدرسية، إضافة إلى متطلبات العمل الإرشادي اليومية. وقد تؤدي هذه الضغوط إذا لم يتم التعامل معها بصورة مناسبة إلى شعور المرشد بالإجهاد النفسي أو الاحتراق المهني. ومن هنا تبرز أهمية الرعاية الذاتية بوصفها مجموعة من الممارسات والسلوكيات التي يقوم بها الفرد للمحافظة على صحته النفسية والجسدية والانفعالية، بما يساعده على الاستمرار في أداء مهامه المهنية بكفاءة وفاعلية.

وعلى الرغم من أهمية هذين المتغيرين، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين ما زالت محدودة، خصوصًا في البيئة التربوية العربية. كما أن طبيعة العمل الإرشادي في المدارس تتطلب فهمًا أعمق للعوامل التي تساعد المرشدين على الحفاظ على توازنهم النفسي والمهني، بما ينعكس إيجابًا على أدائهم الإرشادي وعلى قدرتهم في مساعدة الطلبة.

ومن خلال ملاحظة الباحث لطبيعة عمل المرشدين التربويين وما يواجهونه من تحديات وضغوط في البيئة المدرسية، برزت الحاجة إلى دراسة مستوى الوعي الثقافي لديهم، ومدى ممارستهم لسلوكيات الرعاية الذاتية، وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين. ولتحقيق ذلك سيعتمد البحث على استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينة من المرشدين التربويين في المدارس، بهدف التعرف إلى مستوى الوعي الثقافي لديهم ومستوى الرعاية الذاتية، وتحليل العلاقة بينهما إحصائيًا.

ثانياً: أهمية البحث:

تُعد عملية الإرشاد التربوي من العمليات الإنسانية المهمة التي تقوم على بناء علاقة إرشادية قائمة على الفهم العميق للمسترشد، ومساعدته على إدراك ذاته وقدراته واختيار البدائل المناسبة في ضوء متطلبات البيئة الاجتماعية المحيطة به. وتتم هذه العملية في أجواء نفسية هادئة وظروف ملائمة تسهم في تعزيز الثقة والتفاعل الإيجابي بين المرشد والمسترشد (الخطيب، ٢٠٠٤: ١٩٠).

وقد أكدت جمعية الإرشاد الأمريكية (ACA، ٢٠٠٥) ضرورة التزام المرشدين بالمبادئ الأخلاقية عند تقديم الخدمات الإرشادية، خاصة في المجتمعات متعددة الثقافات، من خلال مراعاة التنوع الثقافي والانفتاح على الاختلافات، والسعي المستمر للتعلم مدى الحياة بما يعزز القدرة على اتخاذ قرارات أخلاقية مناسبة في سياقات ثقافية متنوعة (ACA,2005: 56).

إن الإرشاد متعدد الثقافات يتطلب من المرشد فهماً عميقاً للسياقات التاريخية والاجتماعية للجماعات المختلفة، ولا سيما تلك التي عانت من التهميش أو الإقصاء الاجتماعي(شومان،٢٠٠٨: ١٩٩)، فقد بدأت هذه الجماعات بالمطالبة بحقوقها في الاندماج الاجتماعي والاقتصادي والسياسي، مما أدى إلى تغييرات جوهرية في بنية المجتمعات. ومن هنا، يصبح لزاماً على المرشدين امتلاك الكفاية الثقافية التي تمكنهم من فهم الأحداث التاريخية والحركات الاجتماعية المؤثرة في قيم وسلوكيات الأفراد (Lee & Diaz, 2009: 95).

ويرى الباحث أن المرشد الذي يمتلك مستوى مرتفعًا من الوعي الثقافي قد يكون أكثر قدرة على فهم ذاته وتنظيم انفعالاته والتعامل مع الضغوط المهنية، الأمر الذي قد ينعكس إيجابًا على ممارساته في مجال الرعاية الذاتية. كما أن ممارسة الرعاية الذاتية تسهم في تعزيز كفاءة المرشد التربوي المهنية وتحسين جودة الخدمات الإرشادية التي يقدمها للطلبة داخل المدرسة.

ويكتسب الوعي الثقافي أهمية متزايدة في ظل التطور السريع الذي يشهده العالم، خاصة مع انتشار العولمة وتكنولوجيا الاتصالات، حيث أصبح التواصل بين الثقافات ضرورة ملحة. إلا أن هذا التواصل قد تعيقه الصور النمطية التي تُعد من أبرز التحديات، إذ يمكن أن تؤثر سلباً في فهم الآخر. لذلك، فإن تعزيز الوعي الثقافي يسهم في الحد من هذه الصور النمطية وتحسين جودة التواصل بين الأفراد (Stephanie & Etal,2013: 23).

ويُعد الوعي الثقافي محوراً أساسياً عند تفاعل الأفراد مع ثقافات مختلفة، حيث تختلف طرق تفسير السلوكيات والمعاي من ثقافة لأخرى، مما قد يؤدي إلى سوء الفهم إذا لم يكن هناك إدراك كافٍ لهذه الفروقاتويتطلب الوصول إلى هذا الوعي إدراك أوجه التشابه والاختلاف بين الأفراد، وفهم أن لكل فرد طرقاً مختلفة لتحقيق أهدافه والتكيف مع بيئته (Stephanie,2005:1).

كما يشمل تعزيز الوعي الثقافي لدى المرشدين التعرف على المعتقدات والعادات والتقاليد والرموز والأنماط السلوكية المختلفة، مما يسهم في بناء تفاعل إيجابي مع المسترشدين من خلفيات متنوعة، ويساعد في تفكيك الصور النمطية والتصورات الخاطئة ويستند هذا الوعي إلى إدراك أن الثقافات ليست ثابتة، بل هي متغيرة ومتجددة باستمرار نتيجة تفاعل أفرادها (Quappe,2005:2).

ويُعبّر الوعي الثقافي أيضاً عن قدرة الفرد على فهم قيمه ومعتقداته الخاصة، مع إدراك أن الآخرين قد لا يشاركونه هذه القيم، مما يعزز الحساسية والاستجابة الثقافية كما يتطلب من المرشدين فهم تأثير العوامل الاجتماعية والسياسية والاقتصادية على الأفراد، خاصة الأقليات، لما لذلك من دور في تشكيل تجاربهم ومشكلاتهم(Sue & Sue,2003: 12 -14)

وفي هذا السياق، يرتبط الوعي الثقافي ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرعاية الذاتية، الذي يُعد من المفاهيم الأساسية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية. فالرعاية الذاتية ليست مفهوماً حديثاً، بل هي ممارسة قديمة تهدف إلى الحفاظ على الصحة والتعامل مع المشكلات اليومية، إلا أن أهميتها ازدادت في العصر الحديث نتيجة الضغوط المتزايدة وتشير الدراسات إلى أن الأفراد، بغض النظر عن اختلافاتهم الثقافية أو الاجتماعية، يتشاركون في رغبتهم في ممارسة الرعاية الذاتية وتحمل مسؤولية صحتهم (كوش،٢٠٠٢: ١٦٦)

كما تهدف الرعاية الذاتية إلى تقليل الاعتماد على الأنظمة الصحية، وتمكين الأفراد من إدارة صحتهم بفعالية، خاصة في البيئات التعليمية ويُنظر إلى الرعاية الذاتية على أنها مجموعة من السلوكيات الاستباقية التي تهدف إلى الوقاية من الضغوط، بخلاف استراتيجيات المواجهة التي تُستخدم بعد حدوث الضغوط(سهيل،٢٠٠٧: ٢٥)، كما تتضمن التعرف على الاحتياجات الجسدية والعاطفية والروحية والعمل على تلبيتها بطرق مرنة وشخصية (Walker,2017: 35).

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية (WHO، ٢٠١٣) الرعاية الذاتية بأنها قدرة الأفراد والمجتمعات على تعزيز الصحة والوقاية من المرض والتعامل معه، سواء بدعم من مقدمي الرعاية الصحية أو بدونه. كما عُرفت بأنها الأنشطة التي يقوم بها الأفراد للحفاظ على صحتهم واستعادتها (WHO، ١٩٨٣ :١٧؛ Webber, ٢٠١٣ :٥).

ويرى الباحث أن الرعاية الذاتية تشمل جميع الأفعال التي يقوم بها الفرد للحفاظ على صحته النفسية والعقلية والجسدية.

وبناءً على ما تقدم، فإن العلاقة بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين تُعد علاقة تكاملية، حيث يسهم الوعي الثقافي في تحسين فهم المرشد لذاته وللآخرين، مما يعزز من قدرته على تطبيق استراتيجيات فعالة للرعاية الذاتية، ويزيد من كفاءته المهنية في التعامل مع المسترشدين من خلفيات متنوعة.

ثالثاً: أهداف البحث: يسعى البحث الحالي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تتعلق بدراسة الوعي الثقافي وعلاقته بالرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين، وذلك على النحو الآتي:

١. التعرف على مستوى الوعي الثقافي لدى المرشدين والمرشدات التربويين.
٢. الكشف عن دلالة الفروق في الوعي الثقافي لدى المرشدين والمرشدات التربويين وفقاً لمتغيري الجنس.
٣. التعرف على مستوى الرعاية الذاتية لدى المرشدين والمرشدات التربويين.
٤. الكشف عن دلالة الفروق في الرعاية الذاتية لدى المرشدين والمرشدات التربويين وفقاً لمتغيري الجنس.
٥. التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية لدى المرشدين والمرشدات التربويين.

رابعاً: حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على المرشدين والمرشدات التربويين العاملين في المدارس الابتدائية والمتوسطة والإعدادية والمهنية والثانوية التابعة لمديريات التربية في محافظة كركوك.

خامساً: تحديد مصطلحات البحث

أولاً: الوعي الثقافي (Cultural Awareness)

١. عرّفه (Campinha, ٢٠٠٧) بأنه "عملية الفحص الذاتي المتعمد والاستكشاف العميق للتحيزات الشخصية والصور النمطية والأحكام المسبقة التي يحملها الفرد تجاه الآخرين المختلفين عنه"(Campinha,2007:27).
٢. عرّفه (Yavapai,2008) بأنه "فهم وتقدير القيم والمعتقدات الخاصة بالثقافات المختلفة، والقدرة على توظيف هذا الفهم في التفاعل مع الآخرين" (Yavapai, 2008: 78).

وقد اعتمد الباحث تعريف (Campinha,2007) تعريفاً نظرياً في هذا البحث،

يُعرّف الباحث إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجاباته عن فقرات مقياس الوعي الثقافي المُعد لأغراض هذا البحث.

ثانياً: المرشد التربوي (Educational Counselor)

١. عرّفه (محمود والتميمي، ١٩٨٦) بأنه: "الشخص الذي يساعد الطالب على استثمار قدراته واستعداداته إلى أقصى حد ممكن لتحقيق التوافق والنجاح في البيئة التعليمية والوصول إلى النمو السليم والسعادة في حياته"(محمود والتميمي، ١٩٨٦: ٧).
٢. عرّفته وزارة التربية (١٩٨٨) بأنه: "أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلبة التربوية والاجتماعية والسلوكية من خلال جمع المعلومات وتحليلها، بهدف مساعدة الطالب على فهم مشكلاته واختيار الحلول المناسبة لها" (وزارة التربية، ١٩٨٨: ١٠).

ثالثاً: الرعاية الذاتية (Self-Care)

١. عرّفتها منظمة الصحة العالمية (WHO، ٢٠١٣) بأنها: قدرة الأفراد والأسر والمجتمعات على تعزيز الصحة والوقاية من المرض والتعامل معه، سواء بدعم من مقدمي الرعاية الصحية أو بدونه(WHO,2013:25).

٢. عرّفها (Cook–Cottone,) بأنها: "عملية ديناميكية تتضمن الوعي بالاحتياجات الداخلية للفرد ومتطلبات البيئة الخارجية، والانخراط المتعمد في ممارسات تسهم في تحقيق التوازن والفعالية الشخصية" (Cook–Cottone,2015: 4).

وقد تبنى الباحث تعريف (Cook–Cottone, ٢٠١٥) تعريفاً نظرياً،

يُعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجاباته عن فقرات مقياس الرعاية الذاتية المستخدم في هذا البحث.

الفصل الثاني: خلفية نظرية ودراسات سابقة

القسم الأول خلفية نظرية:

المحور الأول: الوعي الثقافي

أولاً: مستويات الوعي الثقافي: يتدرج الوعي الثقافي لدى الأفراد عبر مراحل تعكس تطور فهمهم للاختلافات الثقافية وكيفية التعامل معها، وقد أشار (Quappe & Cantatore,2005: 1–3) إلى أربعة مستويات رئيسة:

١. المستوى الأول: طريقتي هي الطريقة الوحيدة: في هذا المستوى ينظر الفرد إلى طريقته الخاصة باعتبارها الوحيدة الصحيحة، مع تجاهل الاختلافات الثقافية، وهو ما يمثل مرحلة ضيقة في الإدراك الثقافي.
٢. المستوى الثاني: أعرف طريقتهم ولكن طريقتي أفضل: يبدأ الفرد هنا بإدراك وجود طرق أخرى، إلا أنه لا يزال يفضل ثقافته الخاصة ويعدها الأفضل، وغالباً ما يقلل من أهمية الاختلافات الثقافية أو يراها مصدراً للمشكلات، وتُعرف هذه بالمرحلة الإثنية.
٣. المستوى الثالث: طريقتي وطريقتهم: يصل الفرد إلى درجة من النضج تمكنه من إدراك تنوع الطرق واختيار الأنسب منها حسب الموقف، مع الاعتراف بأن الاختلافات الثقافية قد تكون مصدراً للمشكلات أو الحلول، وتسمى هذه المرحلة التعاونية.
٤. المستوى الرابع: طريقتنا المشتركة: يمثل هذا المستوى أعلى درجات الوعي الثقافي، حيث يعمل الفرد مع الآخرين من ثقافات مختلفة على بناء معانٍ مشتركة وتطوير أساليب تواصل قائمة على الحوار والتفاهم، وتُعرف بالمرحلة التشاركية. (Quappe & Cantatore,2005: 1–3)

ثانياً: الوعي الثقافي من منظور كامبينا أن الوعي الثقافي يتمثل في عملية فحص ذاتي عميق يقوم بها المرشد لاكتشاف خلفيته الثقافية والمهنية، وما تحمله من تحيزات وافتراضات قد تؤثر في تعامله مع الآخرين.

وقد يؤدي غياب هذا الوعي إلى فرض القيم الشخصية على المسترشدين دون إدراك. (Campinha,2002:182)

ثالثاً: مجالات الوعي الثقافي

حدد (Campinha, ١٩٩٩؛ Timothy, ٢٠٠٨) ثلاثة مجالات أساسية للوعي الثقافي:

١. التحيزات الشخصية (Personal Biases): تشير إلى ميل الفرد لتفسير الظواهر وفق معاييره الثقافية الخاصة، مما قد يدفعه إلى تفضيل جماعته واعتبارها معياراً للحكم على الآخرين وغالباً ما تكون هذه التحيزات غير واعية وتتطلب فحصاً ذاتياً عميقاً
٢. الصور النمطية (Stereotypes): وهي تعميمات مسبقة يطلقها الفرد على جماعات معينة، تتسم بالتبسيط والتعميم والتصلب، مما يؤدي إلى تشويه الواقع الاجتماعي وإعاقة التفاعل الإيجابي
٣. الأحكام المسبقة والافتراضات (Prejudices and Assumptions): وهي إصدار أحكام دون معرفة كافية، استناداً إلى الانتماء الجماعي، مما يؤدي إلى سوء الفهم وزيادة الفجوة بين المرشد والمسترشد(نظمي، ٢٠٠٦: ٢٥)

لذا يتطلب من المرشد الوعي بهذه الجوانب، والإنصات الجيد، وتجنب فرض القيم الشخصية، والعمل على فهم المسترشد ضمن سياقه الثقافي.

رابعاً: دور المرشد التربوي في ضوء التعدد الثقافي: يُعد الإرشاد النفسي عملية منظمة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته وتنمية إمكاناته لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وفي البيئات متعددة الثقافات، تزداد مسؤولية المرشد، حيث ينبغي أن يمتلك مهارات خاصة، من أبرزها:

١. احترام المسترشد: من خلال تعزيز ثقته بنفسه وقدرته على اتخاذ القرار.
٢. الأصالة: بناء علاقة إنسانية صادقة بعيداً عن الجمود المهني.
٣. التعاطف والتفهم: فهم المسترشد ضمن سياقه الثقافي الخاص.
٤. التواصل الفعّال: مراعاة الاختلافات الثقافية في التواصل اللفظي وغير اللفظي.
٥. التنظيم: توضيح أدوار العملية الإرشادية لتجنب سوء الفهم (زهران، ١٩٩٨: ١٨٩).

المحور الثاني الرعاية الذاتية:

آليات الرعاية الذاتية: تُعد الرعاية الذاتية عنصراً أساسياً في الحفاظ على التوازن النفسي والمهني للمرشد التربوي، خاصة في البيئات متعددة الثقافات، وتشمل مجموعة من الأبعاد

١. الوعي: فهم الضغوط المهنية والتعامل معها بوعي.
٢. التوازن: تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.

٣. الصحة الجسدية: الاهتمام بالنوم والتغذية والنشاط البدني.
٤. الدعم الاجتماعي: الاستفادة من العلاقات الاجتماعية في مواجهة الضغوط.
٥. الروحانية: تعزيز الوعي الذاتي والتوازن النفسي (Christopher & Maris,2010: 115).

النماذج المفسرة للرعاية الذاتية

١. **نموذج الرعاية الذاتية والتوتر (Scort, ٢٠١٥)**: يرى (Scort) أن الرعاية الذاتية عملية متعددة الأبعاد تشمل الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية، وتهدف إلى تحقيق التوازن بين الضغوط والاحتياجات، وتُعد وسيلة وقائية ضد الإرهاق والضغوط (Scort,2015:66 ٢٠١٥: ٦٦)
٢. نموذج التناغم والرعاية الذاتية (Cook-Cottone, ٢٠١٥):يركز هذا النموذج على تحقيق التوازن بين الخبرات الداخلية (العاطفية والمعرفية) والخارجية (الاجتماعية والثقافية)، من خلال وعي الفرد بذاته وانخراطه في ممارسات مقصودة تعزز صحته (Cook-Cottone,2015: 25).كما يشير إلى أن ضعف الرعاية الذاتية قد يؤدي إلى مشكلات مثل الإرهاق والاضطرابات النفسية، في حين تسهم الممارسات الواعية في تحسين الأداء والرفاهية (Homan & Tylka,2014: 25).

وقد تبنى الباحث نموذج (Cook-Cottone, ٢٠١٥) لكونه ينسجم مع طبيعة الدراسة، إذ يربط بين الوعي الذاتي والتفاعل مع البيئة.

القسم الثاني: الدراسات السابقة:

١. دراسة (الجبوري،٢٠٢٤): الرعاية الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الرعاية الذاتية والصمود النفسي لدى الطلبة، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-إناث) والفرع الدراسي (علمي-أدبي)، فضلاً عن معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري الرعاية الذاتية والصمود النفسي اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت ببناء مقياس للرعاية الذاتية مكوّن بصورته النهائية من (٥١) فقرة، وتم التحقق من صدقه وثباته باستخدام معامل ارتباط بيرسون وطريقتي إعادة الاختبار وألفا كرونباخ. وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى مرتفع من الرعاية الذاتية والصمود النفسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرعاية الذاتية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح أحد الجنسين، في حين لم تظهر فروق وفق متغير الفرع الدراسي. كذلك بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والفرع الدراسي، فضلاً عن

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرعاية الذاتية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٢. دراسة (قادر،٢٠٢٢): سعت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الوعي الثقافي والتعليم الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، والكشف عن هذه العلاقة وفق متغير الجنس (ذكور–إناث)، وكذلك حسب متغير التخصص الدراسي (علمي–إنساني) وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التطور التكنولوجي وثورة الاتصالات أسهما في توسيع مدارك الأفراد ورفع مستوى وعيهم الثقافي، إذ إن البحث المستمر عن المعرفة الحديثة يمثل وسيلة أساسية لتعزيز هذا الوعي في مختلف المجالات. كما بيّنت النتائج أن الفنون واللغة تُعد من العوامل المهمة في تعميق الوعي الثقافي ونقله عبر الأجيال، خصوصاً في ظل توظيف الوسائل التعليمية الحديثة والتكنولوجيا المعاصرة، مما يجعل المتعلم أكثر قدرة على الإبداع وصناعة الثقافة. كذلك أظهرت الدراسة أن التعليم الإلكتروني يوسع من فرص الاختيار أمام الطلبة من خلال الأنشطة التعليمية المتنوعة، الأمر الذي يسهم في رفع مستوى وعيهم الثقافي.

الفصل الثالث: إجراءات البحث: من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، كان لابد من تحديد مجتمع البحث، واختيار عينة ممثلة له، وإعداد الأدوات المناسبة للقياس، والتأكد من صلاحيتها وقدرة فقراتها على التمييز وصدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على عينة البحث المختارة، واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها، وفيما يأتي وصف لإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث (Research Methodology): يتحدد منهج البحث الذي اعتمده الباحث في ضوء المشكلة التي يراد دراستها، وبموجب ذلك تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته مع مشكلة البحث وأهدافه، والمتمثلة في التعرف على العلاقة بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين، ولتحقيق تلك الأهداف تم تحديد مجتمع البحث وعينته، وإعداد أداتي البحث، ثم تطبيقهما ومعالجة البيانات إحصائيًا كما هو مبين في أدناه:

ثانياً: مجتمع البحث (Population of the Research): يقصد به جميع وحدات الظاهرة التي يشملها البحث، ويُعرَف بأنه "كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠، ٦٦)، ويتحدد مجتمع البحث الحالي في المرشدين التربويين في مديريات تربية كركوك، وقد بلغ مجموعهم (١٥٩٥) مرشدًا ومرشدة، موزعين.

ثالثاً: عينة البحث (Sample of the Research): هي مجموعة جزئية من المجتمع الخاص بالدراسة(البطش، أبو زينة، ٢٠٠٧: ٩٨) اختيرت عينة البحث الحالي بنسبة (٢٥%) من المجتمع الكلي، إذ

بلغت العينة (٤٠٠) مرشدًا ومرشدة، بواقع (١٩٢) مرشدًا و(٢٠٨) مرشدة، ومن تخصصات مختلفة، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب.

رابعاً: أداتا البحث: تحقيقًا لأهداف البحث اعتمد الباحث على أداتين لقياس متغيري البحث وعلى النحو الآتي:

أولاً: مقياس الوعي الثقافي (Cultural Awareness Scale): اعتمد الباحث في إعداد مقياس الوعي الثقافي الإجراءات العلمية ذاتها التي استُخدمت في بناء أدوات البحث، وبما يتلاءم مع طبيعة الدراسة الحالية الموسومة بـ (الوعي الثقافي وعلاقته بالرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين)، وذلك بالاعتماد على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (٢٠٠) مرشد ومرشدة تربوية، وعلى النحو الآتي:

المنطلقات النظرية:

استند الباحث في بناء مقياس الوعي الثقافي إلى مجموعة من الأسس النظرية، تمثلت في:

١. اعتماد أنموذج كامبنا (Campinha,١٩٩٩) في تحديد مفهوم الوعي الثقافي ومجالاته السلوكية.
٢. الاستناد إلى نظرية القياس التقليدية السيكومترية (Psychometric Theory) في بناء المقياس.
٣. الجمع بين المنهج العقلي أو المنطقي (Rational) ومنهج الخبرة (Experience)، من خلال الإفادة من النموذج النظري وآراء المحكمين.
٤. اعتماد أسلوب التقرير الذاتي (Self-Report) بوصفه من الأساليب الشائعة في بناء المقاييس النفسية.

تحديد مفهوم الوعي الثقافي ومجالاته: اعتمد الباحث أنموذج كامبنا إطاراً نظرياً، إذ عُرِّف الوعي الثقافي بأنه "الفحص الذاتي المتعمد والاستكشاف العميق للتحيزات الشخصية والصور النمطية والأحكام المسبقة والافتراضات التي يحملها الفرد تجاه الآخرين المختلفين عنه" (Campinha,2007: 27)، ويتكون من ثلاثة مجالات:

١. **التحيزات الشخصية (Personal Biases):** وهي تفسير الفرد للظواهر وفق معاييره الثقافية الخاصة، مع ميله لتفضيل جماعته واعتبارها الأفضل.
٢. الصور النمطية (Stereotypes):وهي أفكار مسبقة تنسب صفات معينة لجماعة معينة، وتعكس توقعات ومعتقدات غير دقيقة تجاه الآخرين
٣. الأحكام المسبقة والافتراضات (Prejudices and Assumptions):وهي إصدار أحكام دون معرفة كافية، وتكوين اتجاهات إيجابية أو سلبية بناءً على الانتماء الجماعي. (Campinha,2002: 85).

٤. **إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية:** تم إعداد (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على المجالات الثلاثة بواقع (١٠) فقرات لكل مجال، وصيغت بأسلوب تقريري، واعتمد مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأعطيت الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الإيجابية، وبالعكس للفقرات السلبية.

التحليل المنطقي للفقرات: عُرضت الفقرات على (١٢) محكماً من المتخصصين في علم النفس والإرشاد والقياس النفسي، وطلب منهم تقويم صلاحية الفقرات ووضوحها ومدى انتمائها للمجالات، وقد عُدلت صياغة ثلاث فقرات بناءً على آرائهم، ولم تُستبعد أي فقرة، إذ اعتُمد معيار اتفاق (١٠) محكمين فأكثر لقبول الفقرة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وضوح التعليمات وفهم الفقرات: طُبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠) مرشداً ومرشدة، وتبيّن أن التعليمات واضحة والفقرات مفهومة، وأن زمن الإجابة تراوح بين (١٢–١٥) دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات:

١. **القوة التمييزية للفقرات:** طُبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي (٢٠٠)، وتم ترتيب الدرجات واختيار (٢٧%) من أعلى الدرجات و(٢٧%) من أدناها، ثم استُخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وتبيّن أن (٣) فقرات غير مميزة عند مستوى (٠.٠٥)، فتم استبعادها.

٢. **صدق الفقرات**

- تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية، وتبيّن أن الفقرات الثلاث نفسها غير دالة إحصائياً، فاستُبعدت.
- كما تم حساب ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وأظهرت النتائج دلالة إحصائية لجميع الفقرات المتبقية.
- وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٢٧) فقرة.

٣. التحليل العاملي: أُجري التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسة (Principal Components)، وأظهرت النتائج وجود ثلاثة عوامل رئيسة بجذور كامنة أكبر من الواحد الصحيح، وبنسب تباين مفسر بلغت (٤٦.٩٤١%) و(٢٧.٦١٣%) و(٢٣.٤٤٠%) على التوالي كما أظهر التدوير بطريقة (Varimax) استمرار هذه العوامل الثلاثة دون اندماجها في عامل واحد، مما يدل على أن المقياس يقيس الوعي الثقافي عبر ثلاثة أبعاد مترابطة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق (Validity):

١. الصدق الظاهري: تحقق من خلال عرض الفقرات على المحكمين وتعديل بعضها وفق آرائهم.

٢. صدق البناء: تحقق من خلال معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية، وبين الفقرات والمجالات، وكذلك بين المجالات بعضها مع بعض، وجميعها كانت دالة إحصائياً (Anastasi & Urbina,1997: 30).

٣. الصدق العاملي: يتحقق من خلال نتائج التحليل العاملي التي أكدت تعددية أبعاد المقياس. (الجميلي واسراء،٢٠٢٢: ٣٨٨).

ثانياً: الثبات (Reliability): تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة مكونة من (١٠٠) مرشد ومرشدة، إذ بلغ معامل الثبات الكلي (٠.٩٥١)، كما تراوحت معاملات الثبات للمجالات بين (٠.٩٨٥ – ٠.٩٩٣)، وهي معاملات مرتفعة تشير إلى اتساق داخلي جيد.

الوصف النهائي للمقياس: يتكون مقياس الوعي الثقافي بصيغته النهائية من (٢٧) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي:

- التحيزات الشخصية (١١ فقرة)
- الصور النمطية (٩ فقرات)
- الأحكام المسبقة والافتراضات (٧ فقرات)، وتتضمن الفقرات بدائل إجابة خماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتعطى الدرجات (٥–٤–٣–٢–١) للفقرات الإيجابية، وبالعكس للفقرات السلبية وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٧–١٣٥) بمتوسط نظري (٨١)، ويعكس ارتفاع الدرجة مستوى أعلى من الوعي الثقافي لدى المرشدين التربويين، بما يسهم في تعزيز قدرتهم على الرعاية الذاتية في بيئات العمل التربوي.

الأداة الثانية: مقياس الرعاية الذاتية (Self-Care Scale): اطّلع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة والأدبيات ذات العلاقة بمتغير الرعاية الذاتية، مستندًا إلى الأطر النظرية الحديثة، ومستخدمًا قواعد بيانات علمية متخصصة مثل Psych Tests وPsycINFO وWiley Online Library و Google Scholar، إلى جانب مصادر أخرى في مجال علم النفس والعلوم السلوكية. وقد ركّز البحث على مصطلحات أساسية مثل: الرعاية الذاتية، والرعاية الذاتية الواعية، وتقييم الرعاية الذاتية، وقياس الرعاية الذاتية وبعد مراجعة الأدوات المتاحة، تبيّن أن مقياس الرعاية الذاتية الذي أعدّته Cook-Cottone (٢٠١٦) يُعد من أكثر المقاييس ملاءمة لطبيعة الدراسة الحالية، لما يتمتع به من شمولية وخصائص سيكومترية عالية. إذ يتكون المقياس من (٣٣) فقرة تقيس تكرار السلوكيات المرتبطة بالرعاية الذاتية كما يدركها الفرد، باستخدام مقياس ليكرت الخماسي الذي يتدرج من (١ = أبداً) إلى (٥ = دائماً). ويغطي المقياس ستة مجالات رئيسة هي: العناية الجسدية اليومية، العلاقات الداعمة، الوعي الذهني، التعاطف

الذاتي والغرض، الاسترخاء اليقظ، والبنية الداعمة. وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والموثوقية (Cook–Cottone, ٢٠١٦) وفي إطار تكييف المقياس ليتلاءم مع البيئة العراقية وتحقيق أهداف الدراسة الموسومة بـ الوعي الثقافي وعلاقته بالرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين"، اتبع الباحث مجموعة من الإجراءات العلمية المنهجية، تمثلت في ما يأتي:

أولاً: تعريب المقياس والتحقق من صدق الترجمة: جرى تعريب المقياس وفق خطوات علمية دقيقة لضمان دقة المعنى وسلامة النقل الثقافي، حيث تُرجم المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية، ثم أُعيدت ترجمته عكسيًا إلى اللغة الإنجليزية من قبل خبير آخر دون الاطلاع على النسخة الأصلية. بعد ذلك، تمت مقارنة النسختين الأصلية والمعاد ترجمتها من قبل مختص للتأكد من دقة الترجمة، مع إجراء تعديلات محدودة لتفادي الترجمة الحرفية وضمان ملاءمة الفقرات للسياق الثقافي العراقي. كما عُرضت النسخة العربية النهائية على مختص في اللغة العربية للتحقق من سلامتها اللغوية، مما أسهم في تعزيز صدق الترجمة وصلاحية المقياس للتطبيق.

ثانياً: وصف المقياس بصورته الأصلية: يتألف المقياس من (٣٣) فقرة موزعة على ستة مجالات فرعية، هي:

١. العناية الجسدية اليومية: وتشمل ممارسات الصحة العامة مثل التغذية والنشاط البدني.
٢. العلاقات الداعمة: وتتعلق بالدعم الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين.
٣. الوعي الذهني: ويشير إلى إدراك الفرد لذاته وخبراته الداخلية والخارجية.
٤. التعاطف الذاتي والغرض: ويتضمن تقبل الذات والسعي نحو معنى وهدف في الحياة.
٥. الاسترخاء اليقظ: ويركز على الوعي بالحاضر دون إصدار أحكام.
٦. البنية الداعمة: وتشمل تنظيم البيئة وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة.

ثالثاً: تحليل الفقرات والاتساق الداخلي: تم التحقق من جودة الفقرات من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد ظهرت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على اتساق الفقرات مع مجالاتها. كما أظهرت نتائج تحليل الارتباطات بين المجالات وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً، مما يعزز البناء العام للمقياس.

رابعاً: مؤشرات صدق المقياس: تحقق الباحث من صدق المقياس من خلال:

١. الصدق الظاهري: عبر عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء المختصين، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه الدراسة (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٦).

٢. صدق البناء: من خلال تحليل العلاقات الارتباطية بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين الفقرات والمجالات التي تنتمي إليها، بشأن قياس التكوينات النظرية كما يستند مفهوم الصد الى أن الاختبار الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لقياسه.

خامساً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، إذ بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٩٥)، وهو مؤشر

مرتفع يدل على تجانس الفقرات كما تراوحت معاملات الثبات للمجالات الفرعية بين (٠.٨٠ – ٠.٨٩)، وهي قيم تشير إلى مستوى عالٍ من الاتساق الداخلي ويُعد هذا الإجراء من أكثر الأساليب شيوعاً في قياس الثبات كما أن مفهوم الثبات يعكس دقة القياس واتساق نتائجه كما ذكر (أبو حطب١٩٨٧: ٩٩)

سادساً: الصيغة النهائية للمقياس: استقر المقياس في صورته النهائية على (٣٣) فقرة موزعة على المجالات الستة، وبدائل إجابة خماسية، حيث تتراوح الدرجات الكلية بين (٣٣) كحد أدنى و(١٦٥) كحد أعلى، بمتوسط فرضي مقداره (٩٩) ويُعد هذا المقياس أداة مناسبة لقياس مستوى الرعاية الذاتية لدى المرشدين التربويين، في ضوء أهداف الدراسة الحالية.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث الحالي وفق أهدافه المحددة، مع تفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع مراعاة خصائص مجتمع البحث، ثم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الهدف الأول: التعرف على مستوى الوعي الثقافي لدى المرشدين والمرشدات التربويين

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الوعي الثقافي بلغ (١٠٩.٦٠) بانحراف معياري مقداره (١٦.٩٦)، في حين بلغ المتوسط النظري للمقياس (٩٠). ولغرض التحقق من دلالة الفروق بين المتوسطين، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٠.٠١)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي للعينة ويُشير ذلك إلى أن المرشدين والمرشدات التربويين يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي الثقافي، إذ تفوقوا على المتوسط النظري للمقياس، مما يعكس امتلاكهم معرفة جيدة بالقيم الثقافية المختلفة، والقدرة على إدراك التنوع الثقافي والتعامل معه بكفاءة في البيئة المدرسية.

جدول (١) نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس الوعي الثقافي لدى عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
الوعي الثقافي	١٠٩,٦٠	١٦,٩٦	٩٠	٢٠,٠١	١,٩٦	٢٩٩	دالة

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعود إلى أن المرشدين والمرشدات التربويين قد اكتسبوا خبرات مهنية وتربوية متعددة أسهمت في تنمية وعيهم الثقافي، كما أن طبيعة عملهم تتطلب التفاعل المستمر مع شرائح متنوعة من الطلبة ذوي الخلفيات الاجتماعية والثقافية المختلفة، مما عزز لديهم مهارات التقبل والتفهم والانفتاح على الثقافات الأخرى.

كما أن البيئة التربوية، ولا سيما في المدارس، تُعد مجالاً خصباً لاكتساب الخبرات الثقافية وتطويرها، حيث تسهم في تعزيز قدرة المرشدين على التعامل مع الفروق الفردية والثقافية، وبناء اتجاهات إيجابية نحو التنوع، الأمر الذي ينعكس على كفاءتهم في أداء دورهم الإرشادي وهذا ما أكدته النظرية التي تبناها الباحث اذا يمثل الوعي الثقافي بعملية فحص ذاتي عميق يقوم بها المرشد لاكتشاف خلفيته الثقافية والمهنية، (Campinha)وبذلك يمكن القول إن ارتفاع مستوى الوعي الثقافي لدى المرشدين والمرشدات التربويين يعكس امتلاكهم قدرات معرفية وسلوكية تُمكنهم من التكيف مع متطلبات العمل الإرشادي، واتخاذ مواقف إيجابية تجاه التعدد الثقافي، بما يسهم في تحقيق بيئة مدرسية أكثر تفاعلاً وتقبلاً وتتفق الدراسة الحالية مع مضمون دراسة(قادر،٢٠١٩) ان الخبرات التربوية تزيد من كفاءة الطلبة والمعلمين والمرشدين على حد سواء.

الهدف الثاني: الكشف عن دلالة الفروق في الوعي الثقافي وفق متغير الجنس

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (١١٠.٤٩) بانحراف معياري مقداره (١٦.٤١)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٠٨.٧٣) بانحراف معياري (١٧.٣٣). ولغرض معرفة دلالة الفروق بين المتوسطين، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٩٢)، وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، مما يشير إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الثقافي ويُظهر ذلك أن متغير الجنس لا يؤثر في مستوى الوعي الثقافي لدى المرشدين والمرشدات التربويين، إذ إن كلا الجنسين يمتلكان مستويات متقاربة من الوعي الثقافي.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس الوعي الثقافي حسب الجنس

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية		
الوعي الثقافي	ذكور	١٥١	١١٠,٤٩	١٦,٤١	١,٢٧	١,٩٦	٢٩٨	غير دالة*
	إناث	١٤٩	١٠٨,٧٣	١٧,٣٣				

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعود إلى تشابه الظروف التعليمية والمهنية التي يمر بها المرشدون والمرشدات، حيث يتعرض الجميع لنفس البرامج التدريبية والخبرات العملية داخل البيئة التربوية، مما يسهم في توحيد مستويات الوعي الثقافي لديهم. كما أن طبيعة العمل الإرشادي تتطلب مهارات مهنية موحدة مثل فهم التنوع الثقافي، والتواصل الفعال، والتعامل مع الاختلافات الفردية، وهي مهارات لا ترتبط بالجنس بقدر ما ترتبط بالخبرة والتأهيل المهني.

وبذلك يمكن الاستنتاج أن الوعي الثقافي لدى المرشدين والمرشدات التربويين لا يتأثر باختلاف الجنس، بل يعتمد بشكل أساسي على عوامل أخرى مثل التدريب، والخبرة، والتفاعل المستمر مع المواقف التربوية المتنوعة.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الرعاية الذاتية لدى المرشدين والمرشدات التربويين

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الرعاية الذاتية بلغ (١٠٦.٣٢) بانحراف معياري مقداره (٢.٨٥)، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٠٥)، يتضح وجود فرق لصالح المتوسط الحسابي. ولغرض التحقق من دلالة هذا الفرق، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠.٣٩)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٤٩٩)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة البحث على مقياس الرعاية الذاتية

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
الرعاية الذاتية	٣٠٠	١٠٦,٣٢	٢,٨٥	١٠٥	٤٩٩	١٠,٣٩	١,٩٦	دالة

وتشير هذه النتيجة إلى أن المرشدين والمرشدات التربويين يتمتعون بمستوى جيد من الرعاية الذاتية، ويمكن وصفه بأنه مستوى متوسط يميل إلى الارتفاع، مما يعكس امتلاكهم قدرة على الاهتمام بأنفسهم من النواحي النفسية والجسمية والانفعالية ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد تعود إلى امتلاك المرشدين والمرشدات مستوى من النضج النفسي والانفعالي، نتيجة لطبيعة عملهم الذي يتطلب التعامل مع مواقف ضاغطة ومتنوعة، مما يدفعهم إلى تطوير مهارات الرعاية الذاتية كوسيلة للتكيف مع متطلبات العمل. كما أن امتلاكهم لمهارات اجتماعية وانفعالية متقدمة يسهم في قدرتهم على تنظيم انفعالاتهم، والحفاظ على توازنهم النفسي، وتوجيه سلوكهم نحو تحقيق الأهداف المهنية والشخصية وهذا ما تتفق معه دراسة (الجبوري،٢٠١٤).كما تؤكد نظرية التناغم التي تبناها الباحث من خلال وعي الفرد بذاته وانخراطه في ممارسات مقصودة تعزز صحته (Cook–Cottone, ٢٠١٥: ٢٥).

الهدف الرابع: الكشف عن دلالة الفروق في الرعاية الذاتية وفق متغير الجنس

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغ (١٠٣.٧٦) بانحراف معياري مقداره (١.٥٦)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٠٧.٢٠) بانحراف معياري (٢.٦٥). وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣.٨٣)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإناث.

وتشير هذه النتيجة إلى أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من الرعاية الذاتية مقارنة بالذكور. ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة الفروق الفردية بين الجنسين في الجوانب الانفعالية، حيث تميل الإناث غالباً إلى الاهتمام بالتفاصيل المرتبطة بالصحة النفسية والعاطفية، وإلى التعبير عن مشاعرهن والتفاعل معها بشكل أكبر من الذكور، مما يعزز من مستوى الرعاية الذاتية لديهن.

جدول (٤) الفروق في الرعاية الذاتية لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور– إناث)

المتغير	الجنس	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
الرعاية الذاتي	الذكور	١٥١	١٠٣,٧٦	١,٥٦	٢٩٨	١٣,٨٣	١,٩٦	دالة
	الإناث	١٤٩	١٠٧,٢٠	٢,٦٥				

كما أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات التي بينت وجود فروق بين الذكور والإناث في الجوانب الانفعالية والعاطفية، حيث تكون الإناث أكثر ميلاً إلى تبني سلوكيات الرعاية الذاتية والاهتمام بالجانب النفسي والاجتماعي، مما ينعكس إيجاباً على مستوى أدائهن واستقرارهن النفسي.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية

لغرض اختبار دلالة العلاقة الارتباطية بين التقييمات الذاتية الاساسية والرفاهية النفسية، استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لعينة البحث البالغة (200) ، وتبين ان العلاقة داله بين المتغيرين إذ بلغت قيمه معامل الارتباط (0.46) وهي داله عند مستوى دلاله (0.05) والقيمة الجدولية تساوي (0.087) ، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٥) .

جدول (٥) معامل الارتباط بين الوعي الثقافي الرعاية الذاتية

قيمة معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة الجدولية	الدلالة
0.46	198	0.087	دال

وهذا يعني أن العلاقة دالة طردية ، تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية، أي أن المرشدين والمرشدات الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الوعي الثقافي يميلون إلى مستوى أعلى من الرعاية الذاتية. يفسر الباحث ذلك بأن المرشد المثقف ثقافياً يكون أكثر قدرة على فهم نفسه والآخرين، مما يعزز مهاراته في التنظيم الذاتي، التحكم بالضغوط، وتحقيق التوازن النفسي.

الاستنتاجات

١. المرشدون والمرشدات يتمتعون بمستوى وعي ثقافي متوسط، مع حاجة لتعزيزه عبر التدريب والتطوير المهني.
٢. مستوى الرعاية الذاتية متوسط إلى متوسط مرتفع، مما يشير إلى قدرة المرشدين على إدارة أنفسهم، لكنه يحتاج إلى دعم إضافي لتعزيز الأداء النفسي والمهني.
٣. متغيرات الجنس وسنوات الخدمة لم تظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية على مستويات الوعي الثقافي أو الرعاية الذاتية.
٤. هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الوعي الثقافي والرعاية الذاتية، مما يشير إلى أن تطوير أحدهما يعزز الآخر.

التوصيات

١. تنظيم دورات وورش عمل لتعزيز الوعي الثقافي والقدرة على الرعاية الذاتية للمرشدين والمرشدات.
٢. توفير الخبرات الحديثة في وزارة التربية لتعزيز الإرشاد النفسي والثقافي.
٣. استخدام مقياسي البحث عند تقييم المرشدين الجدد لضمان كفاءتهم.
٤. تدريب طلبة أقسام الإرشاد النفسي والتربوي على المهارات العلمية والعملية.
٥. خلق بيئة مدرسية آمنة وصحية تدعم رفاهية المرشدين والمرشدات.

المقترحات

١. إجراء دراسة لمعرفة العوامل التي تعزز الوعي الثقافي والرعاية الذاتية.
٢. تطبيق الدراسة على محافظات عراقية أخرى لمقارنة النتائج.
٣. دراسة العلاقة بين الوعي الثقافي ومتغيرات أخرى مثل التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة والذكاء العاطفي.
٤. دراسة العلاقة بين الرعاية الذاتية ومتغيرات أخرى مثل استراتيجيات المواجهة والدعم الاجتماعي والتنظيم الذاتي.

References

1. Abu Hatab, Fouad and Othman, Sayed Ahmed (١٩٨٧). Psychological Assessment. Cairo: Anglo-Egyptian.
2. Al-Batsh, Muhammad Walid and Abu Zeina, Farid Kamel. (٢٠٠٧). Scientific Research Methods: Research Design and Statistical Analysis. ١st ed., Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman.
3. Al-Tamimi, Awad Jassim Muhammad (٢٠٠٥). Competencies: A Guide for Workers in the Field of Education. Baghdad: National Library.
4. Al-Jubouri, Israa Najib Hamad. (٢٠٢٤). Self-Care and its Relationship to Psychological Resilience among Preparatory School Students (Unpublished Master's Thesis). College of Education for Human Sciences, Department of Educational and Psychological Sciences.
5. Al-Jumaili, Zaidan Khalaf Hamad, and Israa Hassan Ali Al-Jubouri (٢٠٢٢). The Effect of the Prior Knowledge Activation Strategy on Acquiring Islamic Concepts among Fourth-Grade Literary Students and Developing their Systems Thinking. Tikrit University Journal of Human Sciences, Vol. (٢٩), No. (١), Part.(٣)
6. Al-Khatib, Muhammad (٢٠٠٤): Psychological Guidance and Counseling: Between Theory and Practice, ٣rd ed., Gaza, Afaq Library.
7. Dawood, Aziz Hanna and Abdul Rahman, Anwar Hussein (١٩٩٠). Educational Research Methods, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad.
8. Zahran, Hamed (١٩٩٨). Psychological Guidance and Counseling, ٣rd ed., Alam Al-Kutub, Cairo.
9. Suhail, Hassan Ahmed (٢٠٠٧). The Impact of Self-Efficacy on Reducing the Level of Disruptive Behavior Among Intermediate School Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.
10. Shoman, Ziad (٢٠٠٨). An Evaluative Study of the Performance of the Psychological Counselor in Light of Some Variables, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Islamic University.
11. Qader, Afan Rahman (٢٠٢٢). Cultural Awareness and its Relationship to E-Learning among University Students (Unpublished Master's Thesis). Faculty of Education for Humanities, Department of Educational and Psychological Sciences.
12. Koch, Dennis (٢٠٠٢): The Concept of Culture in the Social Sciences, translated by Dr. Qasim Al-Miqdad, Damascus, Arab Writers Union
13. -Nazmi Faris Kamal, Civil Dialogue - Issue: ١٤٣٩- ٢٣/١/٢٠٠٦- ١٠:٣٩, Section: Philosophy, Psychology, and Sociology http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=٥٥٤٣١
14. ACA American Counseling Association. (٢٠٠٥). ASCA Ethical Standards. Alexandria, VA: Author.
15. Anastasi, A., & Urbina, S. (١٩٩٧). Psychological Testing. Prentice Hall/Pearson Education
16. Campinha-Bacote, J. (٢٠٠٧). The process of cultural competence in the delivery of healthcare services (٥th Ed.). Cincinnati: Transcultural C.A.R.E
17. -Christopher, J. C., & Maris, J. A. (٢٠١٠). Integrating mindfulness as self-care into counseling and psychotherapy training. Counseling and Psychotherapy Research, ١٠(٢), ١١٤–١٢٥. https://doi.org/ ١٠.١٠٨٠/١٤٧٣٣١٤١٠٠٣٧٥٠٢٨٥.

18. -Cook-Cottone, C. P. (٢٠١٥a). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. Body Image, ١٤, ١٥٨–١٦٧. doi:١٠.١٠١٦/j.bodyim.٢٠١٥.٠٣. .٠٠٤
19. -Homan, K. J., & Tylka, T. L. (٢٠١٤). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. Body Image, ١١, ١٠١–١٠٨. doi:١٠.١٠١٦/j.bodyim. .٢٠١٤.٠١.٠٠٣
20. -Lee, C. C. & Diaz, J. M. (٢٠٠٩). The cross-cultural zone incounseling. In C. C. Lee, D. A. Burnhill, A. L. Butler, C.P. Hipolito-Delgado, M. Humphrey, O. Muñoz, and H. Shin (Eds.). The elements of culture in counseling, Columbus, OH: Pearson.
21. Quappe, s & Cantatore, j (٢٠٠٥) What is Cultural Awareness, anyway? How do I build it?, http://www.iccm-online.de/.
22. Scort, A.J. (٢٠١٥). How to survive and thrive: a case study and research informed model of self-care and stress in trained counseling psychologists, University of Manchester.
23. Stephanie Ann Houghton, Yumiko Furumura, Maria Lebedko and Song Li (٢٠١٣) Critical Cultural Awareness: Managing Stereotypes through Intercultural (Language) Education, Edited, first published Cambridge Scholars Publishing, British Library.
24. Stephanie Q (٢٠٠٥) What is Cultural Awareness, anyway? How do I build it? © Culturosity.com .٢٠٠٥
25. Sue, D. W., & Sue, D. (٢٠٠٣). Counseling the culturally diverse: theory and practice. New York, NY: John Wiley & Sons.
26. Villegas, A.M. & Lucas, T. (٢٠٠٢). Educating culturally responsive teachers with a coherent approach. Ithaca, NY: State University of New York Press<
27. Walker, L (٢٠١٧): Compassion, Burnout and Self-Care in NHS Staff Delivering Psychological Interventions, University of East London.
28. Yavapai County Government. (٢٠٠٨) Cultural Awareness and Yavapai County Long Term Care. Retrieved October ٢٨, ٢٠٠٨, from.