

المعتقدات ما وراء المعرفة واستراتيجيات التحكم في
الفكر كمنبئات بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات
رياض الأطفال

إعداد

د. ثناء شعبان محمد خلفية

مدرس رياض الأطفال - قسم العلوم النفسية
كلية رياض الأطفال - جامعة أسيوط

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور
المجلد العاشر - العدد الرابع - الجزء الثاني - لسنة ٢٠١٨

المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر كمنبئات بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط المدركة بكل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر ، كما هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال كل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة، واعتمد الباحث على المقاييس التالية : مقياس الضغوط النفسية المدركة **The Psychological Perceived Stress Scale (PPSS)** إعداد (Cohen,1983) ترجمة الباحثة، ومقياس ما وراء المعرفة-**Metacognition Scale (MCS)** (Wells&Cartwright-Hatton,1997) (30) ، ومقياس التحكم في الفكر **Thought Control Strategies (TCQ)** (Wells & Davies, 1994) ، واستخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية مثل معامل الارتباط ، وتحليل الانحدار المتعدد ، وتحليل المسار . كشفت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالضغوط المدركة من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية التالية (المعتقدات السلبية بشأن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر، الثقة المعرفية)، وكشفت أيضاً عن إمكانية التنبؤ بالضغوط المدركة من خلال استراتيجيات التحكم في الفكر التالية: (القلق، العقاب، والتحكم الاجتماعي). وتوصلت الدراسة باستخدام النمذجة بالمعادلات البنائية إلى أن العقاب وإعادة التقييم هي أكثر استراتيجيات التحكم في الفكر تأثيراً في الضغوط المدركة ، كما توصلت أيضاً إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار ، والمعتقدات ما وراء المعرفية السلبية بشأن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر هي أكثر المعتقدات تأثيراً في تفسير حدوث الضغوط المدركة، وفي ضوء ذلك قدمت الدراسة نموذجاً بنائياً يُحدد المسارات

الدالة عن طبيعة العلاقة بين الضغوط وكل من استراتيجيات التحكم في الفكر
والمعتقدات ما وراء المعرفية.
الكلمات المفتاحية: المعتقدات ما وراء المعرفية، استراتيجيات التحكم في الفكر،
الضغوط النفسية.

METACOGNITIVE BELIEFS AND THOUGHT CONTROL STRATEGIES AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN A SAMPLE OF KINDERGARTEN STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the relationship of perceived stress in both Metacognitive beliefs and thought control strategies. It also aimed at detecting the possibility of predicting psychological stress through both the Metacognitive beliefs and thought control strategies. The study sample consisted of (200) students. (1) The researcher used the following scales: The Psychological Perceived Stress Scale (PPSS), prepared by Cohen (1983); (2), Metacognition scale (MCS-30) (Wells & Cartwright-Hatton, 1997) (translated by Elkholy, 2011), Thought Control Strategies (TCS) (Wells & Davies, 1994) (translated by Elkholy, 2011). The researcher used also a number of statistical methods such as correlation coefficients, multiple regression analysis, and path analysis. The results of the study revealed the possibility of predicting perceived Stresses through the following Metacognitive beliefs (negative beliefs about the inability to control ideas / danger, cognitive confidence), and also revealed the possibility of predicting perceived Stresses through the following thought control strategies: Punishment, and social control). The study, using modeling in constructional equations, found that punishment and reappraisal were the most influential strategies of thought control in perceived Stresses. It also found that the metacognitive beliefs about the need to control negative thoughts and beliefs about the inability to control ideas / danger is the most influential belief in the occurrence of perceived Stresses. In light of this, the study presented a structural model that identifies the pathways that characterize the relationship between perceived Stresses and the strategies of controlling thought and metacognitive beliefs.

Key words: Metacognitive beliefs, Thought control strategies, Psychological Percieved stress.

مقدمة الدراسة :

يعيش الإنسان المعاصر تحت وطأة زمن يمتاز بالتغير السريع والمتلاحق، يواجه فيه الكثير من مصادر التوتر والضغط النفسى، الأمر الذى جعل العلماء والباحثين يولون موضوع الضغوط النفسية اهتماماً متزايداً لما لها من أثر خطير على الصحة النفسية والجسمية والاجتماعية (أبو هوش والشايب، ٢٠١٢). وتُعد مشكلات الصحة النفسية من بين الأسباب العشرة الرئيسة للإعاقة disability ، وانخفاض جودة الحياة Quality of life، وانخفاض الإنتاجية في استراليا. (Stallman,2008).

ويرجع الاهتمام المتزايد بالضغوط النفسية إلى ما تتركه من آثار سلبية على الأفراد ومواقفهم تجاه أسرهم ومجتمعاتهم ووظائفهم، إضافة إلى أن الضغوط النفسية تُكلف الاقتصاد الوطنى للدول أموالاً طائلة، فعلى سبيل المثال تُقدر التكاليفات التى تُنفقها المنظمات في الولايات المتحدة الأمريكية على الأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية بحوالى (٦٠) مليون دولار سنوياً(أبو هوش والشايب، ٢٠١٢).

وإذا كان المعلم هو الأساس الذى تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومنتزعة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التى يعيشها هذا المعلم، إذ إن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه. وفى حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التى تفرضها عليه مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية (قريطع ، ٢٠١٧).

وإذا كان الأطفال هم المستقبل الذى تدخره المجتمعات المتقدمة للنهوض بمستقبلها الاقتصادى والاجتماعى والثقافى ، لذا كان الاهتمام بهم في مرحلة الطفولة المبكرة يُمثل أمراً في غاية الأهمية ، والاهتمام بشخصية معلمة الروضة يُحدد بدرجة كبيرة ما سيحققه الطفل من نمو. ومن هذا المنطلق فإن

الإسهام الجيد في إعداد وتكوين الطالبة في المرحلة الجامعية أكاديمياً ونفسياً واجتماعياً سيساعدها مستقبلاً في القيام بأدوارها على أكمل وجه. فالمعلمة يجب أن تتمتع بالصحة النفسية وأن تكون لديها الرغبة والاستعداد والرضا المهني والنفسى للتعامل الناجح مع الأطفال (أبو حسونة، ٢٠١٧). وترى دراسة (Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan, Mannix-Mcnamara, 2014) أن الضغوط النفسية بين طلاب الجامعات مصدر قلق عالمي، ويتعرض الطلاب في البرامج التي تحتوى على مكونات التدريب العملى مثل التمريض وإعداد المعلم Teacher education إلى الضغوط التي قد تزيد من خطر الإصابة بالضغوط النفسية. والطرق التي يتعامل بها هؤلاء الطلاب مع تلك الضغوط لها عواقب وخيمة على صحتهم وأدائهم الأكاديمي.

ويذكر Wells أن كل واحد منا يمتلك أفكاراً سلبية، كما يؤمن كل واحد منا بصحة تلك الأفكار، ولكن لا يعاني جميعنا قلقاً مستمراً أو معاناة انفعالية، وهنا يطرح سؤال نفسه علينا ما الألية المتحكمة فى تلك الأفكار، وما الذى يُحدد قدرة الفرد على طردها أو التخلص منها، وما الذى يجعل الآخرين يقعون فريسة للأسى والضغط النفسى الشديد؟ (Wells, 2009, 1)، وترى فريدة قماز (٢٠١١) أن الإنسان ككائن ذى تنظيم ذاتى ، يمكن اعتباره مصدراً للكثير من المشكلات الجسمية والنفسية ، فهو وفق عناصر تفكيره ما وراء المعرفى يمكن أن يفهم ، يُقيم ويُعدل من سلوكه ،إنه مصدر للتغيير والتوجه نحو السواء أو اللاسواء.

وتسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبين كل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال هذين المتغيرين، ووصولاً إلى نموذج تخطيطى يوضح مسارات العلاقة بين هذه المتغيرات ودورها فى نشأة الضغوط النفسية واستمرارها.

مشكلة الدراسة:

تواجه طالبات الجامعة ضغوطاً نفسية متعددة ومتنوعة تبعاً لمصدر الضغط، الذي قد يكون واقعاً حقيقياً أو متوهماً ناتجاً عن طريقة تفكير كثير من الطالبات. فقد تكون مصادر الضغط اقتصادية أو اجتماعية أو ثقافية تؤثر على جوانب شخصية الطالبة وتنعكس على أدائها الأكاديمي وعلاقتها مع زميلاتها ومع أعضاء هيئة التدريس. ومن خلال عمل الباحثة كعضو في وحدة الإرشاد النفسي بالكلية، فقد لاحظت أن هناك ضغوطاً يصعب التعامل معها ومواجهتها، حيث إنها تتفاقم وتغذي نفسها بنفسها وتزداد من سوء إلى أسوأ، وتؤثر بشكل ملحوظ على أداء الطالبات وعلى صحتهن النفسية والجسمية.

وتُعتبر الضغوط النفسية عاملاً حاسماً في ظهور الاضطرابات المختلفة ومسارها وتفاقمها، مثل: الاكتئاب، أمراض القلب والأوعية الدموية والاضطرابات المرتبطة بالمناعة، كما أنها ترتبط بارتفاع معدل الوفيات الإجمالية. وعموماً فإن الضغوط المدركة ترتبط بانخفاض الرضا عن الحياة (Klein,Brahler,Dreier,Reinecke,Muller,Schmutzer,Wolfing&Beutel,2016).

كما تشير الدراسات غير الكلينية إلى أن الضغط النفسي يؤدي إلى ظهور

أعراض الاكتئاب عن طريق إضعاف القدرة على المتعة أو الشعور باللذة

(Pizzagalli,Bogdan,Kyle&Allison,2007). Impairing hedonic

وتُعد الضغوط النفسية من المشكلات المتزايدة بين طلاب الجامعة في العديد من

البلدان، وقد تم الإبلاغ عن انتشارها بين الطلاب الجامعيين في كندا بنسبة

٣٠% (٣٥% إناث، ٢٤% ذكور). وفي دراسات متنوعة تراوحت نسبة انتشار

الضغوط النفسية بين طلاب السنة الأولى إلى ٢١% (٢٣% إناث، ١٦%

ذكور)، وفي النرويج تراوحت النسبة إلى ٢٦% (٣٣% إناث، ١٦% ذكور)، وفي

فرنسا وصالت إلى ٣٤%

(Okasanen,Laimi,Bjorklund,Loytyniemi&Kunttu,2017).

ويحدث الضغط النفسى عندما يتصور الفرد أن المتطلبات البيئية تتجاوز قدرته على التكيف. وعموماً يُعتقد أن الأحداث الضاغطة Stressful events تؤثر على نشأة المرض العضوى عن طريق التسبب في حدوث انفعالات سلبية (على سبيل المثال: مشاعر القلق والاكتئاب) والتي بدورها تؤدي إلى تأثيرات مباشرة على العمليات البيولوجية أو العوامل السلوكية التي تؤدي إلى خطر الإصابة بالمرض. (Cohen, Lanicki & Miller, 2007)، ومن المؤلم أن تتطفل الأفكار السلبية غير المرغوبة على شعور الفرد، سواء كانت في صورة شكوك حول قيمة الذات Self-worth، أو تتعلق بالمستقبل، أو بهواجس الماضى. ومثل هذه الأفكار قد تقوض إحساس الفرد بالسعادة وتدعم المزاج السلبي لديه، ولحسن الحظ فإن غالبية الناس يبدون قادرين على استبدال أفكارهم غير المرغوبة بأفكار أكثر استحساناً وجاذبية. ومع ذلك لا يبدو أن كل فرد قادر على إظهار قدرته على التحكم العقلى في أفكاره، لأنه من المؤكد أن هناك عدداً ليس بالقليل من الناس الذين يكتنبون لفترات طويلة ويعايشون ويعانون من أفكار سلبية مستمرة، وربما يكون السبب في ذلك هو أن اكتئابهم ناشىء عن عجز محدد فى قدرتهم على التحكم فى أفكارهم السلبية. (Wenzlaff, 1998)

إن إدراك المراهق للمواقف الاجتماعية بشكل خطأ قد يُعرضه بطريقة مباشرة إلى الضغط النفسى، الأمر الذى يجعله غير قادر على استخدام استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف الضاغطة التي يمر بها، وبحكم أنه في فترات الضغوط يصبح تفكيره أكثر جموداً وغير قادر على فك الشفرات الخاصة بالمواقف الضاغطة التي تواجهه، فقد يلجأ إلى استراتيجيات سلبية تهدم حياته وتحول دون تحقيق أهدافه، حيث يُظهر عدم القدرة على التركيز والانتباه، التردد في اتخاذ القرارات ، اضطراب التفكير، تدهور في وظائف الذاكرة، الأمر الذى ينتج عنه تدنى مستوى الأداء الأكاديمى (عبدالمعطى، ٢٠٠٦، ٢٠).

وتُعتبر بعض استراتيجيات التحكم في الفكر استراتيجيات غير ملائمة نظراً لعدم فاعليتها الدائمة في وقف الأفكار غير المرغوبة أو التخلص منها. ففي كل حالة انفعالية يحدث إصرار في معالجة التهديد عن طريق بعض استراتيجيات التنظيم التهامية التي تعتمد على عمليات متنافرة. وتعتبر بعض سلوكيات المسايرة كالتجنب وتنظيم الانفعال والمعرفة مشكلة نظراً لأنها تحرم الفرد من فرص اكتشاف مدى قدرته على المواجهة في المواقف الفعلية، فضلاً عن تدعيمها إحساسه بالخطر، ومنعه من اختبار مدى مصداقية هذه المعتقدات والأفكار السلبية. (Wells,2009,15)

وتُستخدم ما وراء المعرفة لتحديد المعارف الذاتية المضطربة وظيفياً رغبة في تعديلها. وقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات أن فاعلية العلاج المعرفي يتم تدعيمها من خلال استراتيجيات إعادة التدريب على عملية التنظيم والمراقبة ما وراء المعرفية. (Wells&Fisher,2005)، وتمتلك المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive beliefs التأثير الرئيس على الأسلوب الذي يستجيب به الفرد للأفكار والمعتقدات والأعراض والانفعالات السلبية، فهي بمثابة القوة المحركة خلف أسلوب التفكير المسمم Toxi thinking style، وهذا ما يُطلق عليه اصطلاحاً المتلازمة المعرفية الانتباهية Cognitive attentional syndrome(CAS) والتي تؤدي إلى معاناة انفعالية مستمرة. (Wells,2009,6)

ويتم التحكم في المتلازمة المعرفية الانتباهية عن طريق المعتقدات المغلوطة عن التفكير. ويسهم بعدان متباينان من المعتقدات في هذه المتلازمة. فالبعد الأول منها هو: المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية Positive metacognitive beliefs. أما البعد الآخر من أبعاد المحتوى ما وراء المعرفي فهو: المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية Negative metacognitive beliefs المتعلقة بعدم القدرة على التحكم والخطر / Danger

Uncontrollability، بمعنى أهمية وخطورة الأفكار والخبرات المعرفية. ويجتمع كل من سوء التوافق فى المعرفة والخبرات والاستراتيجيات ما وراء المعرفية فى إطار نظرية العلاج ما وراء المعرفى لاستثارة أسلوب غير مجدي من التفكير يؤدي إلى نشأة الاضطراب النفسى واستمراره. (Wells,2009,6)

وترى الباحثة أنه يجب على الباحثين البحث عن الأسباب الحقيقية التى تُعد سبباً فى نشأة الاضطرابات النفسية واستمرارها وبخاصة الضغوط النفسية نظراً لانتشارها الواسع بين طلاب الجامعة وبصورة خاصة بين الطالبات. ويُمكن صياغة مشكلة الدراسة فى السؤال التالى: هل يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى طالبات رياض الأطفال من خلال معتقداتهن ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم فى الفكر التى يستخدمونها؟ ويتفرع من السؤال الرئيس السابق الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمعتقدات ما وراء المعرفية (المعتقدات الإيجابية عن القلق - المعتقدات السلبية بشأن عدم القدرة على التحكم فى الأفكار/الخطر - المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم فى الأفكار - الثقة المعرفية- الوعى الذاتى المعرفى) ؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات التحكم فى الفكر (التشويش - العقاب - القلق - التحكم الاجتماعى - إعادة التقييم) ؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالضغو النفسية لدى عينة الدراسة من خلال استراتيجيات التحكم فى الفكر؟
- ٥- ما مسار العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وكل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم فى الفكر؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ١- العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التحكم في الفكر والضغط النفسية لدى عينة الدراسة.
- ٢- العلاقة الارتباطية بين المعتقدات ما وراء المعرفية والضغط النفسية لدى عينة الدراسة.
- ٣- إمكانية التنبؤ بالضغط النفسية من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة الدراسة.
- ٤- إمكانية التنبؤ بالضغط النفسية من خلال استراتيجيات التحكم في الفكر لدى عينة الدراسة.
- ٥- التوصل إلى نموذج تحليل مسار يكشف عن مسارات العلاقات الدالة إحصائياً بين الضغط النفسية وكل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- تولى الدراسة اهتماماً بفتنة تُعد من أهم الفئات وأكثرها احتياجاً للدعم النفسى وهن الطالبات المعلمات برياض الأطفال، حيث سيوكل إليهن تربية وتعليم وتشكيل الأطفال.
- ٢- تقديم نموذج تخطيطى يوضح مسارات العلاقة بين المتغيرات المعرفية وما وراء المعرفية التى تركز عليها الدراسة (المعتقدات ما وراء المعرفية- استراتيجيات التحكم في الفكر) والضغط النفسية، يبين الأسباب الحقيقية وراء انتشار الضغط النفسية واستمرارها.

٣- قد تفيد نتائج هذه الدراسة مراكز ووحدات الإرشاد النفسى والأكاديمى في الجامعات، على تقديم خدمات الإرشاد الإنمائى والوقائى والعلاجى بصورة فعالة تركز على الأسباب الحقيقية وراء انتشار الضغوط النفسية.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة وهن طالبات رياض الأطفال، المستوى السادس والسابع بكلية رياض الأطفال جامعة أسيوط، فى الفصل الدراسى الأول (٢٠١٧/٢٠١٨) والتي بلغ قوامها (٢٠٠) طالبة، كما تتحدد بالمنهج الوصفى التحليلى وبأدوات الدراسة وبأساليب الإحصائية المستخدمة والنتائج التى تتوصل إليها.

مصطلحات الدراسة:

١ - المعتقدات ما وراء المعرفية: Metacognitive beliefs

تُشير المعتقدات ما وراء المعرفية إلى المعتقدات والنظريات التى يمتلكها الناس عن تفكيرهم، وتتكون هذه المعرفة من معتقدات عن أنماط محددة من الأفكار بالتوازي مع المعتقدات المتعلقة بفاعلية ذاكرة الشخص أو قوة التركيز لديه. (Wells,2009,6)، وتُعرف الباحثة المعتقدات ما وراء المعرفية إجرائياً بأنها أفكار الفرد عن طريقة تفكيره ، وتُقاس هذه المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية والسلبية بالدرجة التى تحصل عليها الطالبة على مقياس ما وراء المعرفة.

٢ - استراتيجيات التحكم فى الفكر: Thought Control Strategies

تُعتبر استراتيجيات التحكم فى الفكر جزء من طريقة الفرد للتعامل مع التهديد والتناقض الذاتى والانفعالى الناشئ عن تطفل وإحاح بعض الأفكار السلبية غير المرغوبة على ذهنه. (Wells,2009,11) ، وتُعرف الباحثة استراتيجيات التحكم فى الفكر إجرائياً بأنها مجموعة من الإجراءات التى يقوم بها الفرد رغبة منه فى التخلص من الأفكار غير المرغوبة والتى تتطفل على ذهنه. وتقاس من خلال

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على كل بُعد من الأبعاد الفرعية المكونة لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر ومن خلال الدرجة الكلية على المقياس.

٣- الضغوط النفسية: Psychological Stress

هي حالة تُؤثر في الجوانب الانفعالية والجسدية للفرد وفي عملية تفكيره، فتظهر عليه علامات القلق وسرعة الانفعال والاستثارة الزائدة. (Linden, 2002). وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها حالة تنتج من تشوه إدراك الفرد وتفسيره للمثيرات الداخلية والخارجية على أنها تهديد حقيقي يفوق قدراته وإمكاناته، وتولد لديه الإحساس بالعجز والتوتر وعدم الاتزان. وتُقاس من خلال الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط المدركة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الضغوط النفسية: Psychological Stress

تُشكل الضغوط جزءاً من حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لكثرة تحديات العصر الحالي وزيادة مطالبه. فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من الضغوط، بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها، مما يدفع غالبية الناس إلى مواجهتها ومحاولة التعايش معها، ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد، أو علاقاتهم الأسرية والاجتماعية فحسب، بل يمتد إلى بيئة العمل، فيحد من الأداء الوظيفي مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها (خليفات والزغول، ٢٠٠٣).

ويرى محمد، يوسف (١٩٩٩) أن المعلمين في المدارس يتعرضون إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المهنية، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات. وتُعد مهنة التدريس من المهن التي تتطلب أداء مهمات كثيرة، لذلك تُعد من المهن الضاغطة Stressfull Jobs والتي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط النفسية، والتي تجعل بعض المعلمين يشعرون بعدم الرضا عن مهنتهم، مما يترتب عليه

أثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسى ورضاهم عن الحياة (قريطع، ٢٠١٧).

ويُشير Williams إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عُرضة لسوء الاستخدام من قبل الباحثين، وهذا يعود إلى الخلط بين مفهوم الضواغط Stressors التي تعنى القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة. فى حين أن مفهوم الضغط يُعبر عن الحدث الذى يُعانى منه الفرد من داخله، والضغط عبارة عن ردود الأفعال الفسيولوجية والنفسية والانفعالية الناجمة عن الحوادث التي يتعرض لها الفرد في محيط عمله(عثمان، ٢٠٠١، ٩١). وقد شاع استخدام هذا المفهوم في علم النفس والطب النفسى، حيث تم استعارته من الدراسات الهندسية والفسيولوجية، حيث كان يُشير إلى الإجهاد Strain ، والضغط Press والعبء Load ، وشهدت كلمة الضغط Stress الشائعة تطوراً عبر فترات من الزمن ، وهى كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringer ، التي تعنى الشدة والضييق(كشرود، ١٩٩٥، ٣٠٣).

ويُعد أول من استخدم مصطلح الضغط هو العالم الفسيولوجى Walter Canon والذى وصفه برد الفعل في حالة الطوارئ (عسكر، ٢٠٠٩، ٣٣). ففى عام ١٩٣٢ قام Canon بتحديد إفرازات الأدرينالين في حالة الخطر، وأطلق عليها ما يُسمى باستجابة الخوف والهرب، واعتبرها استجابة تكيفية للتهديد والخطر والتي تتسم بتفعيل الجهاز العصبى السمبتاوى وجهاز الغدة الصماء ليهيئ الجسم لمواجهة الخطر.(Robert,1996,187)، وقد أشار Pierre (١٩٩٩) إلى أن Canon حاول تفسير عملية التكيف واعتبرها ضرورية لاستمرار الحياة تحت أي شرط أو ظرف، وقد استخدم مصطلح التوازن الحيوى Homeostasis ، والذى يعبر عن القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجه الفرد، وتحافظ على توازنه العضوى والكيميائى بانتهاء الموقف الضاغط(عسكر، ٢٠٠٩، ٣٤).

ويُعرف Taylor الضغوط بأنها عملية تقييم الأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لهذه الأحداث (الحمد، ٢٠١٣). ويرى Lazarus & Folkman (١٩٨٤) أن الضغوط علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي تقدر أو تقيم من الفرد على أنها شاقة أو أنها تفوق وتتجاوز قدرته وتهدد سلامته. (Jeanne, 2011, 77)، ويضيف عبدالمعطي (٢٠٠٦) أن الضغوط النفسية هي تلك المثيرات الداخلية والخارجية، التي تكون على درجة كبيرة من الشدة، بحيث تقلل من توافق الفرد وانسجامة مع متطلباتها، مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي لديه، ويذكر Dorthy ١٩٩٠ أن الضغط النفسي رد فعل فسيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تُمثل تهديداً لكيانه (جاد، ٢٠٠٦، ٤٠٦).

ويؤكد فايد ٢٠٠٠ أن هناك ثلاثة اتجاهات تُؤخذ بعين الاعتبار عند تعريف الضغوط النفسية وهي: الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة)؛ أي أنه استجابة لمثير معين، حيث يقوم بوصف الفرد ضمن البيئات المزعجة والمضايقة له. والاتجاه الثاني: وفيه يصف الضغط في صورة مثير بحت يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك البيئة المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط على أنه المتغير المستقل (السبب). أما الاتجاه الثالث: فينظر إلى الضغوط على أنها انعكاس لنقص التوافق بين الشخصية والبيئة، وفي هذا الإطار فإن الضغط يُدرس في إطار عوامل قبلية مهددة تُمهد لظهوره، وأخرى بعدية تتمثل في إثارته، بمعنى أنه ينظر إليه بأنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة (محمد فياض، ٢٠١٧).

ثانياً: المعتقدات ما وراء المعرفية: Metacognitive beliefs

لقد ترتب على المداخل السلوكية المعرفية المفسرة لتطور الاضطرابات النفسية نشأة بعض التدخلات العلاجية الأكثر فعالية حتى الآن. ومع ذلك لا يزال هناك الكثير الذي يتعين تحقيقه للتوصل إلى فهم وعلاج الاضطراب النفسي.

وعلاوة على ذلك فقد أكد بعض المنظرين المحدثين على وجود قصور فى النظرية المعرفية العامة مثل نظرية المخططات واقترحوا إطارات عمل للتصور المفاهيمى المعرفى للاضطراب الوظيفى الانفعالى . (Wells&Purdon,1999,71) ويؤكد Purdon ، Wells (١٩٩٩) أنه على الرغم من أن المداخل السلوكية توصلت إلى نمو وتطور علاجات ذات فاعلية كبيرة ، فإن التركيز الأبعد يحتاج إلى تصور لدور المعرفة فى الاضطرابات الانفعالية . ولعل هذا ما يكرر التأكيد على أن محتوى الفكر والمعتقدات المرتبطة بالنماذج المعرفية السلوكية ربما يكون محدود للغاية، وهذا يعنى أن هناك معدلاً أكثر اتساعاً بشأن الظاهرة المعرفية، وأن هناك اختلافاً فى المعالجة المعرفية تحتاج إلى أن يتم فهمها . (Calamari,et al; 2005)

وتُعرف ما وراء المعرفة على أنها مفهوم متعدد الأوجه، يتضمن المعرفة Knowledge والعمليات Processes والاستراتيجيات Strategies التي تقيم أو تراقب أو تتحكم فى المعرفة Cognition . (Foumany,Salehi&Faei,2014) ، وتتمثل الفرضية الأساسية فى العلاج المعرفى السلوكى التقليدى (CBT) مثل نظرية بيك البنائية Beck (١٩٦٧-١٩٧٦) و نظرية العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى (REBT) Ellis (١٩٦٢) و Ellis&Harper (١٩٦١) فى أن الاضطرابات والانحرافات فى التفكير تؤدى إلى نشأة الاضطراب النفسى ، حيث يعطى المدخلان معاً الدور الرئيس للمعتقدات المضطربة وظيفياً dysfunctional beliefs ، ولا تعتبر هذه المعتقدات ذات أهمية فى العلاج ما وراء المعرفى فى ضوء النظريات التقليدية التى تتعلق بالعالم المحيط والذات الجسمية والاجتماعية ، ولكن المعتقدات المستهدفة هى المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive beliefs (Wells,2009,2)

وقد صنف Wells المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive beliefs إلى نمطين رئيسين

أولهما: المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية Positive metacognitive beliefs وهي المعرفة المتعلقة بفوائد ومميزات الانشغال في أنشطة معرفية. أما البعد الثاني من أبعاد المحتوى ما وراء المعرفي فهو : المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية Negative metacognitive beliefs المتعلقة بعدم القدرة على التحكم والخطر Uncontrollability and danger ، وتُشير الدراسات أن المعتقدات ما وراء المعرفية اللاتكيفية Maladaptive metacognitive beliefs قد تُشكل نواة الاعتلال أو الاضطراب النفسي Psychological Core للقلق والاكتئاب (Cichon,Krycinski,Florkowski&Szczepanowski,2017).

ويذكر Anderson وآخرون أن المعتقدات ما وراء المعرفية في النموذج ما وراء المعرفي Metacognitive Model تُعتبر عاملاً رئيساً في تطور القلق والاكتئاب بل واستمرارهما (Anderson,Capobianco,Fisher,Reeves,Heal,Faija,Gaffney&Wells,Inpress)

ثالثاً: استراتيجيات التحكم في الفكر : Thought Control Strategies

عادة يكون لدينا قدر من التحكم في تفكيرنا، وغالباً ما نلتزم بالأشياء فقط من خلال الرغبة في القيام بها، وعندما نفقد ترف التحكم العقلي نواجه ضغوطاً يومية. فالضغوط البسيطة تشغل عقلاً بالقلق وتُشتت انتباهنا عن الأشياء التي نود التفكير فيها، أما الضغوط الشديدة فإنها تسترعي انتباهنا بعيداً بشكل متكرر، وأحياناً تكون مزمنة، وتتركنا نتساءل عما إذا كان يُمكننا التحكم في أذهاننا بشكل مطلق. (Wegner,1988).

ويلعب التحكم المعرفي والمرونة المعرفية دوراً مهماً في قدرة الفرد على التكيف مع البيئات المتغيرة باستمرار، بالإضافة إلى دورهما في تنظيم الانفعال وتسهيل السلوكيات الموجهة نحو الاهداف (Gabrys,Tabri,Anisman&Matheson,2018).

فإذا كان لدينا تحكماً معرفياً، فيبدو أن يبدأ بقدرتنا على التأثير في تركيز انتباهنا، فقد أكد Williams James أن الجهد المبذول في الانتباه هو الظاهرة

الإرادية الأساسية، وهذا يعنى أنه يمكن للمرء القيام بعمل ما عن طريق توجيه انتباه الفرد نحو فكرة الفعل. ويُنظر إلى التحكم المعرفى على أنه الخطوة الأولى نحو قوة الإرادة، وبالتالي فهو يُمثل مفتاحاً لأي نوع آخر من التحكم قد ندعى أننا نمتلكه، وكي نتحكم في أحلامنا أو انفعالاتنا أو إيماننا أو رغباتنا أو حميتنا الغذائية أو أي شيء آخر، فإنه يجب علينا ألاّ التحكم في انتباهنا (Wegner,1988)

وتقترح النظريات المفسرة للتحكم الانفعالى بواسطة Klinger (١٩٨٢) و Clark&Lsen (١٩٨٢) أن الناس يستطيعون التحكم فى المزاج السلبي مباشرة بواسطة التغيير العمدى لتركيز انتباههم بعيداً عن الأفكار السلبية. وفى الواقع يعتبر هذا التكتيك هو الأساس لاستراتيجية التشويش الذاتى self-distraction والتي تُعد من أكثر الاستراتيجيات شهرة لمواجهة الوسواس والقلق اليومي ، ولسوء الحظ فإنه ليس من السهل دائماً توجيه الوعي بعيداً عن الأفكار غير المرغوبة. (Wenzlaff,1998)

وتُوصف أساليب التفكير لدى ذوى الاضطراب النفسى بأنها ذات طبيعة تأملية تكرارية ترتكز على موضوعات ذاتية يصعب السيطرة عليها، وتعتبر الخبرة الذاتية لذوى الاضطراب النفسى هى العنصر الوحيد الذى يصعب التحكم فيه. فعادة ما تتكون الاستراتيجيات من محاولات للتحكم فى طبيعة التفكير، حيث تميل تلك المحاولات على المدى الطويل نحو إحداث نتائج عكسية، وتتضمن أيضاً تلك الاستراتيجيات محاولات لكبح أفكار معينة، أو لتحليل الخبرات بغرض الحصول على إجابات، أو محاولة لتوقع ما يحتمل حدوثه فى المستقبل من أجل تجنب المشكلات. ويفسر الأفراد ذوى اضطرابات القلق سلبياً تكرار حدوث الأفكار واستراتيجياتها، والتي غالباً ما تتضمن محاولات لكبحها. (Wells,2009,7)

وتمثل الاستراتيجيات ما وراء المعرفية الاستجابية المصاغة للتحكم فى التفكير وتعديله لخدمة التنظيم الانفعالى والمعرفى self-emotional and cognitive regulation، فقد تُشدد بعض الاستراتيجيات ما وراء المعرفية المنتقاة أحياناً، وقد

تكبح وتغير من طبيعة الأنشطة المعرفية. فقد تستهدف بعض الاستراتيجيات تقليل الأفكار والانفعالات السلبية عن طريق تبديل جوانب المعرفة. فربما يوجه الفرد انتباهه نحو التهديد المحتمل محاولة منه لكي يكون منتبهاً قبل حدوث أى نتائج سلبية، أو قد يحاول كبح الأفكار الضاغطة Suppress distressing thoughts أو استخدام التفكير الإيجابي أو التشويش لمسايرة الانفعال غير المرغوب. (Wells,2000,26)

▪ دراسات سابقة وفروض الدراسة:

هدفت دراسة (Anderson et al, Inpress) إلى الكشف عما إذا كانت ما وراء المعرفة تنتبأ بأعراض القلق والضغط النفسى. تكونت عينة الدراسة من (١٠٢) مريضاً بالقلب، (١٠٥) مريضة تعاني من سرطان الثدي أو البروستاتا، وطبق على العينة التي أظهرت القلق والضغط النفسى المقاييس التالية: مقياس ما وراء المعرفة (MCQ-30)، ومقياس القلق والاكتئاب في المستشفيات (HADS)، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن هناك ارتباط إيجابي ثنائى التباين بين المعتقدات ما وراء المعرفية (عدم القدرة على التحكم/الخطر) وأعراض الاكتئاب. وتحققت دراسة (Khalili et al,2018) من العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والصحة النفسية والكفاءة الذاتية لدى عينة من تلاميذ المدارس المتوسطة والذين تم اختيارهم بالعينة العنقودية متعددة المراحل، تكونت عينة الدراسة من (٣٥٧) طالباً، وتضمنت أدوات القياس المقاييس التالية: مقياس الصحة العامة، مقياس الكفاءة الذاتية، مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية. وأوضحت نتائج الدراسة أن مكون المعتقدات الإيجابية بشأن القلق قد تنبأ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية مقارنة بباقي مكوناتها.

وتنبأت دراسة (Moatamedi et al,2018) بالاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، تم تطبيق الأدوات التالية على

عينة الدراسة: قائمة فحص الأعراض النفسية (SCL-90-R) ، ومقياس ما وراء المعرفة (MCQ-30) ، واستخدم الباحثون التحليل الوصفي الارتباطي وتحليل الانحدار المتعدد، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين مكونات ما وراء المعرفة والاضطرابات النفسية، وقد كانت مكونات المعتقدات الإيجابية، والمعتقدات التي لا يتم السيطرة عليها، والمعتقدات المعرفية مهمة لجميع الاضطرابات النفسية.

وكشفت دراسة (Spada et al,2018) عن العلاقات بين ما وراء المعرفة والضغوط المدركة والانفعال السلبي. تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) مشاركاً طبق عليهم المقاييس التالية: مقياس ما وراء المعرفة (MCQ-30) ، ومقياس الضغط المدرك (PSS) ، ومقياس القلق والاكتئاب في المستشفيات (HADS) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ما وراء المعرفة وكل من الضغوط المدركة والانفعال السلبي (القلق والاكتئاب)، كما توصلت نتائج الدراسة أن ما وراء المعرفة قد توسطت العلاقة بين الضغوط المدركة والانفعال السلبي (القلق والاكتئاب). وتُشير النتائج الأولية إلى أن الفروق الفردية في ما وراء المعرفة وثيقة الصلة بفهم العلاقة المستمرة بين الضغوط والانفعال السلبي.

وهدفت دراسة (Gabrys et al,2018) التحقق من العلاقة بين كل من السيطرة والمرونة المعرفية والأعراض الاكتئابية. تكونت عينة الدراسة من (٣٠٢) طالباً، طبق على العينة مقياس التحكم المعرفي والمرونة المعرفية (CCFQ) ، ويقاس هذا المقياس قدرة الفرد المتصورة على ممارسة السيطرة على الأفكار والانفعالات المتطفلة (السلبية) غير المرغوب فيها، وقدرته على مواجهة المواقف الضاغطة بمرونة. ويتكون هذا المقياس من عاملين هما : التحكم المعرفي في الانفعال ، والتقييم والمواجهة الضاغطة بمرونة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط درجات هذا المقياس مع الأعراض الاكتئابية المرتفعة (بعد التحكم في بعض المقاييس

لمعرفة التحكم المعرفي وعدم المرونة مثال (مقياس الاستجابة الاجترارية Ruminative Response Scale، ومقياس التفكير المصور Perseverative Thinking Questionnaire) ، كما أكدت النتائج أن الدرجات المنخفضة على مقياس التحكم المعرفي والمرونة ارتبطت سلبياً بتقييم الضغط وبأعراض الاكتئاب الشديدة.

كما هدفت دراسة (Matthews et al,2017) إلى التعرف على دور العمليات والميكانيزمات المعرفية وعلاقتها بالصور اللاتكيفية للكمالية والضغوط النفسية، وقد تم إعطاء أهمية خاصة لدور التفكير السلبي المتكرر (RNT) ، وكيف تتوسط هذه العملية المعرفية العلاقة بين الكمالية والضغوط النفسية.واقترح الباحثون نموذجاً معرفياً متعدد المستويات المعرفية تُفسر فيه المعتقدات ما وراء المعرفية قيمة التفكير السلبي المتكرر، والآليات المعرفية المرتبطة بالكمالية وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية.

وجاءت دراسة (Cichon et al,2017) إلى التحقق مما إذا كان القلق يتوسط العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية وأعراض الاكتئاب في المواقف العادية. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٨) مشاركاً، طبقت عليهم الأدوات التالية: مقياس ما وراء المعرفة (MCQ-30) ، ومقياس قلق الحالة (STAI) ، ومقياس بيك للاكتئاب (BDI). وأظهرت نتائج الدراسة أن المعتقدات الإيجابية حول القلق، والمعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم/الخطر، انخفاض الثقة المعرفية، والمعتقدات السلبية حول عدم القدرة على السيطرة على الأفكار، والوعي الذاتي المعرفي توسطت العلاقة بين القلق المتوسط والاكتئاب الشديد، كما أشارت نتائج تحليل الوساطة Mediation analysis إلى أن معتقدات الثقة المعرفية فقط هي التي تؤثر بشكل مباشر على شدة الأعراض الاكتئابية.

كما هدفت دراسة (Esin,2007) إلى الكشف عن صحة المفاهيم الرئيسة للنظرية ما وراء المعرفية لدى عينة تركية ، وتمهيد الطريق أمام البحث ما وراء المعرفي في

تركيا من منظور علم النفس الكليينكى. وبالإضافة إلى ذلك تركز اهتمام البحث على موضوعين مهمين لا يزال يتعين التحقق من صحتها تجريبياً في أدبيات ما وراء المعرفة: (١) المساهمة الفريدة للمحتوى المعرفى مقابل ما وراء المعرفة في التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب، (٢) وظيفة ضعف ما وراء المعرفة في تطور أعراض القلق والاكتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة أن ما وراء المعرفة تنبأت بأعراض القلق والاكتئاب بصورة أكبر مقارنة بالمحتوى المعرفى، كما تم فحص الدور السببى لما وراء المعرفة في تطور أعراض القلق والاكتئاب، كما تنبأت المستويات العليا من المعتقدات السلبية حول القلق بزيادة أعراض القلق والاكتئاب، علاوة على ذلك تفاعلت المستويات الأعلى من عدم الثقة المعرفية مع مستويات أعلى من المتاعب اليومية للتنبؤ بارتفاع درجات القلق.

وجاءت دراسة (Kim&Jun,2015) للتعرف على تأثير ما وراء المعرفة الإيجابية وما وراء المعرفة السلبية على ضغوط العمل لدى عينة من طلاب بعض الجامعات الكورية. تكونت عينة الدراسة من (٨٧) طالباً، طبقت عليهم الأدوات التالية: مقياس ما وراء المعرفة، مقياس ضغوط العمل، وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلى : تنبأت ما وراء المعرفة الإيجابية والسلبية بضغوط العمل بين الطلاب ، كانت ما وراء المعرفة الإيجابية أقوى في التنبؤ بالضغوط مقارنة بما وراء المعرفة السلبية.

وبحثت دراسة (Foumany et al,2014) العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفة *Meta-cognitive beliefs* وتقدير الذات والصحة النفسية لطلاب الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (٣٧٢) طالباً (٢٠٣ ذكور، ١٦٩ إناث) تماختيارهم بالطريقة العشوائية، وطبق على العينة الأدوات التالية: مقياس ما وراء المعرفة MCQ-30 لـ (Cartwright&Wells) ، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الصحة النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين المعتقدات ما وراء المعرفة والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وكشفت دراسة (محمود، ٢٠١٦) عن العلاقة بين كل من التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية والقلق، كما هدفت إلى مدى إمكانية التنبؤ بقلق الاختبار من خلال التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة من الطالبات، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبة بكلية التربية جامعة القصيم، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال لـ (Garnefski, Kraaij&Spinhoven, 2001) ، ومقياس المعتقدات ما وراء المعرفية لـ (Wells&Cartwright-Hatton, 2004) ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين قلق الاختبار والمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية (المعتقدات الإيجابية عن القلق، والوعي الذاتي المعرفي)، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قلق الاختبار وبعض معتقدات ما وراء المعرفة السلبية مثل: الحاجة للتعلم في الأفكار، المعتقدات عن القلق، الثقة المعرفية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بقلق الاختبار من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية.

وجاءت دراسة (Pizzagolli, 2007) للكشف عن العلاقة بين الضغوط المدركة وانعدام الشعور باللذة لدى ذوى اضطراب الاكتئاب، وتفترض تلك الدراسة أن الآليات الدقيقة التي تربط بين الضغوط وانعدام التلذذ anhedonia ، تكونت عينة الدراسة من مجموعتين : الأولى (٨٨)، والثانية (٨٠)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة على مقياس الضغوط المدركة قد أظهروا درجات مرتفعة على باقى المقاييس (الاكتئاب، القلق ، والضغوط)، وتتفق هذه النتائج مع البيانات قبل الكليينكية في تسليط الضوء على الروابط بين انعدام الشعور باللذة ، كما تقدم رؤى واعدة في الآليات المحتملة التي تربط بين الضغوط والاكتئاب.

وهدفنا دراسة (المصدر وكويك، ٢٠٠٧) إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمى ومعلمات المرحلة الأساسية في

قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) معلم ومعلمة، طبق الباحثان عليهم مقياس الصحة النفسية للشباب (إعداد/ زهران وفؤاد، ١٩٩١)، ومقياس ضغوط مهنة التدريس (الكحلوت والكحلوت، ٢٠٠٦)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية. كما هدفت دراسة (Atif, Boghsani, Javed & Javed, 2018) إلى تحليل انتشار عدم الرضا الوظيفي Job satisfaction والضغوط النفسية Psychological distress بين عينة من الأطباء العاملين بمستشفى بارك بالإمارات عام ٢٠١٨، وقد تم جمع المعلومات عن طريق استبيان مصمم ذاتياً واستبيان الصحة العامة الموحد (CHQ-12)، ومقياس الرضا الوظيفي (JSS)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وعدم الرضا الوظيفي.

▪ فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات لطالبات على مقياس الضغوط النفسية المدركة ودرجاتهن على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية المدركة ودرجاتهن على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر.
- ٣- يُمكن التنبؤ بالضغوط النفسية المدركة من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة الدراسة.
- ٢- يُمكن التنبؤ بالضغوط النفسية المدركة من خلال استراتيجيات التحكم في الفكر لدى عينة الدراسة.

٣- يُمكن التوصل إلى نموذج بنائي يُحدد طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وبعض المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر.

▪ منهج الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها وتفسير وتحليل نتائجها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، لأنه المنهج المناسب لطبيعة المتغيرات ولتحقيق أهداف الدراسة.

▪ عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٥٠) طالبة بالمستوى الخامس والسادس بكلية رياض الأطفال بجامعة أسيوط، وبمتوسط عمري (١٩,٢٣) وانحراف معياري ٠.٩٢٢، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (٢٠٠) طالبة وبمتوسط عمري (١٩,٢٧) وانحراف معياري (٠.٩٦٥)، تم اختيارها بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية المدركة: The Psychological Perceived Stress Scale

أولاً: صدق مقياس الضغوط المدركة:

مقياس الضغوط المدركة (PSS) هو أداة تقييم الضغوط التقليدية، ولا تزال تلك الأداة التي تم تطويرها على يد Cohen عام ١٩٨٣ خياراً شائعاً لمساعدتنا في فهم كيف تؤثر المواقف المختلفة على مشاعرنا وعلى ضغوطنا المدركة. وفقرات هذا المقياس العشرة تسأل عن مشاعر الفرد وأفكاره خلال الشهر الماضي. وقد وجد Cohen أن مجموعات الضغوط المرتفعة عادة ما تكون درجة ضغوطها حوالي ٢٠ درجة على المقياس.

(١) صدق الاتساق الداخلي للمقياس: Internal Consistency Validity
 للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على المقياس، ويوضح ذلك جدول رقم (١):

جدول رقم (١): معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط المدركة

الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
١	**٠,٤٣٣	٦	**٠,٥١٢
٢	**٠,٤٨٦	٧	**٠,٤١٦
٣	**٠,٤٨٣	٨	**٠,٥٤٣
٤	**٠,٤٣٥	٩	**٠,٤٣٧
٥	**٠,٤٦٧	١٠	**٠,٣٨٥

**دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع المقياس، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

(٢) الصدق البنائي للمقياس: the construct validity of the scale:
 أ- التحليل العاملي الاستكشافي:

للتحقق من صدق البناء للمقياس تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من ٢٠٠ طالبة، وتكون المقياس من ١٠ فقرات، وقد تشبعت جميع فقرات المقياس على عامل واحد حيث كانت قيم تشبعاتها على هذا العامل تتراوح بين ٠,٣٩٩ إلى ٠,٧٠٧ مما يدل على صدق البناء للمقياس ويوضح جدول رقم (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس:

جدول رقم (٢): نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الضغوط المدركة

تشبعات فقرات المقياس على العامل الأول			
الفقرات	قيم التشبع	الفقرات	قيم التشبع
١	٠,٥٥٣	٦	٠,٤٦٧
٢	٠,٧٠٧	٧	٠,٤٥٥
٣	٠,٦٨٨	٨	٠,٣٩٩
٤	٠,٤١٩	٩	٠,٤٩٤
٥	٠,٤٤٨	١٠	٠,٦٩٠
الجذر الكامن		٢,٩٦٠	
نسبة التباين		٢٩,٥٩٧	

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة الجذر الكامن للعامل الأول بلغت ٢,٩٦٠ وبنسبة تباين قدرها ٢٩,٥٩٧%، مما يشير إلى أن فقرات المقياس تنتسب على بعد واحد وهذا يؤكد صدق البناء للمقياس.

ب- التحليل العاملي التوكيدي:

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس الضغوط المدركة تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي، وقد تم اختبار نموذج القياس لمقياس الضغوط المدركة والذي يتكون من (١٠) فقرات ويوضح جدول رقم (٣) قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط المدركة:

جدول رقم (٣): قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

لمقياس الضغوط المدركة

مؤشرات حُسن المطابقة	القيمة
كاي تربيع	٥٨,٦٨
(درجات الحرية)	٣٣
كاي تربيع/ درجات الحرية	١,٧٧٨

٠,٩١٨	NFI
٠,٩٠٧	CFI
٠,٩١١	IFI
٠,٩٤٦	GFI
٠,٠٦٣	SRMR
٠,٠٥٨	RMSEA

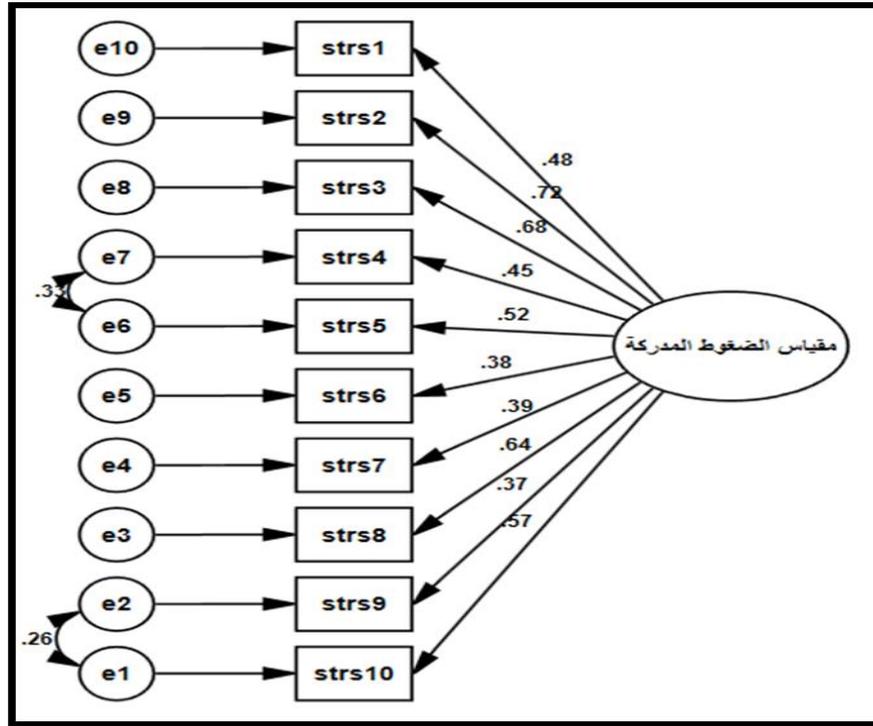
ويتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات حُسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة، مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية، ويوضح جدول رقم (٤) قيم التشبعات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس الضغوط المدركة وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي:

جدول رقم (٤): قيم التشبعات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس الضغوط المدركة وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

الفقرات	التشبعات	الخطأ المعياري	قيمة "z"	الفقرات	التشبعات	الخطأ المعياري	قيمة "z"
١	٠,٥٧٣	٠,٠٨٣	٧,٦٢	٦	٠,٥٢٣	٠,٠٧٦	٣,٤٢
٢	٠,٣٦٧	٠,٠٧٨	٤,٥٩	٧	٠,٤٥١	٠,٠٧٥	٣,١٠
٣	٠,٦٤٤	٠,٠٧٩	٧,٣٨	٨	٠,٦٧٧	٠,٠٧١	٩,٢٣
٤	٠,٣٩٢	٠,٠٧٩	٣,٧٠	٩	٠,٧٢٤	٠,٠٧٩	٩,٩٥
٥	٠,٣٨٤	٠,٠٨٥	٤,٩٠	١٠	٠,٤٨٠	٠,٠٨٠	٦,٢٦

جميع قيم "z" الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم التشبعات كانت أكبر من ٠,٣ ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس الضغوط المدركة، ويوضح شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط المدركة:



شكل (١) : نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الضغوط المدركة

ثانياً: ثبات مقياس الضغوط المدركة:

للاطمئنان على ثبات مقياس الضغوط المدركة تم استخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق مقياس الضغوط المدركة على عينة استطلاعية بلغ عددها (٢٠٠) طالبة ، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية بلغت قيمته (٠,٧٦٢)، وبمعادلة ألفا كرونباخ بلغت قيمته (٠,٧٠٧) وهاتان القيمتان أكبر من (٠,٧) مما يدل على ثبات مقياس الضغوط المدركة.

٢ - مقياس ما وراء المعرفة: Meta-Cognitoin Scale (MCS-30)

قام بإعداد هذا المقياس (Wells & Cartwright-Hatton, 1997). ويهدف هذا المقياس إلى معرفة الفروق الفردية بين الأفراد في اختبار المعتقدات ما وراء المعرفية Meta-Cognitive beliefs. وتعتبر مراقبة الميول ذات أهمية في

نموذج ما وراء المعرفة بشأن الاضطرابات النفسية. ويحتوي هذا المقياس على ٣٠ عبارة، وقد تم إيجاد الصدق البنائي له بواسطة التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي Confirmatory and Exploratory factor analysis. وقد اقترحت النظرية ملاءمة خمسة عوامل للمقياس الأصلي. وقد دعم التحليل العاملي الاستكشافي بنية العوامل الخمس، حيث أصبح أكثر مطابقة مع الحل النهائي الذي تم الحصول عليه من الدراسات السابقة. والعوامل الخمس للمقياس هي: الثقة المعرفية Cognitive confidence، المعتقدات الإيجابية عن القلق Cognitive self-Positive beliefs about worry، الوعي الذاتي المعرفي- consciousness، المعتقدات السلبية بشأن عدم القدرة على التحكم في الأفكار أو الخطر Negative beliefs about uncontrollability of thoughts and danger beliefs about الأفكار، والمعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار need to control. وقد أظهر مقياس ما وراء المعرفة MCS-30 اتساقاً داخلياً جيداً، وثباتاً جيداً بطريقة إعادة تطبيق الاختبار. كما وجدت معاملات ارتباط جيدة بين ما وراء المعرفة ومقاييس القلق والتي قدمت تدعياً إضافياً لصدق المقياس ولنظرية ما وراء المعرفة بشأن الأفكار المتطفلة. وتشرح الخصائص السيكومترية لمقياس ما وراء المعرفة MCS-30 أن هذه الأداة تُعد إضافة قيمة لقياس وتقييم ما وراء المعرفة.

أولاً : صدق مقياس المعتقدات ما وراء المعرفة:

١) صدق الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency Validity:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجاءت النتائج على النحو الموضح في جدول رقم (٥):

جدول رقم (٥): معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس

والدرجة الكلية للبعد

الأبعاد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	الأبعاد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس
المعتقدات الإيجابية عن القلق	١	٠,٦٠٩	٠,٥١١	الثقة	٢٤	٠,٥٩٤	٠,٥٧٩
	٧	٠,٥٢٨	٠,٤٥٥	المعرفية	٢٦	٠,٦٢٧	٠,٥٦٣
	١٠	٠,٤٤٩	٠,٣٥٨		٢٩	٠,٤٢٨	٠,٤٣١
المعتقدات السلبية عن القدرة على التحكم في الأفكار /	١٩	٠,٥١٩	٠,٣٦١	المعتقدات	٦	٠,٤٧٦	٠,٤١٤
	٢٣	٠,٥٤٥	٠,٤٤٤	بشأن	١٣	٠,٥٩٨	٠,٦٣٤
	٢٨	٠,٦٤٨	٠,٤٠٧	الحاجة	٢٠	٠,٥٧٧	٠,٤٨٩
	٢	٠,٤٩٤	٠,٤٠٩	للتحكم في الأفكار	٢٢	٠,٤٨٧	٠,٣٨٣
المعتقدات السلبية عن القدرة على التحكم في الأفكار /	٤	٠,٥٣٦	٠,٣٩١		٢٥	٠,٤٧٥	٠,٣٩٢
	٩	٠,٤٣١	٠,٣٨٧		٢٧	٠,٥٢٥	٠,٤٥٧
	١١	٠,٥٥٧	٠,٥١٩	السوعي	٣	٠,٥٩١	٠,٤١٤
الثقة المعرفية	١٥	٠,٤٩٥	٠,٤٤٨	الذاتي	٥	٠,٥٦٠	٠,٤٦٢
	٢١	٠,٤٨١	٠,٤٥٢	المعرفي	١٢	٠,٥٧٢	٠,٤١٠
	٨	٠,٦٤٢	٠,٥٤١		١٦	٠,٥٣٣	٠,٤٣٧
	١٤	٠,٦٤٨	٠,٥٢٦		١٨	٠,٤٩٦	٠,٤٥٤
	١٧	٠,٦١٢	٠,٥٤١		٣٠	٠,٥٣٤	٠,٤٣٧

جميع قيم معاملات الارتباط الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

*دالة عند مستوى ٠,٠٥ **دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول رقم (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) والذي يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع أبعادها، كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بجدول رقم (٦):

جدول رقم (٦): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية

م	الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	المعتقدات الإيجابية عن القلق	**٠,٥٣٤
٢	المعتقدات السلبية عن القدرة على التحكم في الأفكار /	**٠,٦٢٦
٣	الثقة المعرفية	**٠,٣٥٦

٤	المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	**٠,٤٤٥
٥	الوعي الذاتي المعرفي	**٠,٤٧٧

****دالة عند مستوى ٠,٠١**

ويتضح من الجدول رقم(٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، مما يعني أن الأبعاد تتسق مع الدرجة الكلية على المقياس ، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

(٢) الصدق البنائي:

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي، وقد تم اختبار نموذج القياس لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية ، ويتكون نموذج القياس من خمسة أبعاد يتضمن كل بعد على ٦ فقرات (المعتقدات الإيجابية عن القلق ، المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار / الخطر ، الثقة المعرفية ، المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار ، الوعي الذاتي المعرفي) ، وبذلك فإن العدد الكلي للفقرات في نموذج القياس يكون مساوياً (٣٠) فقرة، ويوضح جدول رقم(٧) قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية:

جدول رقم (٧): قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية

القيمة	مؤشرات حُسن المطابقة
٧٤٧,٤٦	كاي تربيع
٣٩٥	(درجات الحرية)
١,٨٩٢	كاي تربيع/ درجات الحرية
٠,٩٣٩	NFI
٠,٩٠٣	CFI
٠,٩١٣	IFI
٠,٩١٦	GFI
٠,٠٦٧	SRMR
٠,٠٥٤	RMSEA

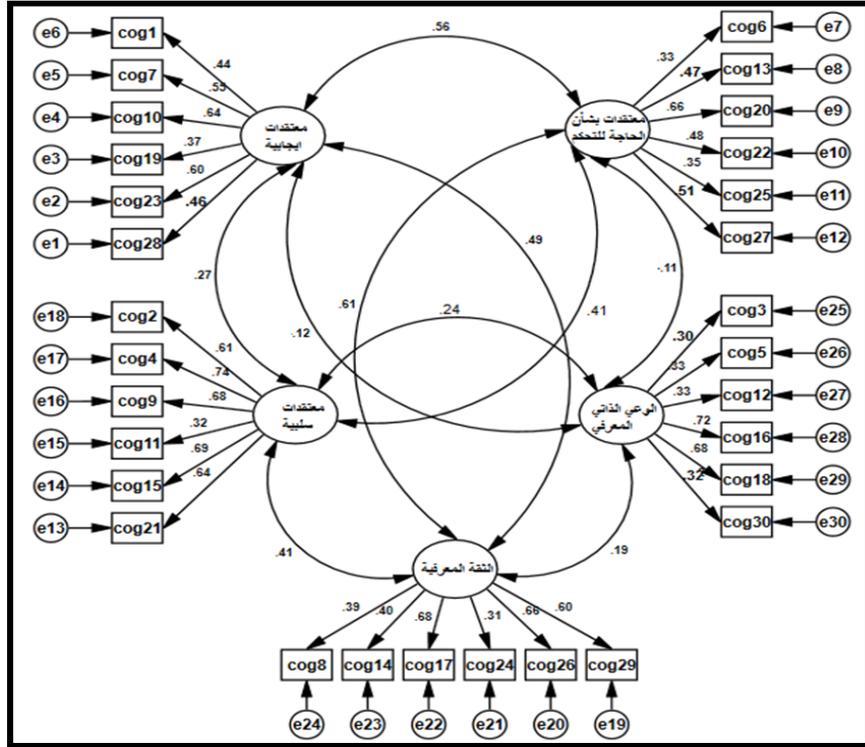
ويتضح من الجدول السابق أن قيم مؤشرات حُسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة ، مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية، ويوضح جدول رقم(٨) قيم التشبعات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي:

جدول رقم(٨): قيم التشبعات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس المعتقدات ما

وراء المعرفية وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

القيمة "z"	الخطأ المعياري	التشبعات	القيمة	الخطأ المعياري	التشبعات	القيمة	الخطأ المعياري	التشبعات	القيمة	الخطأ المعياري	التشبعات	القيمة	الخطأ المعياري	التشبعات																																																		
٣,٨٨	٠,٠٧٦	٠,٣٠٨	٢٤	٥,٤٢	٠,٠٧٣	٠,٤٣٥	١	المعتقدات الإيجابية عن القلق	٩,٠٠	٠,٠٧٠	٠,٦٥٩	٢٦	٨,١٣	٠,٠٨٤	٠,٦٠٣	٢٩	٤,١٤	٠,٠٩٦	٠,٣٢٦	٦	٣,٥٨	٠,١٣٢	٠,٤٦٨	١٣	٨,٦٧	٠,٠٧٩	٠,٦٦٤	٢٠	٦,٢٩	٠,٠٩٦	٠,٤٨٣	٢٢	٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠
٩,٠٠	٠,٠٧٠	٠,٦٥٩	٢٦	٦,٩٣	٠,٠٨١	٠,٥٤٥	٧		المعتقدات السلبية	٨,١٣	٠,٠٨٤	٠,٦٠٣	٢٩	٤,١٤	٠,٠٩٦	٠,٣٢٦	٦	٣,٥٨	٠,١٣٢	٠,٤٦٨	١٣	٨,٦٧	٠,٠٧٩	٠,٦٦٤	٢٠	٦,٢٩	٠,٠٩٦	٠,٤٨٣	٢٢	٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠			
٨,١٣	٠,٠٨٤	٠,٦٠٣	٢٩	٤,١٤	٠,٠٩٦	٠,٣٢٦	٦			الثقة المعرفية	٤,١٤	٠,٠٩٦	٠,٣٢٦	٦	٣,٥٨	٠,١٣٢	٠,٤٦٨	١٣	٨,٦٧	٠,٠٧٩	٠,٦٦٤	٢٠	٦,٢٩	٠,٠٩٦	٠,٤٨٣	٢٢	٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠						
٤,١٤	٠,٠٩٦	٠,٣٢٦	٦	٧,٧٢	٠,٠٧٥	٠,٦٠٢	٢٣	الثقة المعرفية			٧,٧٢	٠,٠٧٥	٠,٦٠٢	٢٣	٨,٦٧	٠,٠٧٩	٠,٦٦٤	٢٠	٦,٢٩	٠,٠٩٦	٠,٤٨٣	٢٢	٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠										
٣,٥٨	٠,١٣٢	٠,٤٦٨	١٣	٣,٠١	٠,٢٤٢	٠,٤٥٨	٢٨		الثقة المعرفية		٣,٠١	٠,٢٤٢	٠,٤٥٨	٢٨	٨,٦٧	٠,٠٧٩	٠,٦٦٤	٢٠	٦,٢٩	٠,٠٩٦	٠,٤٨٣	٢٢	٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠										
٨,٦٧	٠,٠٧٩	٠,٦٦٤	٢٠	٨,٧٠	٠,٠٧١	٠,٦٠٧	٢			الثقة المعرفية	٨,٧٠	٠,٠٧١	٠,٦٠٧	٢	٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																		
٤,٤٢	٠,٠٧٩	٠,٣٤٧	٢٥	١١,١٩	٠,٠٧٠	٠,٧٤٠	٤	الثقة المعرفية			١١,١٩	٠,٠٧٠	٠,٧٤٠	٤	٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																						
٣,١١	٠,١٠٥	٠,١٦٩	٢٧	١٠,٠٧	٠,٠٦٨	٠,٦٨٢	٩		الثقة المعرفية		١٠,٠٧	٠,٠٦٨	٠,٦٨٢	٩	٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																										
٣,٣٦	٠,٠٧٤	٠,٣٠٤	٣	٤,١٩	٠,١٢٤	٠,٣١٧	١١			الثقة المعرفية	٤,١٩	٠,١٢٤	٠,٣١٧	١١	٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																														
٤,٠٠	٠,٠٨٠	٠,٣٣١	٥	١٠,٢٩	٠,٠٧٠	٠,٦٩٤	١٥	الثقة المعرفية			١٠,٢٩	٠,٠٧٠	٠,٦٩٤	١٥	٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																																		
٣,٩٩	٠,٠٨٧	٠,٣٣٠	١٢	٩,٣٠	٠,٠٧٠	٠,٦٤١	٢١		الثقة المعرفية		٩,٣٠	٠,٠٧٠	٠,٦٤١	٢١	٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																																						
٨,٢٤	٠,٠٨٩	٠,٧١٩	١٦	٤,٩٥	٠,٠٨١	٠,٣٨٧	٨			الثقة المعرفية	٤,٩٥	٠,٠٨١	٠,٣٨٧	٨	٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																																										
٧,٩٤	٠,٠٨٨	٠,٦٨٤	١٨	٥,١٣	٠,٠٧١	٠,٤٠٠	١٤	الثقة المعرفية			٥,١٣	٠,٠٧١	٠,٤٠٠	١٤	٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠																																														
٣,٥٨	٠,٠٨١	٠,٣٢٤	٣٠	٩,٣٥	٠,٠٧٠	٠,٦٨١	١٧		الثقة المعرفية		٩,٣٥	٠,٠٧٠	٠,٦٨١	١٧																																																		
جميع قيم "z" الواردة بالجدول دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١																																																																

ويتضح من جدول رقم (٨) أن جميع قيم التشبعات كانت أكبر من ٠,٣ ، ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية، ويوضح شكل (٢) نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية:



شكل (٢) : نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس المعتقدات ما وراء المعرفية

ثانياً : ثبات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية:

للاطمئنان على ثبات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية تم استخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية على عينة استطلاعية قدرها (٢٠٠) طالبة ، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ كما هو موضح في جدول (٩) التالي:

جدول رقم (٩): قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المعتقدات ما وراء
المعرفية والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل الثبات
		ألفا التجزئة كرونباخ النصفية
١	المعتقدات الإيجابية عن القلق	٠,٧٦٢ / ٠,٨٤٠
٢	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار / الخطر	٠,٧٨٣ / ٠,٧٤٣
٣	الثقة المعرفية	٠,٨٣٢ / ٠,٨٥٢
٤	المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	٠,٧٤٤ / ٠,٧٨٨
٥	الوعي الذاتى المعرفى	٠,٧١٢ / ٠,٧٨٨
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٥٥ / ٠,٨٣٤

ويتضح من الجدول رقم (٩) أن قيم معاملات الثبات كانت جميعها أكبر من (٠,٧) مما يدل على ثبات مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية.

٣- مقياس التحكم في الفكر: Thought Control Scale

قام كل (Wells & Davies, 1994) بإعداد مقياس التحكم في الفكر (TCS). ويُعتبر هذا المقياس أحد أدوات التقرير الذاتى التى تقيس الاستراتيجيات التى يستخدمها الأفراد للتوافق مع الأفكار غير المرغوبة. ويتكون هذا المقياس من ٣٠ عبارة ، تم توزيعها تحت خمسة أبعاد هى : التشويش Distraction ، العقاب Punishment ، القلق Worry ، التحكم الاجتماعى Social control ، إعادة التقييم Reappraisal. وتتراوح الدرجات فى كل بعد من (٦-٢٤). ويتمتع هذا المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلى حيث تراوحت معاملات ألفا بين الأبعاد من ٠,٦٤ إلى ٠,٨٣.

أولاً: صدق مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر:

١) صدق الاتساق الداخلى للمقياس Internal Consistency Validity:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في جدول (١٠) :

جدول (١٠) : معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد

الإبعاد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	الإبعاد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس
التشويش	١	٠,٦٧٤	٠,٦٤٥	القلق	٢٤	٠,٥٤٨	٠,٤١٩
	٧	٠,٦١٧	٠,٥٣٠		٢٦	٠,٦٢٠	٠,٥٤٧
	١٠	٠,٦١٧	٠,٤١٤		٢٩	٠,٦٢٢	٠,٤٨٣
التحكم الاجتماعي	١٩	٠,٦٠٨	٠,٥٥١	العقاب	٦	٠,٥٠٤	٠,٤٥٦
	٢٣	٠,٥٩٣	٠,٤٥٣		١٣	٠,٦٦٤	٠,٤٢٠
	٢٨	٠,٤٣٩	٠,٣٦٦		٢٠	٠,٦١٧	٠,٥٣٥
	٢	٠,٤٤٥	٠,٣٧٩		٢٢	٠,٥٧٣	٠,٤١٨
القلق	٤	٠,٥٣٩	٠,٤٤١	إعادة التقييم	٢٥	٠,٦١٠	٠,٤٩٥
	٩	٠,٦٠٨	٠,٤٤٩		٢٧	٠,٦٣٢	٠,٣٨٦
	١١	٠,٦٠٣	٠,٤٥٥		٣	٠,٥٣٤	٠,٤٠٢
	١٥	٠,٤٩٧	٠,٤٠٧		٥	٠,٥٣٢	٠,٤٦٠
	٢١	٠,٦٦٤	٠,٤٦٥		١٢	٠,٥٩١	٠,٥٧١
القلق	٨	٠,٥٤٧	٠,٤٢٧	١٦	٠,٦٠١	٠,٥٩٩	
	١٤	٠,٥٨٢	٠,٤٩١	١٨	٠,٥١٢	٠,٤٩٦	
	١٧	٠,٤٩٨	٠,٣٤٤	٣٠	٠,٦٨٥	٠,٥٢٢	
جميع قيم معاملات الارتباط الواردة بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)							

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع أبعادها، كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر كما هو موضح بجدول (١١) التالي:

جدول (١١) : معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية

للمقياس

م	الأبعاد	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	التشويش	**٠,٤٨٢
٢	التحكم الاجتماعي	**٠,٣٥٢
٣	القلق	**٠,٤٠٢
٤	العقاب	**٠,٥٦٢
٥	إعادة التقييم	**٠,٥٤٨

**دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يعني أن الأبعاد تتسق مع الدرجة الكلية على المقياس ، وهذا يعني أن المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

(٢) الصدق البنائي:

للتحقق من الصدق البنائي construct validity لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي، وقد تم اختبار نموذج القياس لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر ويتكون نموذج القياس من خمسة أبعاد، يتكون كل بعد من ٦ فقرات (التشويش، التحكم الاجتماعي ، القلق ، العقاب ، إعادة التقييم) وبذلك فإن العدد الكلي للفقرات في نموذج القياس يكون مساوياً ٣٠ فقرة، ويوضح جدول (١٢) التالي قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر:

جدول (١٢) : قيم مؤشرات حُسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة
كاي تربيع	٧٢٧,٥٠٢
(درجات الحرية)	٣٩٥
كاي تربيع/ درجات الحرية	١,٨٤٢
NFI	٠,٩٢٨
CFI	٠,٩٣٦
IFI	٠,٩٤٧

٠,٩٤٩	GFI
٠,٠٦٥	SRMR
٠,٠٧٢	RMSEA

ويتضح من جدول (١٢) أن قيم مؤشرات حُسن المطابقة كانت جيدة وتقع ضمن الحدود المقبولة مما يدل على مطابقة نموذج القياس للبيانات الفعلية، ويوضح جدول (١٣) قيم التشعبات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي:

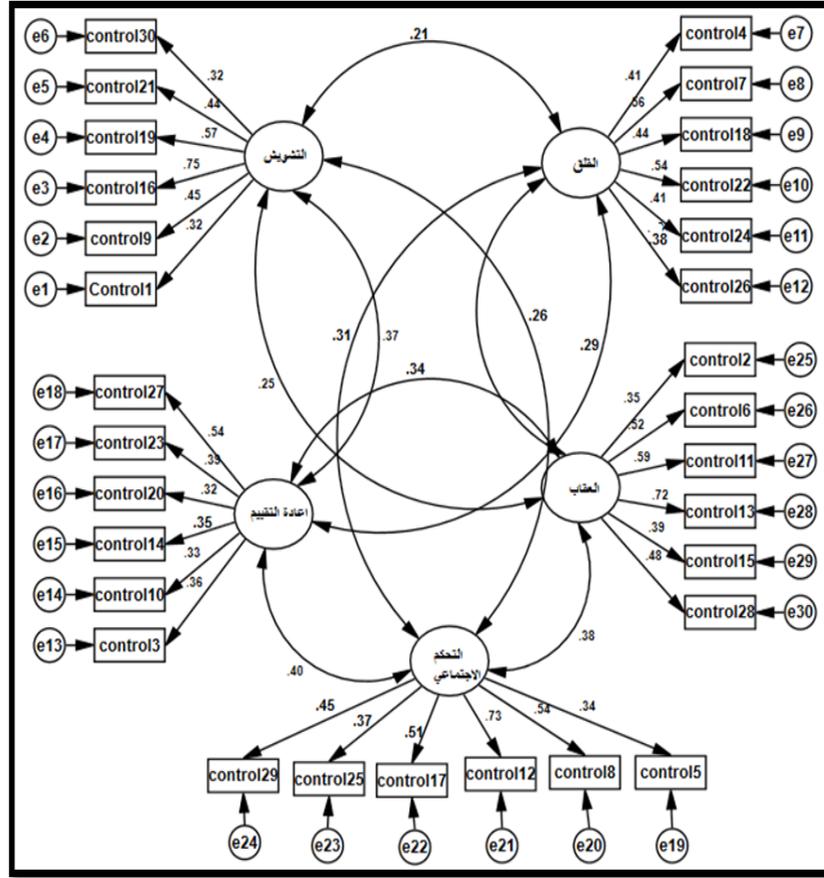
جدول (١٣): قيم التشعبات ودلالاتها الإحصائية لفقرات مقياس استراتيجيات

التحكم في الفكر وفقاً لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

الإبعاد	الفقرات	التشعبات	الخطأ المعياري	قيمة "z"	الإبعاد	الفقرات	التشعبات	الخطأ المعياري	قيمة "z"
التشويش	١	٠,٣٢	٠,٠٧١	٤,١٣	القلق	٢٢	٠,٥٤	٠,٠٨١	٦,٨٨
	٩	٠,٤٥	٠,٠٧٢	٦,٠١		٢٤	٠,٤١	٠,٠٧٥	٥,١٥
	١٦	٠,٧٥	٠,٠٨٨	١٠,٦٥		٢٦	٠,٣٨	٠,١٤٤	٣,٤٧
التحكم الاجتماعي	١٩	٠,٥٧	٠,٠٧٠	٧,٧٢	العقاب	٢	٠,٣٦	٠,٠٧٦	٤,٦٠
	٢١	٠,٤٤	٠,٠٨١	٥,٨٦		٦	٠,٥٢	٠,٠٧١	٧,٠٠
	٣٠	٠,٣٢	٠,٠٧٨	٤,٠٨		١١	٠,٥٩	٠,٠٧٥	٨,١٧
	٥	٠,٣٤	٠,٠٨٨	٤,٣١		١٣	٠,٧٢	٠,٠٧٣	١٠,٢٤
	٨	٠,٥٤	٠,٠٧٥	٧,١٢		١٥	٠,٣٩	٠,٠٨٧	٥,٠٦
	١٢	٠,٧٣	٠,١٠١	٩,٦١		٢٨	٠,٤٨	٠,٠٨١	٦,٣٥
القلق	١٧	٠,٥١	٠,٠٨١	٥,٠٢	إعادة التقييم	٣	٠,٣٦	٠,٠٦٩	٤,٣٤
	٢٥	٠,٣٧	٠,٠٧٥	٧,٠٦		١٠	٠,٣٣	٠,٠٨١	٣,٩٦
	٢٩	٠,٤٥	٠,٠٧٦	٤,١٧		١٤	٠,٣٥	٠,٠٨٧	٣,٠٣
	٤	٠,٤١	٠,٠٦٨	٥,٠٤		٢٠	٠,٣٢	٠,١٠٥	٣,٨٧
	٧	٠,٥٦	٠,٠٨١	٧,١٨		٢٣	٠,٣٩	٠,٠٨٠	٤,٧٢
	١٨	٠,٤٤	٠,٠٨٤	٥,٤٨	٢٧	٠,٥٤	٠,٠٨١	٦,٥٦	

جميع قيم "z" الواردة بالجدول دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم التشبعات كانت أكبر من ٠,٣، ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر، ويوضح شكل (٣) التالي نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر:



شكل (٣) : نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر

ثانياً: ثبات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر:

للاطمئنان على ثبات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر تم استخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر على عينة استطلاعية قوامها (٢٠٠) طالبة

، وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية ومعادلة الفا كرونباخ كما هو موضح في جدول (١٤) التالي:

جدول (١٤) : قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر والدرجة الكلية

م	الأبعاد	معامل الثبات	
		ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	التشويش	٠,٧٢٦	٠,٧٣٧
٢	التحكم الاجتماعي	٠,٧٤٢	٠,٨٠٠
٣	القلق	٠,٧١٤	٠,٧٤٨
٤	العقاب	٠,٧٢٥	٠,٧٥٧
٥	إعادة التقييم	٠,٧٥٧	٠,٧٩٩
	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧١٢	٠,٧٧١

ويتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الثبات كانت جميعها أكبر من (٠,٧) مما يدل على ثبات مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

وينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية ودرجاتهن على مقياس الضغوط النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك للكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات الطالبات على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية ودرجاتهن على مقياس الضغوط النفسية كما هو موضح في جدول (١٥) التالي:

جدول (١٥) : معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية ودرجاتهن على مقياس الضغوط النفسية

مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية	الأبعاد	مقياس الضغوط المدركة	الدلالة الإحصائية
مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية	المعتقدات الإيجابية عن القلق	٠,٠٧٢	غير دالة
	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار / الخطر	٠,٣٤٤	٠,٠١
	الثقة المعرفية	٠,٢٦٧	٠,٠١
	المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	٠,١٦٥	٠,٠٥
	الوعي الذاتي المعرفي	٠,٠٢٦	غير دالة
	الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية	٠,٣٣١	٠,٠١

ويتضح من نتائج الفرض الأول في جدول (١٥) أن المعتقدات ما وراء المعرفية الخاصة بعدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر، والخاصة بالحاجة للتحكم في الأفكار جاء ارتباطها بالضغوط المدركة دال إحصائياً عند ٠,٠١، والثقة المعرفية عند ٠,٠٥. أما المعتقدات الإيجابية عن القلق، والوعي الذاتي المعرفي فجاءت نتائجها غير دالة، كما أن الدرجة الكلية للمعتقدات ما وراء المعرفية فقد جاءت دلالتها مع الضغوط النفسية المدركة عند مستوى ٠,٠١. وتعبيراً على نتائج الارتباط بين المعتقدات ما وراء المعرفية والضغوط المدركة، نجد أن هذه النتيجة تؤيدها ما وصلت إليه دراسة Spada et al(2008) والتي توصلت إلى أن ما وراء المعرفة ارتبطت ارتباطاً إيجابياً مع كل من الضغوط المدركة والانفعال السلبي (القلق والاكتئاب)، ودراسة Moatamedi et al(2018) والتي أظهرت نتائجها علاقة إيجابية بين مكونات ما وراء المعرفة والاضطرابات النفسية، وأكدت أن المعتقدات التي لا يتم السيطرة عليها، والثقة المعرفية مهمة في تفسير الاضطرابات النفسية.

وتتفق كذلك نتيجة الفرض الأول مع نتائج دراسة Anderson et al (Inpress) والتي أظهرت نتائج تحليل الانحدار الهرمي فيها أن هناك ارتباطاً إيجابياً ثنائياً التباين بين المعتقدات ما وراء المعرفية (عدم القدرة على التحكم/الخطر) وأعراض الاكتئاب. وتدعم هذه النتائج النموذج ما وراء المعرفي، مما يُشير إلى أن مجموعة شائعة من العوامل ما وراء المعرفية تُسهم في الضغوط النفسية، وترى أن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر تُسهم بشكل مستقل في القلق بغض النظر عن نوع الاضطراب، وفي ذات السياق أكدت نتائج دراسة Foumany et al (2014) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين المعتقدات ما وراء المعرفية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

وينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر ودرجاتهن على مقياس الضغوط النفسية". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك للكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات الطالبات على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر ودرجاتهن على مقياس الضغوط النفسية كما هو موضح في جدول (١٦) التالي:

جدول (١٦) : معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر و الضغوط النفسية

مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر	الأبعاد	مقياس الضغوط المدركة	الدالة الإحصائية
مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر	التشويش	٠,٠١٥	غير دالة
	التحكم الاجتماعي	٠,٢٢٦	٠,٠١
	القلق	٠,١٩٧	٠,٠١
	العقاب	٠,١٩٩	٠,٠١
	إعادة التقييم	٠,١٦١	٠,٠٥
	الدرجة الكلية استراتيجيات التحكم في الفكر	٠,٢٤٢	٠,٠١

ويتضح من جدول (١٦) أن كل قيم معاملات الارتباط بين استراتيجيات التحكم (التحكم الاجتماعي ، القلق ، العقاب ، إعادة التقييم) في الفكر والضغوط النفسية المدركة جاءت دالة ، ما عدا استراتيجية التشويش وهي تسمى استراتيجية الإلهاء، التي يستخدمها الفرد بطريقة مقصودة للتخلص من بعض الأفكار المتطفلة وغير المرغوبة إما بفكر آخر أو بنشاط. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع تعريف Aithken&Schloss,1994 للضغوط النفسية بأنها حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح، ومع تعريف Linden,2002 والذي يرى أن الضغوط النفسية حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية والجسدية للفرد وفي عملية تفكيره، فتظهر عليه علامات القلق وسرعة الاستثارة والانفعال. واتفاقاً مع نتيجة الفرض الثاني يرى Cohen et al(2007) أن الأحداث الضاغطة تؤثر على نشأة المرض العضوى عن طريق التسبب في حدوث انفعالات سلبية (مثل: مشاعر القلق والاكتئاب)، ومع دراسة Klein et al(2016) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط المدركة وبين القلق والاكتئاب والتسويق وعدم الرضا عن الحياة، ومع دراسة Kim&Jun(2015) التي أظهرت نتائجها أن ضغوط العمل ارتبطت ارتباطاً موجباً مع الاكتئاب والقلق والأعراض الجسمية. وتأييداً لدلالة ارتباط استراتيجيتي القلق والعقاب مع الضغوط المدركة، جاءت نتيجة دراسة Atif et al(2018) والتي أكدت وجود علاقة موجبة دالة بين الضغوط وعدم الرضا الوظيفي، ودراسة Oksanen et al(2017) التي ترى أن عوامل الضغوط المختلفة تزيد من خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب ، ودراسة السيد(٢٠١٨) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، ودراسة المصدروكويك(٢٠٠٧) والتي أظهرت نتائجها علاقة سالبة دالة إحصائياً بين ضغوط مهنة التدريس والصحة

النفسية، ودراسة(Pizaaagalli et al(2007) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وانعدام الشعور باللذة anhedonia نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

وينص الفرض الثالث على انه " يُمكن التنبؤ بالضغوط النفسية المدركة من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة الدراسة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد وذلك باعتبار ان الضغوط النفسية متغير تابع والمعتقدات ما وراء المعرفية متغيرات مستقلة، وتم اجراء تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Linear Regression وتم التوصل إلى ثلاثة نماذج للانحدار كما هو موضح في جدول (١٧) التالي:

جدول (١٧) : نتائج تحليل الانحدار الخطي المتدرج للتنبؤ بالضغوط

النفسية من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية

النموذج	المتغيرات	معامل الانحدار الغير معياري		معامل الانحدار المعياري	قيمة "ف"	قيمة "ت"	قيمة R	قيمة R ²
		الخطأ المعياري	القيمة					
١	ثابت الانحدار	٢٦,٠٢	١,١٧		**٢٦,٥٩	**٢٢,٣٤	٠,٣٤٤	٠,١١٨
	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار / الخطر	٠,٤٠	٠,٠٨	٠,٣٤		**٥,١٦		
٢	ثابت الانحدار	٢٣,٨٨	١,٣٩		**١٧,٤٣	**١٧,١٩	٠,٣٨٨	٠,١٥٠
	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار /	٠,٣٤	٠,٠٨	٠,٢٩		**٤,٢٨		

						الخطر
		**٢,٧٢		٠,١٩	٠,٠٩	٠,٢٣
						الثقة
						المعرفية

**دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٧) ما يلي: يتم قبول النموذج الثاني حيث إنه يتضمن تحسناً مقبولاً في قيمة معامل الارتباط المتعدد R مقارنة بالنموذج الأول، وقد بلغت قيمة "ف" لنموذج الانحدار الثاني ١٧,٤٣ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد R ٠,٣٨٨ وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد (معامل التحديد) R^2 ٠,١٥٠ أي أن المتغيرات المستقلة (المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار / الخطر، الثقة المعرفية) في النموذج الثاني تُفسر نسبة ١٥,٠% من التباين الكلي في المتغير التابع (الضغوط النفسية)، ومن ثم يمكن القول بأن المتغيرات (المعتقدات الإيجابية عن القلق، المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار، الوعي الذاتي المعرفي) لا تُسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

ولعل نتيجة هذا الفرض تتفق مع ما ذكره (Wegner 1988) من أن التحكم العقلي يبدأ بقدرتنا على التحكم في تركيز انتباهنا (الثقة المعرفية). فالجهد المبذول للانتباه هو الإرادة الرئيسة، وهذا يعني أنه يُمكن للمرء القيام بعمل ما عن طريق توجيه انتباهه نحو فكرة الفعل، وينظر إلى التحكم العقلي على أنه الخطوة الأولى نحو قوة الإرادة، وبالتالي تُمثل تلك الخطوة مفتاحاً لأي نوع من التحكم ندعى أننا نمتلكه، فكي نتحكم في أحلامنا أو انفعالاتنا أو إيماننا أو رغباتنا يجب علينا أولاً التحكم في انتباهنا، وتتفق مع نتائج تحليل الانحدار لدراسة Foumany et al (2014) التي أظهرت أن حوالي ٣٠% من التباين في الصحة النفسية للطلاب يمكن تفسيره من خلال متغيري المعتقدات ما وراء المعرفية وتقدير الذات ، كما أكدت أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية، ومع نتائج دراسة (Esin 2007) التي أكدت أن ما وراء المعرفة تنبأت

بأعراض القلق والاكتئاب، كما تتبأت المستويات العليا من المعتقدات السلبية حول القلق بزيادة أعراض القلق والاكتئاب، كما تفاعلت المستويات الأعلى من الثقة المعرفية مع مستويات أعلى من المتاعب اليومية للتنبؤ بارتفاع درجات القلق. وانفقت نتائج دراسة (Cichon et al(2017) جزئياً مع نتائج الفرض الثالث ، حيث أكدت أن المعتقدات الإيجابية حول القلق، والمعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر ، وانخفاض الثقة المعرفية، والمعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار والوعي الذاتي المعرفي توسطت العلاقة بين القلق المتوسط والاكتئاب، كما أشارت النتائج إلى أن معتقدات الثقة المعرفية تؤثر بشكل مباشر على شدة الأعراض الاكتئابية.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها :

وينص الفرض الرابع على أنه " يُمكن التنبؤ بالضغط النفسية المدركة من خلال استراتيجيات التحكم في الفكر لدى عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد ، وذلك باعتبار أن الضغوط النفسية متغير تابع واستراتيجيات التحكم في الفكر متغيرات مستقلة، وتم إجراء تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Linear Regression وتم التوصل إلى ثلاثة نماذج للانحدار كما هو موضح في جدول(١٨) التالي:

جدول (١٨) : نتائج تحليل الانحدار الخطي المتدرج للتنبؤ بالضغط

النفسية من خلال استراتيجيات التحكم في الفكر

التميز	المتغيرات	معامل الانحدار الغير معياري		معامل الانحدار المعياري	قيمة "ف"	قيمة "ت"	قيمة R	قيمة R ²
		القيمة	الخطأ المعياري					
١	ثابت الانحدار	٢٧,١٠	١,٤٨		**١٠,٦١	**١٨,٢٨	٠,٢٢٦	٠,٠٥١
	التحكم الاجتماعي	٠,٢٨	٠,٠٨٦	٠,٢٣		**٣,٢٦		
٢	ثابت الانحدار	٢٥,٦٨	١,٦١		**٧,٦٩١	**١٥,٩٢	٠,٢٦٩	٠,٠٧٢

		**٢,٦٧		٠,١٩	٠,٠٨٨	٠,٢٤	التحكم الاجتماعي
		*٢,١٤		٠,١٥	٠,٠٨٦	٠,١٨	القلق

*دالة عند مستوى ٠,٠١ *دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من جدول (١٨) ما يلي: يتم قبول النموذج الثاني حيث إنه يتضمن تحسناً مقبولاً في قيمة معامل الارتباط المتعدد R مقارنة بالنموذج الأول، وقد بلغت قيمة "ف" لنموذج الانحدار الثاني ٧,٦٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد R ٠,٢٦٩، وبلغت قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد (معامل التحديد) R^2 ٠,٠٧٢ أي أن المتغيرات المستقلة (التحكم الاجتماعي، القلق) في النموذج الثاني تُفسر نسبة ٧,٢% من التباين الكلي في المتغير التابع (الضغوط النفسية). وتبين النتائج أن المتغيرات التالية: (التشويش، العقاب، إعادة التقييم) لا تُسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Gabrys et al, 2018) والتي أظهرت نتائجها ارتباط درجات العينة على مقياس السيطرة المعرفية والمرونة بتقييم الضغط بصورة سلبية، كما ارتبطت الدرجات المنخفضة على مقياس السيطرة المعرفية والمرونة مع أعراض الاكتئاب. كما تتفق نتيجة هذا الفرض التي توصلت إلى أن استراتيجيات (التشويش، العقاب، وإعادة التقييم) لم تتنبأ بالضغوط المدركة مع ما ذكره Wegner، حيث يرى أن التحكم العقلي Mental Control والتحكم الانتباهي Attention Control عمليتان مترابطتان. ويبدو أن فعل التركيز يستتبع قمعاً Suppression متزامناً. فالتركيز على العنصر A يعتمد على الانتباه المكبوت للعناصر الموجودة ما عدا العنصر A. وهذه هي المشكلة الكلاسيكية التي تعالجها نظريات ترشيح وتنقية الانتباه Filter Theories Of Attention. وكقاعدة عامة، فقد أكد المنظرون أنه يجب علينا أن نتعرف على كيفية معالجة المعلومات التي لا نراعيها بوعي، على الأقل إلى الحد الأدنى، خاصة إذا كان ذلك يقتصر على تصفية أو تحيية تلك المعلومات خارج الوعي. فالنشاط (

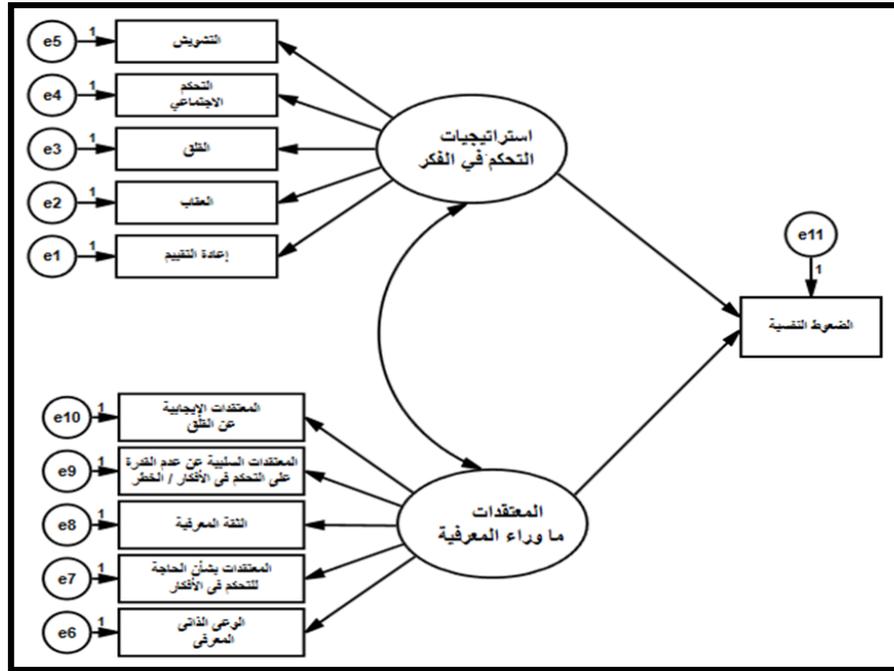
التركيز والقمع (Concentration and Suppression) يجعل التحكم العقلي جانباً رئيساً من ما وراء المعرفة.

وقد اتفقت نتائج هذا الفرض جزئياً مع ما طرحته كثير من الأدبيات النظرية عن الضغوط النفسية. فالأفراد ذوو الضغوط النفسية لا يستخدمون استراتيجيات التحكم التكيفية كالتشويش وإعادة التقييم، وهي استراتيجيات ناجحة في مواجهة وإدارة أسباب الضغوط. وهذا ما توصلت إليه نتيجة الفرض الرابع. كما تعارضت نتيجة الفرض منطقياً في التوصل إلى أن استراتيجية العقاب (استراتيجية لا تكيفية) التي يميل إلى استخدامها معظم من يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب والوساوس والضغوط بأنها لم تتنبأ بالضغوط ، وأيضاً جاءت نتيجة الفرض الرابع محيرة ومفادها أن استراتيجية التحكم الاجتماعي (وهي استراتيجية تكيفية يميل الفرد إلى استخدامها عندما يواجه مواقف ضاغطة وصعبة يفشل في التعامل معها فبدلاً من الكبت والحزن والانسحاب يُعيد توازنه مرة أخرى وينفس بها عن مشاعره مع شخص آخر يميل إلى الحديث معه ، وكأنه نوع من الطرح) تنبأت أيضاً بالضغوط ، وربما هذا يحدث مع كثير من الحالات التي تعاني ضغوطاً شديدة ولا تستطيع التعامل معها ومواجهتها.

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها :

وينص الفرض الخامس على أنه " يُمكن التوصل إلى نموذج بنائي يُحدد طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام النمذجة بالمعادلات البنائية ، حيث تم بناء نموذج للعلاقة بين الضغوط النفسية (كمتغير تابع) وكل من المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر (كمتغيرات مستقلان) كما هو موضح بشكل (٤) التالي:



شكل (٤): النموذج البنائي للعلاقات بين الضغوط النفسية المدركة و كل من

المعتقدات ما وراء المعرفية واستراتيجيات التحكم في الفكر

وقد تم التحقق من مطابقة النموذج السابق وذلك باستخدام برنامج Amos

v20 وحقق النموذج مطابقة مقبولة ويوضح جدول (١٩) قيم مطابقة النموذج

البنائي:

جدول (١٩) : قيم مؤشرات حُسن المطابقة للنموذج البنائي

القيمة	مؤشرات حُسن المطابقة
٨١,٢٥٨	كاي تربيع
٤٠	(درجات الحرية)
٢,٠٣	كاي تربيع/ درجات الحرية
٠,٩٥١	NFI
٠,٩٥٢	CFI
٠,٩٦٦	IFI
٠,٩٦٦	GFI
٠,٠٧٧	SRMR
٠,٠٧٣	RMSEA

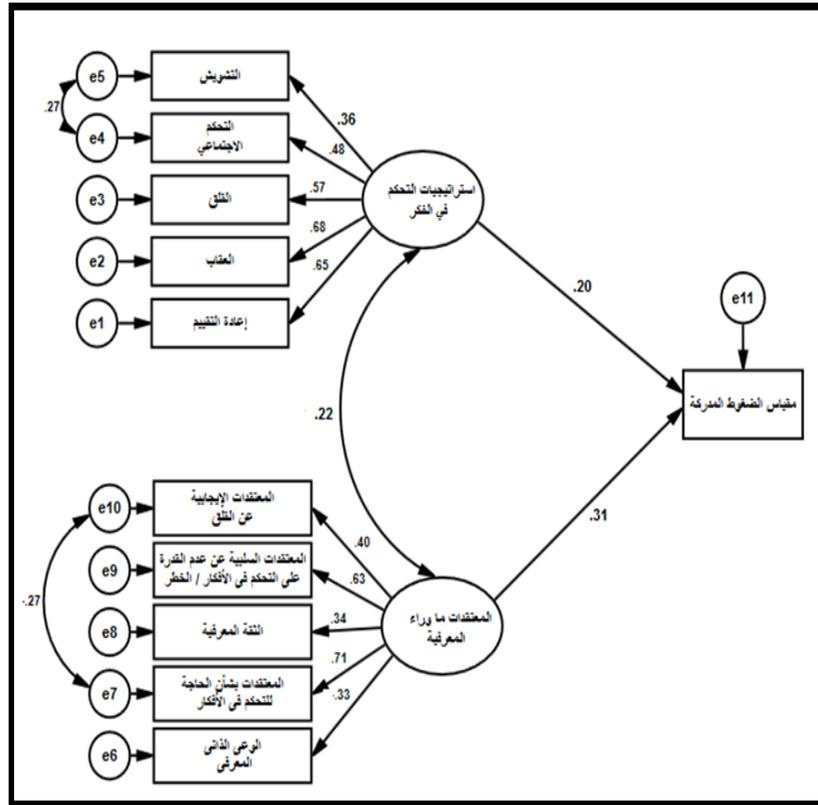
ويلاحظ من جدول (١٩) أن قيمة (كاي تربيع/درجات الحرية) كانت مساوية (٢,٠٣) وهي قيمة أقل من (٣)، كما أن قيم (GFI، IFI، CFI، NFI) كانت مساوية (٠,٩٥١، ٠,٩٥٢، ٠,٩٦٦، ٠,٩٦٦) على الترتيب وجميعها قيم أكبر من (٠,٩٥)، وبلغت قيمة SRMR (٠,٠٧٧) وقيمة (RMSEA) (٠,٠٧٣) وهي قيمة أقل من (٠,٠٨)، ومما سبق يتضح أن مؤشرات حُسن المطابقة للنموذج كانت مقبولة مما يدل على صحة النموذج وتطابقه مع بيانات عينة الدراسة، وقد تم تقدير القيم المعيارية للمسارات المتضمنة في النموذج البنائي كما هو موضح في جدول (٢٠):

جدول (٢٠) : القيم المعيارية للمسارات المتضمنة في النموذج البنائي

المتغيرات	معاملات المسار		قيمة "z"		
	الخطأ المعياري	القيمة القياسية			
استراتيجيات التحكم في الفكر	التشويش	٠,٩٥٦	٠,٣٥٥	٠,٢٨٨	**٣,٣١٩
	التحكم الاجتماعي	١,٧٨٧	٠,٤٨٤	٠,٢٦٩	**٦,٦٣٠
	القلق	٢,١٦٧	٠,٥٧٣	٠,٢٦٩	**٨,٠٤٧
	العقاب	٢,٦٣٦	٠,٦٨٥	٠,٢٦٤	**٩,٩٧٨
	إعادة التقييم	٢,١١١	٠,٦٤٧	٠,٢٢٧	**٩,٣١٧
المعتقدات ما وراء المعرفة	المعتقدات الإيجابية عن القلق	١,٨٩١	٠,٣٩٥	٠,٣٧١	**٥,١٠٣
	المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار / الخطر	٢,٤٦٢	٠,٦٣٠	٠,٢٧٣	**٩,٠٣٤
	الثقة المعرفية	١,٢٦٧	٠,٣٤٤	٠,٢٧٧	**٤,٥٧٣
	المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار	٢,٤٣١	٠,٧١٠	٠,٢٤٠	**١٠,١٤٣
	الوعي الذاتي المعرفي	١,١١١	٠,٣٣١	٠,٢٥٣	**٤,٣٨٣
استراتيجيات التحكم في الفكر	الضغوط النفسية	٣,٠٤٨	٠,١٨٩	٠,٧٧٤	**٣,٩٣٨
المعتقدات ما وراء المعرفة	الضغوط النفسية	٥,٤٩٨	٠,٣٠٥	٠,٧٦٢	**٧,٢١٥

**دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "Z" كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، كما يلاحظ وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل من استراتيجيات التحكم في الفكر والمعتقدات ما وراء المعرفية على الضغوط النفسية، حيث بلغت القيمة المعيارية لتأثير استراتيجيات التحكم في الفكر والمعتقدات على الضغوط النفسية (٠,١٨٩) وبلغت القيمة المعيارية لتأثير المعتقدات ما وراء المعرفية على الضغوط النفسية (٠,٣٠٥)، ويوضح شكل (٥) النموذج البنائي متضمناً القيم المعيارية للمسارات بين المتغيرات:



شكل (٥) : النموذج البنائي متضمناً القيم المعيارية للمسارات بين المتغيرات

وبالنظر إلى القيم المعيارية لاستراتيجيات التحكم في الفكر التكيفية واللاتكيفية (التشويش، التحكم الاجتماعي، القلق، العقاب، إعادة التقييم)، والقيم المعيارية للمعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية والسلبية (المعتقدات الإيجابية عن القلق، المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر، الثقة المعرفية، المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار، والوعي الذاتي المعرفي) والمتضمنة في النموذج البنائي الذي يحدد طبيعة المسارات الدالة بين هذه المتغيرات المستقلة السابقة والمتغير التابع وهو (الضغوط النفسية المدركة). فقد جاءت القيم المعيارية لاستراتيجيات التحكم في الفكر التكيفية واللاتكيفية مرتبة كالتالي: (العقاب ٠,٦٨٥ ، إعادة التقييم ٠,٦٤٧ ، القلق ٠,٥٧٣ ، وأخيراً جاءت استراتيجيتي التحكم الاجتماعي والتشويش في المركز الأخير ٠,٤٨٤ ، ٠,٣٥٥) ، وبهذا أظهرت نتائج تحليل المسار أن استراتيجيات التحكم في الفكر اللاتكيفية (كالقلق والعقاب) هي الأكثر تأثيراً في الضغوط المدركة.

كما جاءت القيم المعيارية للمعتقدات ما وراء المعرفية المتضمنة في نموذج الضغوط النفسية مرتبة كالتالي (المعتقدات بشأن الحاجة للتحكم في الأفكار ٠,٧١٠ ، المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم في الأفكار/الخطر ٠,٦٣ ، المعتقدات الإيجابية بشأن القلق ٠,٤٠ ، وأخيراً جاءت الثقة المعرفية والوعي الذاتي المعرفي ٠,٣٤ ، ٠,٣٣)، وتبين هذه النتيجة أن معتقدات الفرد بشأن حاجته الماسة والملحة للتحكم في أفكاره، ومعتقداته السلبية المستقبلية عن عدم قدرته وعجزه عن التحكم في أفكاره أو إيقاف الخطر المترتب على إلحاحها ونشاطها هي المعتقدات الأكثر تأثيراً أو الأسباب الرئيسة في حدوث الضغوط المدركة بل واستمرارها. وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره Foumany et al (2014) الذي يعتبر المعتقدات ما وراء المعرفية واحداً من العوامل الفعالة في الصحة النفسية، ويمكن أن تكون مؤشر عام للثقة. فمع إعادة إصلاح وتعديل المعتقدات ما وراء المعرفية اللاتكيفية التي زادت من الأفكار السلبية، وتعديل

الطرق اللاتكيفية في التفكير يمكن أن تساعد طلاب الجامعة على إدارة ومواجهة الضغوط النفسية بل وتحسين وتدعيم الصحة النفسية لديهم.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

١. أبو حسونة، نشأت محمود (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة إربد الأهلية. *المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس*، ٥ (٢)، ٣١٥-٣٤٦.
٢. أبو هوش، راضى والشايب، عبدالحافظ (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسى لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، ١ (٧)، ٣٦٠-٣٩٠.
٣. العصار، خديجة حسين (٢٠١٨). أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجياً وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣ (١)، ١-٢٤.
٤. المصدر، عبدالعظيم وكويك، بسم (٢٠٠٧). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمى ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة-فلسطين، *المؤتمر التربوى الثالث: الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز"*. الجامعة الإسلامية، الفترة من ٣٠-٣١ أكتوبر، ٦٠-٨٥.
٥. خليفات، عبدالفتاح والزغول، عماد (٢٠٠٣). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمى مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية*، العدد ٣، ٦١-٨٩.
٦. الحمد، نايف (٢٠٠٣). الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* بالسعودية، ١٤ (٣)، ١٢٩-١٥٤.

٧. الخولى، عبدالله محمد (٢٠١٧). برامج علاجية للوساوس والأفعال القهرية: رؤية تجديدية في ضوء استراتيجيات العلاج ما وراء المعرفى، الطبعة الأولى، عمان: دار شهرزاد.
٨. عبدالمعطى، حسن (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الطبعة الأولى، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
٩. عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربى.
١٠. عسكر، على (١٩٩٨). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الطبعة الأولى، الكويت: دار الكتاب الحديث.
١١. فياض، إسلام محمد (٢٠٠٢). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال رفح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، غزة، فلسطين.
١٢. قريطع، فراس (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، (٤) ، ٤٧٥-٤٨٦ .
١٣. قماز، فريدة (٢٠١١). التفكير ما وراء المعرفى وتفسير السلوك المرضى ، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، جامعة فرحات عباس - سطيف - العدد ٦ ، ٢١١ - ٢٤٨ .
١٤. كشرود، عمار الطيب (١٩٩٩). السيطرة على الضغوط النفسية. الطبعة الأولى، ترجمة مركز التعريب والترجمة: بيروت.
١٥. محمود، حنان حسين (٢٠١٦). التنظيم الانفعالى والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية ، العدد الرابع، الجزء الأول ، ٩-٦٥ .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- Aithken, C&Schloss. (1994). Occupational stress and burnout among staff working with people with ID. Behavioral Interventio,9(1),225-234.
- Anderson, R., Capobian, L., Fisher, P., Reeves, D., Heal, C., FaiJa, C., Gaffney, H., & Wells, A. (Inpress). Testing relationships between metacognitive beliefs, anxiety and depression in cardiac and cancer patients: Are they transdiagnostic 2. Journal of Psychosomatic Research. available att://doi.org/10.1016/j.jpsychores.
- Cichon, E., Krtcinski, R., Florkowski, M., &Szczepanowski, R. (2017). Metacognition increases the severity of depression through trait in a nonclinical population. Roczniki Psycholoiczne annalys of Psychology,4,761-774.
- Cohen, s., Lanicki-Deverts., & Miller, G. (2007). Psychological stress and disease. JAMA,298(4),1685-1687.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., &Mannix-Mc Namara, P. (2014). Psychological distress coping amongst higher education students: Amixed method enquiry.http://Ulir.Ul.ie.
- Esin, Y.(2007). Examination of metacognitive factors in relation to anxiety and depressive symptoms: Cross-Cultural study.PHD of philosophy, Graduate school of social science,Turkish.Middle East Technical University.
- Foumany, G., Salehi, J., & Ifaei, F. (2014). The relationship between metacognition, mental health and self-esteem in students.J. APPI.Envirn. Biol.Sci,4(3),61-67.
- Gabrys, R., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson.K.(2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. Frontiers in Psychology.Available att:doi:10.3389/Fpsyg.
- Khalil, N., & Rezaeian, F. (2018). The relation between metacognition beliefs and mental health with self-efficacy of sixth primary school students in shiraz. American Journal of Psychology and Cognitive Science,4(2),22-25.
- Kim, Y., & Jun, Y. (2015). The role of positive metacognition and negative metacognition in employment stress among college students. International Conference on Studies in Humanities

- and Social Sciences(ICSHSS 15) July 29-30,Phuket(Thailand).
- Klein, E., Brahler, E., Dreier, M., Reinecke, L., Muller, K., Schmutzer, G., Wolfling, K., & Beutel, M.(2016). The german version of the perceived stress scale-psychometric characteristics in a representative german community sample.BMC Psychiatry, DoI 10.1186/s12888-016-0875-9.
- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, T. (2014). Perceptionism and psychological distress: A review of the cognitive factors. International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health, 39, 1-6.
- Moatamedi, A., Borjali, A., Sohrabi-Asmarodi, F., Delavar, A., & Tangestain, Y. (2018). Prediction of Psychological disorders based on metacognitive components in the elderly of Tehran.Int J Behav Sci.12(3),108-113.
- Oksanen, A., Laimi, K., Bjorklund, K., Loyttyniemi, E., & Kunttu, K. (2017). A 12-Year trend of psychological distress: National study of finnish University students. Cent Eur J Public Health, 25(2), 113-119.
- Pizzagalli, A., Bogdan, R., Kyle, G., & Allison, L. (2007). Increased perceived stress is associated with blunted hedonic capacity: Potential implications for depression research. Behaviour Research and Therapy,45(11),2242-2753.
- Spada, M ., Nikcevic,A ., Moneta, G ., & Wells, A.(2008). Metacognition, perceived stress,and negative emotion. Personality and Individual Differences. 44,1172-1181.
- Stallman, H. (2008). Prevalence of psychological distress in university students: Implications for service delivery. Australian Family physican.37(8), 673-677.
- Wegner, D.(1988).Stress and mental control.Handbook of life stress,cognition and Health, Edited by S.Fisher and J.Reason.John Wiley&SonsLtd.
- Wells, A. & Purdon, C. (1999). Metacognition and cognitive-behaviour therapy: a special issue. Clinical psychology and psychotherapy, 6, 71-72.
- Wells, A. (2000). Emotional disorders and Metacognition. Innovative cognitive therapy. Chichester, UK Wiley.
- Wells, A. (2000). Emotional disorders and Metacognition. Innovative cognitive therapy. Chichester, UK Wiley.

- Wells,A.(2009).Metacognitive therapy for anxiety and depression.London,UK:Guilford.
- Wenzlaff, R.(1993). The mental control of depression: Psychological obstacles to emotional well-being.In D.M. Wegner & W.J.Pennebaker(Eds.), Handbook of mental control.(pp.239-257).englewood chffs, Ny: Prentice Hall.
- Wenzlaff, R.(1998). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. Journal of Personality and Social Psychology.55(6), 882-892.