



جامعة الشهيد حمّة لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم التربية



علاقة التفكير ما وراء المعرفي بالضغط النفسية
لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية بكلية الآداب واللغات وكلية التكنولوجيا بجامعة الشهيد حمّة لخضر-الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف:

أ. عبد اللطيف قنوعة

إعداد الطالبة:

الزهرة غدير عمر

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د. شوقي قدارة	جامعة الشهيد حمّة لخضر بالوادي	رئيسا
د. عبد الرزاق باللموشي	جامعة الشهيد حمّة لخضر بالوادي	مناقشا
أ. عبد اللطيف قنوعة	جامعة الشهيد حمّة لخضر بالوادي	مشرفا ومقررا

الموسم الجامعي: 2017 - 2018

شكر وعرفان

الحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذه المذكرة بتوفيق منه وعونه

أتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان الكبير للأستاذ قنوعة عبد اللطيف حفظه الله ومرعاه على قبوله الإشراف على هذه المذكرة والرعاية العلمية ومتابعته المتواصلة لمخطوات البحث والجهد السخي والآراء السديدة التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة وإخراجها في شكلها النهائي .

كما أتقدم جزيل الشكر لجميع الأساتذة المشرفين على دفعة الماجستير 2018 الذين كان لهم الفضل في تكويننا، ومن قبيل مرد الجميل أتقدم بالشكر لمن مد لي يد العون ولوب كلمة طيبة في إنجاز هذه المذكرة

شكرا جزيل لكم

النزهة غدير عمر

ملخص الدراسة بالعربية

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف على العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية لدى طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي بما يتلاءم والدراسة، وتم تطبيق أداتين على العينة الاولى مقياس التفكير ما وراء المعرفي الذي اعده "الجراح وعبيدات"(2011). حيث تحققنا من خصائصهما السيكومترية وقد تكونت العينة من (182) طالب من كليتي الآداب والتكنولوجيا وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية واستخدمنا معامل بيرسون في الدراسة، وتم حسابه بواسطة SPSS.

وقد أظهرت النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي الضغوط الأسرية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغط الاجتماعية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغط الجامعية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغط الدراسية.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغط الشخصية.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغط المالية.

Résumé

La présente étude vise à identifier la nature de la relation entre la pensée metacognitive et les stress psychologiques des étudiants de l'Université de Hama Lakhdar El-Oued, l'échantillon est composé de (182) étudiants. Deux outils ont été appliqués à l'échantillon, le premier est l'échelle de la pensée metacognitive préparée par Al-Jarrah et Obaidat en 2011, et la seconde est la mesure du stress psychologique. Nous avons vérifié les propriétés psychométriques

Nous avons calculé les coefficients de corrélation de Pearson en utilisant SPSS .Nous avons atteint les résultats suivants.

- Il n'y a pas de relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress psychologiques.

- Il existe relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress familiales s

- Il existe une relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress personnelles.

- Il existe une relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress financières.

- Il n'y a pas de relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress sociales.

- Il n'y a pas de relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress personnels .

- Il n'y a pas de relationcorrelative statistiquement significative entre la pensée metacognitive et les stress universitaires.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
1	كلمة شكر وتقدير
2	ملخص الدراسة بالعربية
3	ملخص الدراسة بالفرنسية
4	فهرس المحتويات
5	فهرس الجداول
6	فهرس الاشكال
9	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
12	تمهيد
12	1- مشكلة الدراسة
14	2- تساؤلات الدراسة
15	3- فرضيات الدراسة
15	4- اهداف الدراسة
15	5- اهمية الدراسة
16	6- التعريف الإجرائي لمتغيرات للدراسة
16	7- حدود الدراسة
17	8- الدراسات السابقة
21	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الاطار النظري للدراسة	
24	تمهيد
24	1- التفكير ما وراء المعرفي
24	1-1 مفهوم التفكير ما وراء المعرفي
25	2-1 مكونات التفكير ما وراء المعرفي

27	3-1 مهارات التفكير ما وراء المعرفي
28	4-1 تعليم التفكير ما وراء المعرفي
29	5-1 التفكير ما وراء المعرفي و التعلم
31	2- الضغوط النفسية
31	1-2 مفهوم الضغوط النفسية
31	2-2 مكونات (عناصر) الضغوط النفسية
34	3-2 النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
44	4-2 أنواع الضغوط النفسية
47	5-2 أشكال الاستجابة للضغوط النفسية
49	3- التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية
50	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية	
53	تمهيد
53	1- الإطار الزمني والمكاني للدراسة
53	2- المنهج
53	3- الدراسة الاستطلاعية
54	4- مجتمع وعينة الدراسة
54	5- أدوات الدراسة
59	6- تطبيق الدراسة الأساسية
60	7- الأساليب الإحصائية
62	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج	
64	تمهيد
64	1- عرض وتحليل النتائج
64	1-1 عرض وتحليل الفرضية العامة

65	2-1 عرض وتحليل الفرضية الجزئية الأولى
66	3-1 عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثانية
67	4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
68	5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
69	6-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
70	7-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة
71	2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة
73	3- استنتاج عام
73	4- اقتراحات الدراسة
74	خاتمة
75	قائمة المراجع
80	ملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	افراد عينة الدراسة الاساسية	54
2	قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	56
3	ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية	56
4	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان براون	57
5	معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير ما وراء المعرفي	57
6	قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	58
7	ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية	58
8	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان براون	59
9	قيمة معامل الفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	59
10	قيمة معامل الارتباط بيرسون لمكونات التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية	65
11	معامل الارتباط بيرسون لمكونات التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية	65
12	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الأسرية	66
13	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الاجتماعية	67
14	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الجامعية	68
15	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الدراسية	68
16	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي والضغو الشخصية.	69
17	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط المالية	70

فهرس الاشكال

الرقم	عنوان الاشكال	الصفحة
1	نموذج مارشال للضغوط النفسية	40
2	نموذج كوبر للضغوط النفسية	41
3	نموذج هب للضغوط النفسية	42
4	نموذج لين واينسل للضغوط النفسية	44

مقدمة

أمام ما نشهده اليوم من عالم سريع التغير، عنوانه التقدم العلمي والتكنولوجي المتزايد في شتى مجالات المعرفة، والذي أضحى يدفع الدول إلى مواكبته من خلال استثمار وتفجير طاقاتها العلمية والابتكارية الخالقة في المجتمع، لأنها الضمان الحقيقي في سبيل رقيه وتقدمه ويعتمد تقدم المجتمع على ما ينتجه أبناءه وما يبذلونه وما يقدمونه من عطاء مسخرين كل طاقاتهم، فالدول المتطورة لم تتل تقدمها بفضل ما تحتزنه أراضيها من ثرواتها الطبيعية وإنما بفضل استغلال ما لديها من متفكرين ومتفوقين ومبدعين، من هذا المنطلق أصبح التفكير بكل أنواعه هو اللغة السائدة في هذا العصر والمحرك الأساسي في بناء المجتمعات الراقية.

وأضحت تتميته لدى الفرد الهدف الأعلى في القرن الحالي ومن هنا يتعاضد دور المؤسسات التربوية في إعداد أفراد قادرين على حل المشكلات غير المتوقعة ولديهم القدرة على التفكير في بدائل متعددة ومتنوعة للمواقف المتجددة فأمامهم الكثير من القرارات التي يجب اتخاذها وعليهم مسؤوليات ضخمة يجب تحملها، وهنا تسعى نظريات التعلم المعرفية الحديثة إلى تقليص دور الحفظ والتكرار وإبراز دور الفهم والتفكير من خلال الاستراتيجيات المعرفية فالتعلم المعرفي ينظر إلى الإنسان باعتباره نشطا فعالا باحثا عن المعرفة والتعلم ولذلك فهو إيجابي ويسعى لتطوير أساليبه التعليمية.

إذ أن الهدف الرئيسي للتعلم المعرفي هو مساعدة المتعلمين على تجهيز المعلومات بحيث يمتلكون القدرة على الاستقلال لتكوين استراتيجيات تعلم ذات معنى بحيث تؤثر في النهاية على اختياراتهم واتجاهاتهم كما إنها تؤثر في تنظيم واستقبالهم للمعلومات الجديدة وتعتبر الاستراتيجيات ما وراء المعرفية أكثر القابليات المتعلمة تأثيرا على فاعلية التعلم الإنساني من حيث مدخلاته ومخرجاته نظرا للدور الهام الذي تلعبه في عملية التعلم وكذلك التفكير وحل المشكلات، وبات تعلم هذه الاستراتيجيات أو اكتسابها وتوظيفها منتجا وفعالا شغل بال العديد من الباحثين وخاصة علماء علم النفس المعرفي لهذا ظهرت العديد من

الدراسات التي تناولت هذا النمط الحديث من الاستراتيجيات وإفرازاته على العملية التربوية في ظل البحث عن مواكبة التطور.

والتفكير ما وراء المعرفي من مؤشرات تجاوز الضغوط النفسية، غير أنه لا يمكن ان نسلم بغيابها الكلي عن الانسان، وقد لاحظ العديد من الباحثين أن الضغوط النفسية تظهر في مجموعة من الاعراض كالشعور بالإحباط وخيبة الامل والقلق...، ولقد انعكست آثار مشكلات الحياة على جميع جوانب الشخصية، حتى اننا أصبحنا في قرن الضغوط والازمات النفسية، لهذا يحاول الفرد التخفيف من شدة الضغوط، باللجوء إلى اساليب مختلفة لتفادي الضغوط النفسية من بين اهم هذه الاساليب التفكير ما وراء المعرفي يساعد على اعادة اتزانه البيولوجي والنفسي والاجتماعي، وذلك حسب تصوراته المعرفية التي يدرك بها الموقف الحياة.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة واعتباراتها

تمهيد

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- حدود الدراسة
- 8- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ولدراسة هذا الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري يتضمن فصلين بحيث تطرقنا في الفصل الأول إلى مشكلة الدراسة واعتباراتها والفصل الثاني التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية، أما بالنسبة للجانب الميداني تم تقسيمه إلى فصلين الفصل الثالث تناولنا من خلاله اجراءات الدراسة الميدانية، والفصل الرابع كان فيه عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، واستنتاج عام، وكانت هناك اقتراحات وصولاً إلى الخاتمة.

1- مشكلة الدراسة:

يتميز العصر الحالي بالتطور العلمي السريع الذي يحتم على الافراد امتلاك مقومات الحياة العملية والعلمية، من خلال التفكير السليم الذي يسهم في تنمية طاقات الابداع بعيدا عن الحفظ والتلقين وقادر على الخروج من ثقافة تلقي المعلومة إلى ثقافة بنائها ومعالجتها وتحويلها إلى معرفة تتمثل في اكتشاف علاقات وظواهر تمكنه من الانتقال من المعرفة إلى مرحلة ما وراء المعرفة، اي التفكير في التفكير ونظرا للأهمية الكبيرة التي حظي بها التفكير ما وراء المعرفي لما له من اهمية في تحسين طريقة تفكير المتعلمين، حيث يزيد من وعيهم لما يدرسون فالطالب المفكر تفكيرا ما وراء معرفي يقوم بأدوار عدة في وقت واحد عندما يواجه مشكلة، أو في اثناء الموقف التعليمي حيث يقوم بدور مولد الافكار، ومخطط وناقد ومراقب لمدى التقدم، ومدعم لفكرة معينة وموجه لمسلك محدد، ومنظم لخطوات الحل ويضع امامه خيارات متعددة ويقيم كل منها.

وان تدريب الطلبة على استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة يساعدهم على النجاح الاكاديمي ويزودهم بالتقنيات التي تدفعهم إلى الاستقلال ثم اكتساب واداء المهام (العيسوي،

(2005، 14)

وقد توصلت دراسة (عبد الفتاح 2007) إلى فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي بالتفكير لدى عينة من طلاب الدراسات العليا إلى ان الطلاب اصبحوا أكثر كفاءة وأكثر استقلالية وانهم قادرين على تخطيط وتنظيم عملهم.

ولما كان العصر الحالي يتميز بالتغيرات المتلاحقة وكم المعلومات المتزايدة والتطورات المعرفية شملت كافة مجالات الحياة الأمر الذي يتطلب من القائمين على العملية التعليمية ضرورة مواكبة هذه التغيرات من خلال إمداد الافراد بالأساليب التي يحقق لهم النمو والتقدم ويسايره التطورات الحاصلة دون توقف لذلك حدث تحول في علم النفس التعلم من المنظور السلوكي إلى المنظور المعرفي حيث يتم التركيز على كيفية خزن المتعلم للمعلومات في الدفاع وما يقوم به من عمليات عقلية. (زيتون، 2002، 20)

ويرى ديسوتي وزملاؤه (2001) ان مهارات ما وراء المعرفة تتمثل في التنبؤ والتخطيط والتقييم وعند اميل (2002) فمهارات ما وراء المعرفة تتمثل في تقييم الذات وإدارة الذات ويرى فريني وجيرنجر (2000) ان مهارات ما وراء المعرفة: إدارة الذات ومراقبة التقدم نحو تحقيق الاهداف، واستخدام استراتيجيات التعزيز الذاتي المناسبة للأداء المبذول للوصول للأهداف التي وضعها الفرد، والتنبؤ بالأحداث الضاغطة يؤثر في طريقة ادراك هذه الاحداث واساليب مواجهتها، كما ان تخطيط الاهداف الحياتية يعظم اهمية الحياة ويفسرها على انها سلسلة من الانجازات وتجاوز الذات والسعي إلى تحقيق العديد من الاهداف الشخصية وكل ذلك مما يخفف من آثار الضغوط. (عبد المعطي، 2006، 129)

والإنسان في تكيفه ومواجهته للضغوط النفسية يرجع إلى عمليات التقدير لديه وتقييم ما إذا كانت مصادره كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أملا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، وهذا طبعا بتدخل عوامل كثيرة من الفرد في حد ذاته يصطلح عليها البعض العوامل الوسيطة. (عبد الرحمان، 1994، 10)

كما أن الحياة الجامعية لها نصيب من المشكلات التي يعاني منها الطالب أكبر من نصيب مجالات الحياة الأخرى من المشكلات، ويمكن تحليل ذلك بأن الحياة الجامعية وما يرتبط بها من أمور تشغل الجزء الأكبر من وقت الطالب ومن اهتماماتهم الأساسية.

فالتفكير ما وراء المعرفي يعتبر من العوامل الوسطية التي تدخل في تعامل الإنسان مع مثيرات الضغط فتؤثر سلباً أو إيجاباً في خفض الضغوط النفسية. (مسعودي، 2010، 53)

فمن الواضح أن هناك إشارات عديدة من طرف الباحثين تدل وتؤكد على أن ارتفاع مستوى التفكير ما وراء المعرفي يساعد على خفض الضغوط وهذا ما نحاول تعزيزه من خلال دراستنا للعلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

2- تساؤلات الدراسة:

في ضوء ما تقدم يمكن تحديد تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي وابعاد الضغوط النفسية (الضغوط الأسرية، الضغوط اجتماعية، الضغوط الجامعية، الضغوط الدراسية الضغوط الشخصية، الضغوط المالية).

3- فرضيات الدراسة:

3-1 الفرضية العامة:

لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

3-2 الفرضيات الفرعية:

- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الأسرية لدى الطلبة الجامعيين.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الشخصية لدى الطلبة الجامعيين.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط المالية لدى الطلبة الجامعيين.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الدراسية لدى الطلبة الجامعيين.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الجامعية لدى الطلبة الجامعيين.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- معرفة ما اذا كانت العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي وابعاد الضغوط النفسية.

5- اهمية الدراسة:

تكمن اهمية موضوع الدراسة المعنون بعلاقة التفكير ما وراء المعرفي بالضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي، ما له من اهمية على واقع التعليم الاكاديمي، وعلى ميادين سوق العمل، ومعرفة اثر الضغوط النفسية على هذا الاسلوب من التفكير، أو مدى تأثير التفكير ما وراء المعرفي على الضغوط النفسية ومدى استجابة الفرد المفكر تفكيراً معرفياً للضغوط النفسية.

6- التعريفات الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

6-1 التفكير ما وراء المعرفي: هو نمط من انماط التفكير، يكون الفرد على وعي ذاتي بعملياته المعرفية من خلال استخدام مهارات: التخطيط، والمراقبة، والتقويم، واتخاذ القرار. او هو استجابات الطلبة على فقرات الصورة المعربة لمقياس التفكير ما وراء المعرفي والمحسوبة من خلال الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب على المقياس.

6-2 الضغوط النفسية: ويتمثل بالتوترات الناجمة عن الحياة بسبب بعض المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته وعدم قدرته على اشباع حاجته بصورة مناسبة، أو هو الدرجة التي يحصل عليها المجيب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

7- حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: الموسم الدراسي: 2017/2018

الحدود المكانية: جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

الحدود البشرية: طلبة كليتي الآداب والتكنولوجيا

الحدود الادائية: المقاييس المطبقة في هذه الدراسة

ومراعاة لهذه الحدود فإن نتائج هذا البحث تقتصر على عينة من طلبة كليتي الآداب والتكنولوجيا بجامعة حمه لخضر، للعام الدراسي 2017/2018، وبما أن هذه الدراسة تمت في حدود مجتمع الطلبة كعينة استطلاعية كانت العينة من كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، وكدراسة اساسية من كليتي الآداب والتكنولوجيا، لذلك فقد تتأثر نتائج الدراسة بالظروف النفسية والاجتماعية لعينة البحث، كما تتأثر باختلاف التخصصات، ومستوى الطلبة العلمي، ومن ثم فإننا لا نستطيع الادعاء بأن نتائج هذا البحث يمكن تعميمها على عينات أخرى.

8- الدراسات السابقة:

8-1 الدراسات المتعلقة بالتفكير ما وراء المعرفي:

8-1-1 دراسة "كريج ويور" (1992):

رمت الدراسة إلى تقصي وعي طلبة المرحلة المتوسطة لقراءة العلوم ومدى امتلاك الطلبة الانماط المعرفية ما وراء المعرفية الثالثة: التقريرية والشرطية والإجرائية المتعلقة بهذه الجوانب لهذا الغرض استخدم الباحثان المنهج الوصفي المناسب لهذا النوع من الدراسة، وقد تكونت العينة من (532) طالبا وطالبة، منهم (113) من طلبة الصف الخامس، و(109) من طلبة الصف السادس، و(93) من طلبة الصف السابع، و(109) من طلبة الصف الثامن. استعمل الباحثان اختبار من نوع الاختبار المتعدد من (63) فقرة تقيس جوانب المعرفة الثالث المتعلقة بالصفات التي يجب أن يتحلى بها القارئ الجيد في العلوم وقد أظهرت النتائج أن هناك ضعفا عاما في معلومات الطلبة في المجالات الثلاثة المذكورة، وأن هناك فروقا دالة إحصائية بين الطلبة ذوي القدرة القرائية العالية والطلبة ذوي القدرة القرائية الضعيفة في مستوى امتلاك المعرفة ما وراء المعرفية وأن الإناث لديهن معرفة ما وراء معرفية في القراءة العلمية والكتب المقررة في العلوم أكثر من الذكور وأن الطلبة يختلفون في مستوى معرفتهم بأشكال المعرفة الثالثة: التصريحية والشرطية والإجرائية.

8-1-2 دراسة الجراح وعبيدات (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة جامعة اليرموك، في ضوء متغيرات الجنس، وسنة الدراسة، والتخصص ومستوى التحصيل الدراسي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم لدراسته، وتكونت عينة طالبا وطالبة، منهم (514) طالبا و(588) طالبة موزعين على الدراسة من (1102) السنوات الدراسية الأربع لبرامج درجة البكالوريوس، يمثلون فروع كليات الدراسة العلمية والإنسانية وقد اختيرت بالطريقة المتيسرة وبغرض تحقيق هدف الدراسة، تم استخدام الصورة المعربة من مقياس التفكير ما وراء المعرفي "سكراو ودينيسون" (1994) أظهرت نتائج الدراسة حصول أفراد العينة

على مستوى مرتفع من التفكير ما وراء المعرفي على المقياس ككل، وعلى جميع أبعاده: معالجة المعرفة، وتنظيم المعرفة، ثم معرفة المعرفة، أما فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة، فقد كشفت النتائج وجود أثر ذي دلالة إحصائية في مستوى التفكير ما وراء المعرفي، وبعدي معالجة المعلومات وتنظيم المعرفة يعزى للجنس ولصالح الإناث كما كشفت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير ما وراء المعرفي، وفي الأبعاد الثلاثة يعزى لمستوى التحصيل الدراسي ولصالح ذوي التحصيل المرتفع، أيضاً عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية في مستوى التفكير ما وراء المعرفي يعزى لسنة الدراسة وللتخصص، ووجود أثر ذي دلالة إحصائية في بعد تنظيم المعرفة يعزى للتخصص الدراسي، ولصالح التخصصات الإنسانية.

8-1-3 دراسة الحموري وأبو المخ (2011):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الحاجة إلى المعرفة والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك ولغرض هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم لها ولتحقيق ذلك اختيرت عينة مكونة من (801) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس المسجلين للفصل الثاني من العام الدراسي 2009/2010، اختيروا بالطريقة المتيسرة (المتوفرة) وقد استخدمت أداتان للكشف عن مستوى الحاجة إلى المعرفة والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة الجامعة: 1-مقياس الحاجة إلى المعرفة: تم في هذه الدراسة استخدام مقياس الحاجة إلى المعرفة الذي أعده "كاسيوبو وبيتي وكاو" (1984).

- مقياس التفكير ما وراء المعرفي: قام الباحثان في هذه الدراسة بترجمة مقياس "سكراو ودينيسون" (1994) للتفكير ما وراء المعرفي وتعريبه، المكون بصورته الأصلية من (52) فقرة أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الحاجة إلى المعرفة لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وأن مستوى التفكير ما وراء المعرفي كان مرتفعاً كما بينت النتائج وجود علاقة طردية ودالة إحصائية بين مستوى الحاجة إلى المعرفة ومستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، على الرغم من عدم اختلاف هذه العلاقة باختلاف متغيرات الجنس، والتخصص والمستوى الدراسي

وبناء على هذه النتائج خرجت الدراسة بعدد من التوصيات متمثلة بأهمية التركيز على تنمية الحاجة إلى المعرفة وتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة جامعة اليرموك.

8-1-4 دراسة "كوسكان وإيدين" (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي بما وراء المعرفة لدى المدرسين المترشحين لتدريس الجغرافيا في جامعة دوكاز أيليل في تركيا، ومعرفة إذا ما كانت هناك اختلافات تعزى لمتغيري الجنس والصف، لهذا الغرض استخدم الباحثان المنهج المسحي، وقد تكونت عينة البحث من (84) طالبا من الجنسين تابعين لقسم تدريس الجغرافيا كلية التربية في العام الدراسي (2010/2011) موزعين على ثلاث صفوف، الصف الأول (23) طالبا الصف الثاني (22) طالبا والصف الثالث يتكون من (39) طالبا، لهذا الغرض استخدم الباحثين مقياس التفكير ما وراء المعرفي "سكراو ودينيسون" (1994) والذي طور ليلانم البيئة التركية من طرف "أوزوي وآخرون" (2010) وأسفرت الدراسة على نتائج أهمها أن المرشحين لتدريس الجغرافيا لديهم مستوى عالي ومتوسط من الوعي بما وراء المعرفة، وبأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغيري الجنس والصف.

8-1-5 دراسة "أزهار هادي رشيد" (2013)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلبة جامعة بغداد في ضوء متغيرات الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية استخدم الباحثة المنهج الوصفي الملائم لمستلزمات هذه الدراسة، وتكونت عينة البحث من (250) طالب وطالبة من كلية الهندسة وكلية العلوم السياسية وكليتي التربية والعلوم للبنات في جامعة بغداد (مجمع الجادرية) في مرحلة البكالوريوس للعام الدراسي (2012-2013)، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث الصورة المعربة من مقياس التفكير ما وراء المعرفي الذي وضعه "سكراو ودينيسون" (1994) Dennison and Schraw, الذي يتكون من (52) فقرة، ومن أهم النتائج التي خلص إليها الباحث أن أغلبية الطلبة يقعون ضمن المستوى المتوسط وهذا ما يعني أنه لديهم تفكير ما وراء معرفي، كما أظهرت

النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى التفكير ما وراء المعرفي تعزى لمتغيرات الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية.

2-8 دراسات متعلقة بالضغط النفسي:

1-2-8 دراسة علي إبراهيم علي محمد(2004): بعنوان الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، هدف هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الطلبة في بعض الجامعات السودانية وعلاقتها بتحصيلهم الأكاديمي واختلاف درجة العلاقة تبعا لعوامل الجنس، والصف الدراسي، والتخصص، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وبناء مقياس خواص بالضغوط والمؤلف من 85 بنود موزعة على عشر أبعاد ومن النتائج التي توصلت إليها أن أكثر العوامل تأثير على التحصيل الأكاديمي هي العوامل الاقتصادية والاجتماعية والأسرية، وكذلك أظهرت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نوع الضغوط والتحصيل.

2-2-8 دراسة فاطمة عبد السلام الليبي(2005):

بعنوان الضغوط الشائعة لدى طلبة جامعة 7 أكتوبر وهدف الدراسة هو التعرف على الضغوط النفسية الشائعة لدى العينة المبحوثة والشائعة لدى طلبة الآداب والاقتصاد وكذلك لدى الإناث والذكور واستخدام المنهج الوصفي وتتكون العينة من 141 طالب وطالبة وتوصلت النتائج إلى أن أكثر أنواع الضغوط الشائعة هي الضغوط الدراسية بنسبة 94 % وتليها الضغوط الانفعالية بنسبة 90 % ثم الصحية بنسبة 88 % الخ.

3-2-8 دراسة بوظيفة حمو وعيس محمد(2009):

كشفت نتائج دراسية إحصائية حول الضغوط النفسية الناتج عن بعض العوامل البيداغوجية لدى طلبة جامعة الجزائر، وأن 69 % من الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بسبب قلة المراجع وصعوبة البحث عنها وارتكزت الدراسة على قياس مستويات الضغط بناء على ثلاث عوامل بيداغوجية تتمثل في المراجع والمكتبة والبرامج الدراسية وعملية التدريس كما أجريت الدراسة على عينة تتكون من 259 طالب وتوصلت النتائج إلى أن أكثر العوامل

تأثير في مقدمتها صعوبة إيجاد المراجع 33% و31% يعانون من الضغوط النفسية نظرا لصعوبة استمارة المراجع و58% بسبب طول الانتظار للحصول على المراجع بالمكتبة.

8-3 التعقيب على الدراسات السابقة :

استخدمت الدراسات السابقة التي أشرنا إليها والمتعلقة بالتفكير ما وراء المعرفي أغلبها المنهج الوصفي المناسب لهذا النوع من الدراسات، وكذلك الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية المنهج الوصفي. كما استخدمت الدراسات السابقة أيضا أدوات البحث لجمع البيانات كالمقاييس والاستبانات، بينما اختلفت في طريقة اختيار العينة، فمنها من اختيرت بالطريقة العشوائية، وأخرى بالطريقة الغير عشوائية.

فيما تباينت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق في مستوى التفكير ما وراء المعرفي حسب بعض المتغيرات: الجنس، المستوى الدراسي .. وفي إطار مشكلة البحث الخاصة بالدراسة فبعض الدراسات تناولت العلاقة بين هذا النمط من التفكير والعوامل المؤثرة فيه الا ان الدراسات التي تناولت التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية قليلة، إذ أن أغلب الدراسات كانت في الجانب التربوي.

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل طرح المشكلة وتحديد أبعادها وتساؤلاتها ووضعنا الفرضيات العامة والجزئية للدراسة، وحددنا أهداف الدراسة ووضحنا أهميتها، وقدمنا التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة التي اعتمدنا عليها فيما بعد في الجانب الميداني، وقمنا بذكر حدود الدراسة وتناولنا الدراسات السابقة حيث تعرضنا في هذا الفصل إلى الاطار النظري لمتغيرات الدراسة التي تتمثل في التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية.

الجانب النظري

التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية

الفصل الثاني

الاطار النظري للدراسة

تمهيد

1- التفكير ما وراء المعرفي

1-1- مفهوم التفكير ما وراء المعرفي

1-2- مكونات التفكير ما وراء المعرفي

1-3- تعليم التفكير ما وراء المعرفي

1-4- التفكير ما وراء المعرفي والتعلم

2- الضغوط النفسية

2-1- مفهوم الضغوط النفسية

2-2- مكونات الضغوط النفسية

2-3- النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية

2-4- أنواع الضغوط النفسية

2-5- اشكال الاستجابة للضغوط النفسية

3- التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية

ملخص الفصل

تمهيد:

على هذا الأساس سيتم التطرق في هذا الفصل إلى نظرة حول التفكير وتصنيفاته، ثم طبيعة ونشأة ما وراء المعرفة، وكذلك مفهوم التفكير ما وراء المعرفي ومكوناته ومهاراته وكذلك استراتيجياته بتناول تعريفاتها وعناصرها وأهميتها التربوية، وعلاقة هذا النمط من التفكير بالتعلم في ضوء بعض نظرياته، وصولاً إلى كيفية قياسه بشيء من التفصيل. مع تناول متغير الضغوط النفسية، مفهومه ومكوناته والنظريات المفسرة، وأنواعه، لحدوثه وأشكال الاستجابة للضغوط النفسية، والعلاقة بين متغير التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية.

1- التفكير ما وراء المعرفي:

1-1 مفهوم التفكير ما وراء المعرفي: لقد تعددت التعاريف لمفهوم التفكير ما وراء

المعرفي حيث تناولها العديد من الباحثين.

يعرف الباحث "ليفينجستون" (1997) التفكير ما وراء المعرفي بأنه "التفكير حول التفكير والذي يتضمن عمليات التخطيط للمهمة التي سيقوم بها الفرد ومن ثم مراقبة استيعاب هذه المهمة وأخيراً تقييم مدى التقدم لهذه المهمة". (أبو جادو ونوفل، 2007، 345)

أما "سوانسون وتورهان" (1996) يعرفان التفكير ما وراء المعرفي بأنه: وعي الفرد وسيطرته على عملياته المعرفية الخاصة بعمليات التعلم ويعرفه "زاكاري" (2000) بأنه: المعرفة عن المعرفة فإذا كانت المعرفة الإنسانية تشير إلى البيانات والمعلومات المتوفرة، فإن ما وراء المعرفة تشير إلى داخليا وكيف يفكر الفرد، وكيف يتحكم في تفكيره المعرفة الداخلية، وعملية معالجة المعلومات ويعرف "غيس وويلي" (2007) التفكير ما وراء المعرفي بأنه: التفكير في التفكير الذاتي للمرء، وهو يسمح له بالتحكم في أفكاره الذاتية وإعادة بنائها، كما يلعب دورا مهما في التعلم وحل المشكلة. (الجراح وعبيدات، 2011، 145)

ويرى "هويت" (1997) أن تفكير الفرد حول تفكيره يسمى بالتفكير ما وراء المعرفي وهو المعرفة التي يمتلكها الفرد حول نظامه المعرفي، وتتضمن تفكيره في ما يعرف وما لا يعرف ومراقبة الكيفية التي تسير بها عملية تعلمه وتفكيره. (العتوم، 2011، 268)

ويعرفه "فتحي جروان" بأنه مهارات عقلية معقدة تعد من أهم مكونات السلوك الذكي في معالجة المعلومات وينمو مع التقدم في العمر والخبرة، وتقوم بمهمة السيطرة على جميع أنشطة التفكير العاملة والموجهة لحل المشكلات واستخدام موارد الفرد بفاعلية لمواجهة متطلبات مهمة التفكير". (جروان، 1999، 48)

كما يعرف بأنه جوهر التعلم التأملي الذي يتكون من التخطيط ما المشكلة وكيف أحلها؟ و(المتابعة) ما مدى كفاءتي في حل المشكلة ؟ و(التقويم) ما مدى كفاءة إنجازي للعمل؟ (سعيد، 2008، 71)

ويرى الباحث أنه يمكن تعريف التفكير ما وراء المعرفي مدى الوعي بالعمليات المعرفية الخاصة بالفرد عند قيامه بمهمة محددة، مما يسمح بزيادة السيطرة على تفكيره وضبط استراتيجيات التنظيم الذاتي لديه.

1-2 مكونات التفكير ما وراء المعرفي :

تباين علماء النفس المعرفي فيما يتعلق بمكونات التفكير ما وراء المعرفي، حيث ظهرت العديد من التقسيمات التي تناولت هذا النمط من التفكير ومن أشهر هذه النماذج نموذج "فلاف" (1979) الذي يشير من خلاله أن هناك مكونين أساسيين للتفكير ما وراء المعرفي هما :

1-2-1 المكون الأول: المعرفة ما وراء المعرفية ويتكون من:

المعرفة بمتغيرات الشخص: وتشير إلى معرفة الفرد واعتقاداته عن نفسه كمفكر أو متعلم وما يعتقده من عمليات تفكير الآخرين .

المعرفة بمتغيرات المهمة: وتشير إلى المعرفة والمعلومات عن طبيعة المهمة المقدمة للفرد وتقوده هذه المعرفة نحو أدائها وتزوده بالمعلومات عن احتمالات النجاح في أداء المهمة.

المعرفة بمتغيرات الاستراتيجية: وتتمثل بما يمتلكه الفرد من معلومات عن الاستراتيجيات ما وراء المعرفية التي يمكن عن طريقها أن ينجح في تحقيق أهداف معرفية مهمة بالنسبة له بالإضافة إلى المعلومات الظرفية التي تتعلق ب متى وأين، ولماذا تستخدم هذه الاستراتيجية

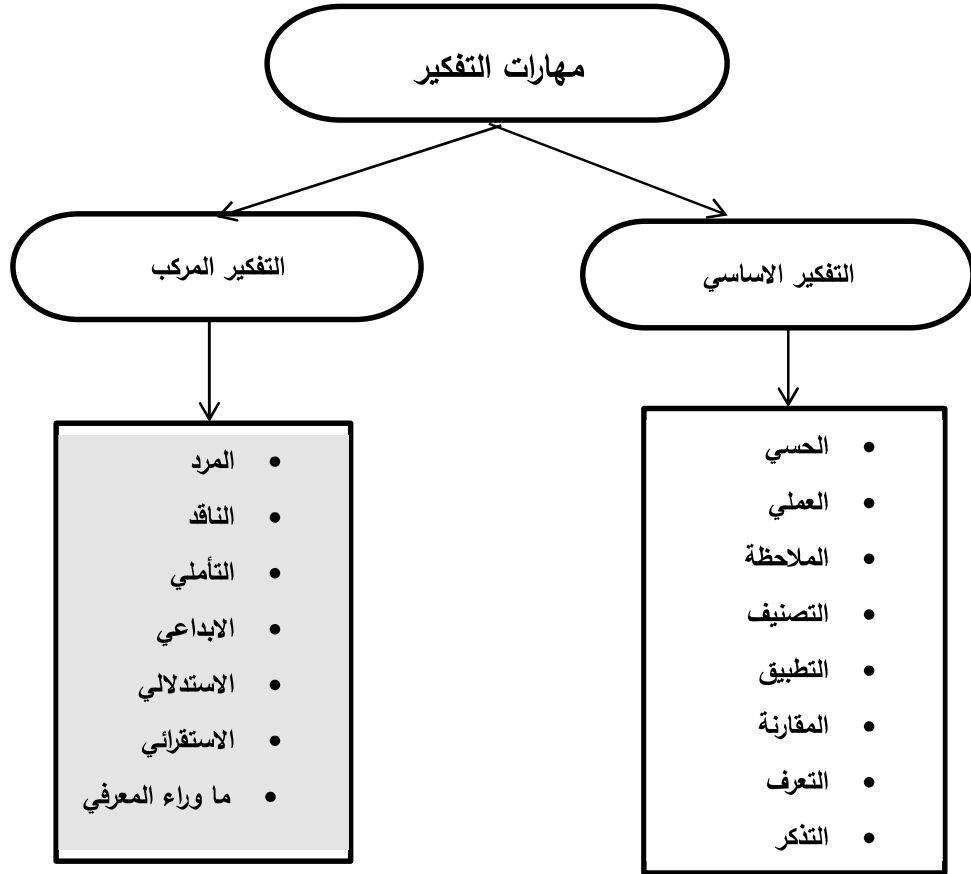
1-2-2 المكون الثاني:

خبرات ما وراء المعرفة، وهي عبارة عن خبرات معرفية تساعد الفرد في اختيار الاستراتيجيات المثلى عند مواجهة مهمة ما بحيث تجعله يفاضل بين عدد من الاستراتيجيات، وبالتالي الوصول إلى الحلول السليمة. (الجراح وعبيدات، 2011، 146) وأن "جون فلافل" (1979) يؤكد على أن ما وراء المعرفة تسعى إلى توعية الأفراد (المتعلمين) بمدى وعيهم بقدراتهم كمفكرين ومتعلمين، وإدراكهم للمهمة المقدمة لهم والوصول إلى أنسب الحلول من خلال استخدام أفضل الاستراتيجيات

3-1 مهارات التفكير ما وراء المعرفي:

حيث يصنف "نيومان" (1991) مهارات التفكير المختلفة في فئتين رئيسيتين هما أنظر

الشكل



الشكل رقم 1: يوضح مستويات التفكير حسب تصنيف نيومان

1-3-1 مهارات التفكير الأساسية:

وتعنى بالأعمال اليومية الروتينية التي يقوم بها الفرد، ويستخدم فيها العمليات العقلية بشكل محدود، كإكتساب المعرفة وتذكرها، والملاحظة والمقارنة والتصنيف والتفكير الحسي والعملي كما يشمل المهارات الدنيا في تصنيف بلوم مثل: المعرفة والاستيعاب والتطبيق. وبعد إتقان هذه المهارات أمر ضروري قبل الانتقال إلى مستويات التفكير العليا.

2-3-1 مهارات التفكير العليا أو المركبة:

وتتطلب الاستخدام الواسع والمعقد للعمليات العقلية ويحدث هذا عندما يقوم الفرد بتفسير وتحليل المعلومات ومعالجتها للإجابة عن سؤال، أو حل مشكلة لا يمكن حلها من خلال

الاستخدام العادي لمهارات التفكير الدنيا وتتطلب إصدار أحكام أو إعطاء رأي، واستخدام معايير ومحكات متعددة للوصول إلى نتيجة وتشمل هذه المهارات التفكير الناقد والإبداعي وما وراء المعرفي والاستدلالي والتأملي وغيرها" (العتوم وآخرون، 2007، 25)

وقد أكد الباحثون على أهمية تعليم هاته المهارات باعتبار أن مهارات التفكير لا تنمو بالنضج والتطور الطبيعي وحده ولا تكتسب من خلال تراكم المعرفة والمعلومات فقط، بل لابد أن يكون هناك تعليما منتظما وتمرينا عمليا متتابعاً بدءاً بمهارات التفكير الأساسية ويتدرج إلى عمليات التفكير العليا.

1-4-4 تعليم مهارات التفكير ما وراء المعرفي:

لقد أكدت العديد من الدراسات أهمية تعلم التلاميذ والطلبة كيفية استخدام مهارات التفكير ما وراء المعرفي وكيفية مراقبة وتقييم سلوكياتهم الذهنية أثناء التعلم . " ولذلك فهناك حاجة ملحة لتعليم الطلاب وتدريبهم على تلك المهارات لكي يصبحوا أكثر كفاءة وفعالية في التعلم وحل المشكلات على المدى الطويل وهو ما ينشده كل القائمين على العملية التعليمية وبخاصة أنه يمكن تعليم الطالب هذه المهارات من خلال التدريب المنظم.

ويكون شأنها في ذلك شأن بقية المهارات والقدرات العقلية والأدائية الأخرى حيث إن ما ينطبق على مهارات التفكير المعرفية ينطبق على مهارات التفكير ما وراء المعرفية.

(عكاشة وضحا، 2012، 126)

يوضح "فلافل" (1987) فيما يلي أن تعليم وتعلم مهارات التفكير ما فوق المعرفي تمر بالمراحل الأربعة التالية:

1-4-1 المرحلة الأولى:

تزويد المتعلم بالدافعية الداخلية لتعلم مهارات التفكير ما وراء المعرفية، من خلال اقتناعه بأهميتها في توفير فرص أفضل لنجاحه في إنجاز المهمات.

1-4-2 المرحلة الثانية:

توجيه المتعلم لانتباهه بطريقة شعورية ومقصودة لما سيقوم بأدائه من مهمات، أو يقوم به الآخرون من أنماط سلوكية وأداءات مختلفة ويمكن أن يكون الانتباه في اتجاهين الأول عند نموذج معين يقوم المتعلم بملاحظته والثاني عندما يقوم الفرد بالانتباه لمحتوى تجربة شخصية يمر بها بنفسه .

1-4-3 المرحلة الثالثة:

تطوير قدرة ومهارات التعلم على التحدث مع ذاته، حيث أن عمليات التفكير ما وراء المعرفي يمكن أن تؤسس لهذا النوع من الحوار الذي يمكن أن يؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد لدى المتعلم، ومن بينها:

- تمكين الفرد من فهم العديد من العمليات المعرفية.
- تطوير مهارة الفرد من ممارسة العمليات المعرفية .
- نقل العمليات والمهارات المعرفية إلى مواقف جديدة.

1-4-4 المرحلة الرابعة:

القدرة على تدوين العمليات المعرفية وتوظيفها بطريقة آلية وبمستوى عال من الإتقان.(أبو جاد ونوفل، 2007، 353)

ومما لا شك فيه أن دور المعلم في تعليم وتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي ذو أهمية بالغة، حيث يعمل على توفير الفرص للمتعلمين ليصفوا أمام أقرانهم بما يدور بعقولهم أثناء التفكير لإنجاز عمل أو مهمة ما يعتبر من عوامل النجاح لهذا النمط من التفكير.

1-5 التفكير ما وراء المعرفي والتعلم:

يؤكد المهتمون في مجال التربية وعلم النفس على ضرورة تحول التعلم الصفي من عملية التلقين والتلقي إلى إطلاق طاقات الإبداع عند المتعلم والخروج به من ثقافة تلقي المعلومات إلى ثقافة بناء المعلومات ومعالجتها وتحليلها وتحويل المعرفة تتمثل في اكتشاف عالقات وخواطر جديدة لما يمكنه من الانتقال من مرحلة المعرفة إلى مرحلة ما وراء المعرفة

والمتمثلة في تأمل المعرفة والتعمق في فهمها وتفسيرها واستكشاف أبعادها الظاهرة والاستدلال على أبعادها المستترة من خلال منظومات حية من البحث والتقصي الأمر الذي يجعل المتعلم يشارك في قرارات تعلمه بشكل فعال ويحوله من إنسان سلبي يمارس عملية التعلم إلى إنسان إيجابي يشارك في تخطيط تعلمه ومراقبته وتقويمه. (صباح وأفراح، 2009، 298)

في ضوء هذا تلعب ما وراء المعرفة دورا هاما وحساسا في التعليم والتعلم الناجح وإحداثه لذا فمن المهم دراسة كيفية تنمية سلوك ما وراء المعرفة لدى الطالب لتحديد كيف يمكن للطلبة أن يصلوا إلى تطبيق العمليات المعرفية أي التي تهتم بتحقيق وإنجاز المهمة بشكل أفضل من خلال السيطرة على ما وراء المعرفة فهناك من يشير إلى أن الوعي باستراتيجيات ما وراء المعرفة يساعد في تنمية أنواع مختلفة من التفكير. (الزغبى، 2005، 81)

وهناك العديد من الباحثين الذين يؤكدون على أهمية التفكير ما وراء المعرفي في التعلم فـ"يشير "جراهام" (1997) أن المتعلمين ذوي التفكير ما وراء المعرفي يستخدمون استراتيجيات الاكتشاف فيكتشفون ما يحتاجون أن يتعلموه وعندها يتوصلون إلى معرفة أكثر عمقا وأحسن أداء لان الاستراتيجيات ما وراء المعرفة تسمح لهم أن يخططوا، ويتحكموا ويطبقوا تعلمهم كما يذكر" والاش وميللر" (1988) أن "ستيرنبرج" يؤكد أن فهم الفرد وتفكيره الواعي لآليات ما يفعله يؤدي إلى تقليل الوقت والجهد اللازمين لإنجاز الأهداف ويوضح "كوستا وكاليك" (2001) أهمية التفكير ما وراء المعرفي وفاعليته في العملية التربوية، الذي يسعى إلى تحقيق أهداف عدة منها: تمكين المتعلمين من تطوير خطة عمل في أذهانهم لفترة من الزمن ثم التأمل فيها وتقييمها عند إكمالها كما يسهل ويجعل عملية إصدار الأحكام المؤقتة ومقارنة وتقييم استعداد المتعلم للقيام بأنشطة أخرى إدراكا لأفعاله ومن ثم تأثيرها في الآخرين وفي البيئة التي يعيش فيها المتعلم أكثر كما أورد" الشرييني والطناوي" (2006) بعض جوانب الأهمية التربوية للتفكير ما وراء المعرفي، مثل: تنمية القدرة لدى المتعلم على الانتقاء، والتجديد، والابتكار ومواجهة الكم تكنولوجيا وتمكين المتعلم من توليد الأفكار

الإبداعية والوعي المعرفي المتسارع المدعم بأساليب المعالجة الدماغية، نتيجة لوعي المتعلم باستراتيجيات التعامل مع المعرفة وقدرته على استخدامها في مواقف التعلم المختلفة ومساعدة المتعلمين في التحكم في تفكيرهم، وتحسين أساليبهم في القراءة واستذكار المعلومات وتحسين القدرة العامة على الاستيعاب لديهم من خلال إجراء التعديلات اللازمة في ضوء المواضيع والمفردات" (الجراح وعبيدات، 2011، 146)

2-الضغوط النفسية:

2-1 مفهوم الضغوط النفسية

يشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطاً، عصره وزحمه والكلام بالغ في ايجاز هو عليه شدد وضيق. (حسن شحاتة، 2003، 208) ويرجع سميث(1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني لكلمة الضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية وهي تعني الصرامة وهي تدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق.(حسين، 2006، 16)

كما يعني الضغط لغة: الكرب والشدة .(الشربيني، 2001، 208) يمثل التعريف المدخل المنطقي لتناول أي موضوع أو ظاهرة، يواجه الباحثون عدة مشكلات تتعلق بالتعريفات، تنتج في بعض الأحيان عن ندرة التعريفات وفي أحيان أخرى من تعدد وجهات النظر إليها واختلاف مذاهبها، ومحاولة الوصول إلى تعريف متفق عليه. ويعرف ميشيل الضغوط النفسية: بأنها هي الصعوبات التي يتعرض لها الأفراد بحكم خبراتهم والتي تنجم عن إدراكهم للتحديات التي تواجههم(جاسم، العبيدي، 2004، 308) كما عرفها (مكانيك) :بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه.(علي كامل، 2004، 6)

من خلال التعريفين السابقين نجد أن كل من ميشل ومكانيك يتفقان حول تعريف واحد للضغوط النفسية التي هي عبارة عن الصعوبات التي يتعرض لها الأفراد الناتجة عن مواجهة المشاكل والتحديات.

يعرف شاكر قنديل الضغوط النفسية: بأنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أي حين يقع في صراع موقف أو صراع حاد.

وتعني الضغوط النفسية أيضا: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا ما إعادة توافق الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق، الإحباط، الحرمان والقلق (عثيمان، 2001، 96)

يمكن تعريف الضغط النفسي بأنه: حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق له حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك (محمد قاسم، 2004، 115)

تشير كلمة ضغط إلى الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال، وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية ويحاول معها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى من وسائل التكيف مع تلك الصعوبات (الخولي، 2007، 68).

والضغوط النفسية ما هي إلا مشكلات أو صعوبات يتعرض لها الشخص في حياته وتسبب له توترات وتهديدات مما يؤثر على سلوكه وعلاقته وطموحاته المستقبلية. (الداهري، 2008، 155)

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي: إن الضغط النفسي تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه، بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وزيادة حدة هذه الضغوط فان ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (أبو دلو، 2009، 171)

وفي دراسة ماثني وهايكوسك أشيرل:

مفهوم الضغط النفسي: بأنه مجموعة من المواقف أو الأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر، وتأتي عادة من اعتقاد الفرد بأن مطالب الموقف تفوق قدراته وموارده، فيجد صعوبة في التدبر (محمد محمود، 2007، 251).

2-1-3 تعريف الضغوط النفسية للطالب:

بأنها حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي يشعر بها الطالب والتي تنجم من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية (حسين، حسين، 2006، 182)

تعريف: roskies إن الضغط النفسي هو حالة نفسية يحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده أو ينتظر وقوعه، فهو على شكل توتر انفعالي أو ضيق انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة. (نصايبية، 2009، 11)

نستخلص من خلال التعاريف السابقة ما يلي:

بان الضغوط النفسية هي حالة من التوتر بالإرهاق ناجمة عن الصعوبات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية كما أن الضغوط النفسية تتمثل في حالة من التوتر والإحباط والإجهاد النفسي، فالطالب الجامعي ليس بعيدا عن هذه الحالات ففي مساره الدراسي يتعرض لهذه المواقف، و خاصة في مرحلة التخرج ففي دراستنا هذه تشير الضغوط النفسية التوترات التي يتعرض لها الطالب الجامعي في مجاله الدراسي نتيجة لصعوبات التي تعيقه في إعداداته لمذكرة التخرج.

2-2 مكونات (عناصر) الضغط النفسي:

يرى "سيزالجي" و"الاس" (1987-1995) أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عنها حالة من عدم اتزان نفسي أي فيزيولوجي أي اجتماعي تتحدد وهذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

المثير: ويمثل القوى المسببة للضغط والتي تفضّ إلى الشعور بالضغط النفسي قد تأتي من البيئة أو المنظمة أو العمل أو الفرد ذاته.

الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهنا على الأقل استجابات للضغط تلاحظ أن كثرة: -الإحباط الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه له.

القلق: وهو مثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف. التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة ي المشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات يوضح تفاعل عناصر الضغط النفسي.(عكاشة، 2012، 86)

2-3 النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن اطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وهو ما ستيبنه الدراسة في هذا العرض:

نظرية سبيلبرجر:

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون تمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه "عبارة على سلوك مكتسب، يظل كامنا حتى تنبهه وتنشيطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداد للقلق

أما القلق كحالة فقد عرفه سبيلبرجر بأنه عبارة عن "حالة انفعالية يشعر بها الإنسان عندما يدركه تهديدا في موقف، فينشط جهازه العصبي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة وذا التهديد وتزيل عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد."

يربط "سبيلبرجر" بين الضغوط يقلق الحالة، ويعتبر الضغوط الناتج ضواغظا مسببا لحالة القلق،، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصال ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم، في علاقته مع الآخرين، التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته وهو يستجيب لتهديدات الذات وهذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع .

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد تشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص من الدراسات تحقق من خلالها صدق وفروض ومسلمات نظريته .

نظرية هانزسيلي:

يعتبر هانزسيلي من المتخصصين في الدراسة الفيزيولوجية والأعصاب، واتضح هذا ن خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجي الناتجة عن الضغوط.

وكان لهذا التخصص تأثير كبير في صياغة نظريته، وتنطلق وهذه النظرية من مسلمة أن الضغط متغير غير مستقل الضاغط وأن هناك استجابة وأنماط معنية من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر هانزسيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عامة وهدفها هي المحافظة على كيان الحياة وفي صدد الدفاع ضد الضغط حدد سيلي ثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام هي :

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديدا فان الجسم ينهار وتحدث الوفاة.

- **المقاومة:** يتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف .

-الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية الشديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف.

الضغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسطية والتي يكون لها دور وهام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضغوط أما أعراض التكيف المتزامن (في وقت واحد) يقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم أو أمراض القلب، وتأثر بنظرية (selly) كل من (lagrath) و (lazarus). (الرشيدي، 1999، 50)

نظرية موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط وما:

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد
- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (عثمان، 2001، 100)

كما قدم موراي قائمة لاهم الضغوط ما يلي:

- ضغط نقص التأييد الأسري: هو شعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية، تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية وفقدان السند والشريك في وسطه أو عدم الاستقرار المنزلي، والشعور بوطأة التمييز بين الإخوة.

- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو شعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل، وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.

- ضغط العدوان: هو شعور بالتوتر والضيق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى العدوان وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية أشخاص لا تسهل تحقيق السخرية على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقام منهم عند الوقوف حائلا دون تحقيق الهدف.

- ضغط الانقياد: هو شعور بالإحباط الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التحقير وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يرفضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم. (الرشيدي، 1999، 69)

- ضغط الانتماء والصدقة: وهو شعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون من آخرين مهمين.

- ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو شعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة الدفاعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والنقد والعقاب .

- ضغط الجنس: هو شعور بالإحباط والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس والضيق بسبب عدم وجود أشخاص وظروف بيئية لا تساعد على إقامة وتنمية العلاقات الشهوية وممارسة العلاقات الجنسية.

- ضغط طلب العاطفة من الآخرين (طلب الرفق): هو شعور بالإحباط والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة الاستجداد. والتوتر نتيجة وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر

انصراف الآخرين عن الفرد، مما يؤدي به دائماً لمحاولة استجداء عطفهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة والمشاركة في حالات الاكتئاب.

- ضغط الدونية والاحتقار: هو الشعور بالإحباط الذي ينتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تزيد من الإحساس بالضعف وتظهر عدم احترام الآخرين للفرد والتقليل من قيمته وقيمة أعماله.

- ضغط العطف على الآخرين (التسامح): ويكون نتيجة وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين لديهم مشاكل، وتعطيله عن زيارة المرضى ومواساتهم.

- ضغط الخداع والمراوغة: هو شعور بالقلق والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة. (الرشيدي، 1999، 70)

- ضغط الخصوم والأقران المتنافسة: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا يسيرون الفرد النجاح في المنافسة بين الأقران في مجالات الحياة ويزيدون من الشعور بعدم الثقة في القدرة على مسايرتهم والتساوي معهم في تحقيق الأهداف.

- ضغط السيطرة والمنع: هو شعور بالتوتر لعدم إشباع الحاجة إلى السيطرة بوجود ظروف بيئية وأشخاص تفرض على الفرد القيام بأعمال غير راغب فيها، سيطرة الآخرين على أدائه وقيادتهم لسلوكياتهم، واتخاذ قرارات خصمه.

- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة: وينتج من عدم الإشباع الحاجة إلى الاستقلال والشعور بعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تسهل على الفرد الإقضاء عن مشاعره ووجدانه مثل: الشعور بكبح القضاء والقدرة والتعرض للسجن (الرشيدي، 1999،

(73)

2-3-1-4 نظرية التقدير المعرفي:

وقد ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي يعتبر مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد لويس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية خاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية " الضغوط " بأنها تنشأ عندما بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

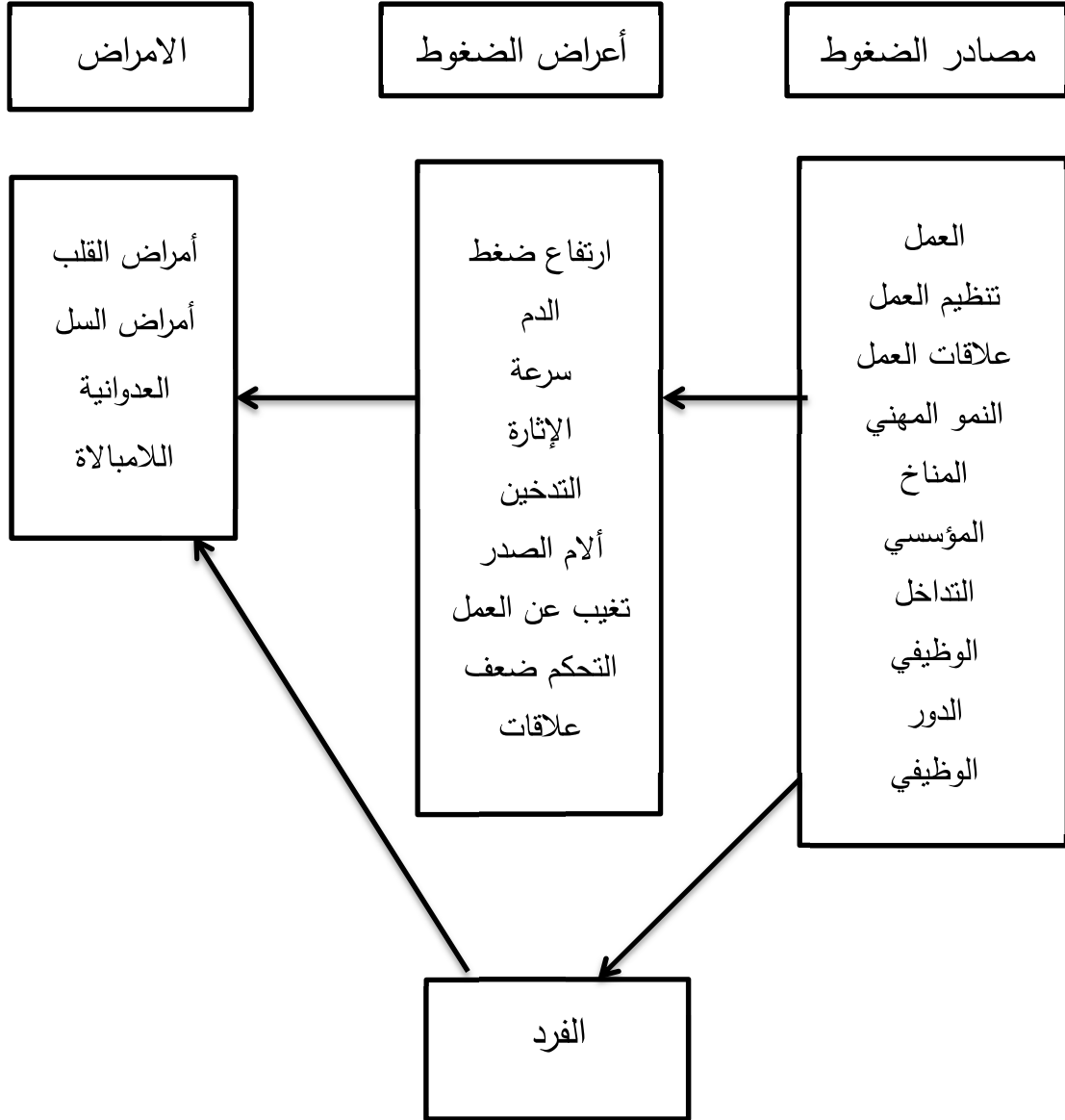
- المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

وتغيير ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد كما والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئية الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.(عثمان، 2001، 101)

وهناك عدة نماذج للضغوط النفسية وأهما ما يلي:

نموذج مارشال:

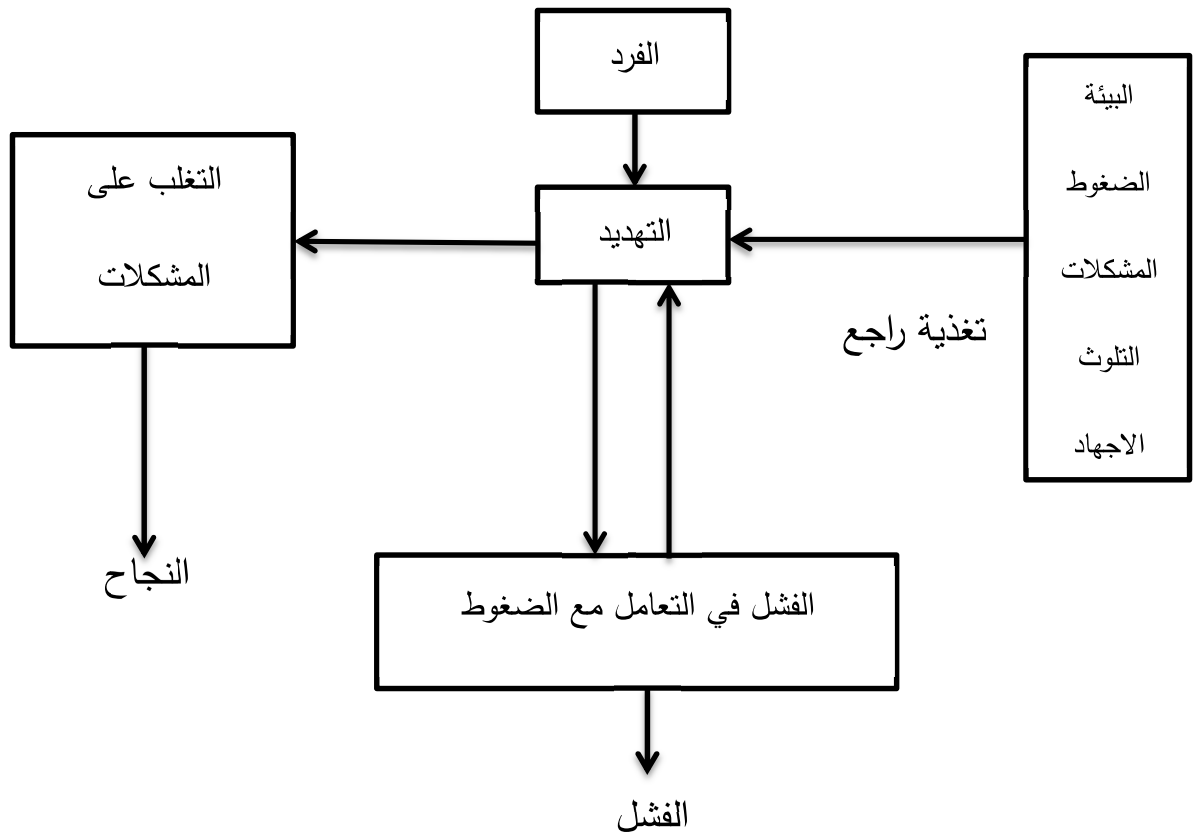
وفي هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي:



الشكل رقم (2): يوضح نموذج مارشال للضغط النفسية

نموذج كوبر:

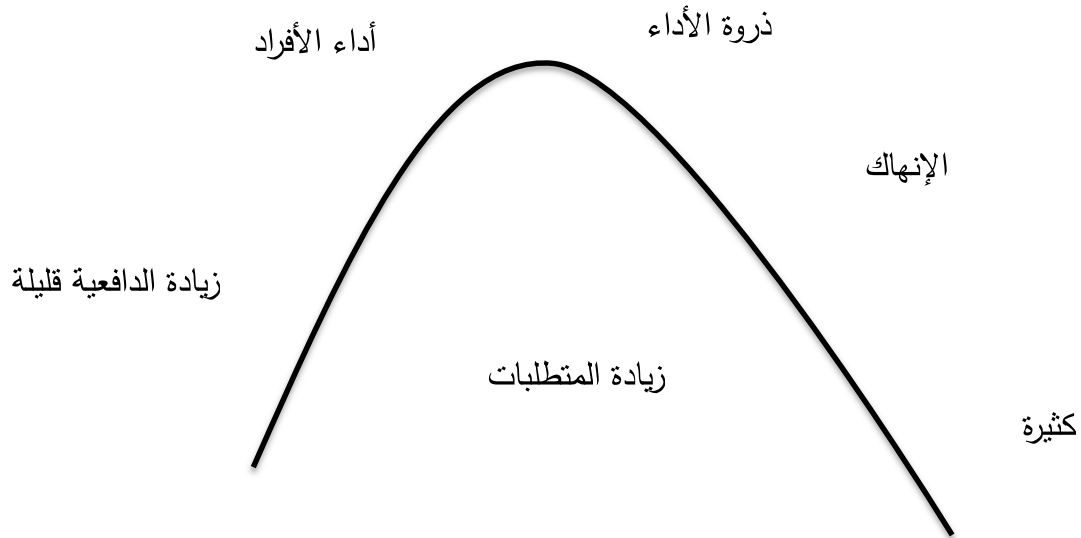
يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل مرض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات ويمكن رصد نموذج في الشكل التالي:



الشكل (3): يوضح نموذج كوبر للضغوط النفسية

نموذج(هب):

لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد هب أن العمل ذا متطلبات قليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في متطلبات تعتبر نوعاً من الحوافز والمنشطات ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات الزائدة عن قدراته وعن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل وبالتالي تؤدي إلى الانهك النفسي ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي



الشكل رقم(4): يوضح نموذج هب للضغوط النفسية

(عثمان، 2001: 104)

نموذج كوكس وماكاي:

ويعرف بنموذج كوكس وماكاي للتحويل بين الإنسان والبيئة ويقترح واضعوه أنه يمكن وصف الضغط كجزء من منظومة معقدة وديناميكية من التحويلات (التعاملات) بين الأشخاص وبيئتهم هذا النموذج يجمع بين النظر للضغط على أنه مثير وتلك التي تنتظر على أنه استجابة ويشمل هذا النموذج على خمس مراحل

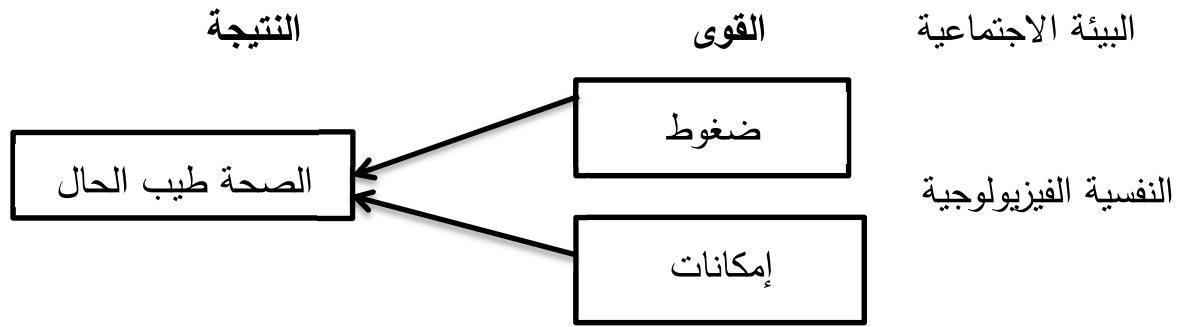
- مصادر المطلب المرتبطة بالشخص التي تعتبر جزء من البيئة
- إدراك الشخص للمطالب وقدرته على التعامل معها ويحدث الضغط عندما يفقد الفرد توازنه وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وإمكاناته وقدرته المدركة.
- مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغط.
- تهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة والمواجهة.
- مرحلة التغذية الراجعة.

نموذج لين واينسل :

يشمل هذا النموذج على مجموعة من المتغيرات هما:

متغيرات البيئة: ويشمل البيئة الاجتماعية والنفسية والفيزيولوجية

متغيرات القوى المتصلة بمتغيرات البيئة: حيث يرى واضعو النموذج أن كل بيئة من البيئات الثلاث السابقة تشمل على قوتين إحداها تمثل الضوابط، وأخرى تمثل قوة الموارد أو الإمكانيات فالمطالب الاجتماعية تمثل ضغط البيئة الاجتماعية في حين تمثل المساندة أهم مواردها وهكذا البيئة النفسية من ضغوطها التعرض للإهانة ومن إمكانياتها الصلابة وتقدير الذات المتغير التابع (النتيجة) المتمثلة في الصحة النفسية أو طيب الحياة.



شكل رقم (5) يوضح نموذج لين واينسل (1986) للضغط النفسية.

2-4 أنواع الضغوط النفسية:

وفقا لنوع العوامل الضاغطة، وصفة تأثيرها يقسم إلى نوعين: الضغط الفسيولوجي والضغط النفسي.

ويقسم الضغط النفسي إلى نوعين وهما الضغط المعلوماتي أو المعرفي، والضغط الانفعالي ويظهر الضغط المعرفي في حالة ظهور عبء زائد في المعلومات، حيث لا يتمكن الفرد في هذه الحالة تسوية مهمة ما واتخاذ قرارات صائبة.

أما الضغط الانفعالي فانه يظهر في مواقف حياتية متنوعة كالتهديد والغضب والأخطار... الخ

وقد ميز لازاروس وكوهن (1977) بين نوعين من الضغوط وهما:

الضغوط الخارجية المحيطة: وهو عبارة عن الأحداث الخارجية، والمواقف الناتجة عن محيط الفرد، وهي تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة

الضغوط الشخصية الداخلية: هي الأحداث المتكونة نتيجة التوجيه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

نستطيع القول بوجه عام إن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا، بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين وهما:

الضغط الإيجابي: قد يكون للضغط تأثير ايجابي كذلك أنه اساسي في الحث والتحريض على الإدراك موفرا الإثارة التي يموس اليه الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبيه ضروريات للتمتع بالكثير من مظاهر الحياة، ومن دونهما سوف تكون الحياة مسامة والضغط يوفر ايضا حسن الالاحاحية والتيقظ الذي نحتاج اليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة

الضغط السلبي: وقد يكون للضغط المفرط والممتد والغير مفرج تأثير مؤدي في الصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الإحباط والخوف والاكنتاب المتولد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط هو السبب العام للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80% في جميع الزيارات التي يقيم بها الناس إلى العيادات، وأطباء العائلات. والضغط هو عامل مساعد في أحداث حالات ثانوية نسبيا من مثل الصدعان، والاضطرابات الهضمية الاضطرابات الجلدية، الأرق، القروح، ولكنه يمثل كذلك دورا مهما في الأسباب الرئيسية للموت في العالم الغربي: كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، اضطرابات التنفس.

كما صنف أنوع الضغوط النفسية بحسب نتائجها إلى نمطين حسب سيلي وهي الضغوط المفرطة الذي يسبب معاناة وآلام واسى مثل الخبرات والأحداث غير السارة، والثاني يدعى والمتمثل بالخبرات الانفعالية السارة كالشعور بالفرح والنشوة والابتهاج والمتعة.

الضغوط أحداث الحياة: يتمثل احد المصادر الهامة للضغط، فأى حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدر لضغط مثل موت احد أعضاء الأسرة، الطلاق، خلافات في العمل السجن، تغير مسؤوليات في العمل، التغير في ظروف

الكوارث: هي أحداث تتصف بالحدة وعدم التوقع، وتؤثر على عدد من الناس على الفور، فقد تكون الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، وقد تكون من صنع البشر كالحروب والحرائق.

المضايقات اليومية: وهي مواقف اقل حدة يتعرض لها الفرد فهي حياته اليومية وهي لا تؤدي للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، إلا أن المعاناة المستمرة لمضايقات في العمل والمنزل تؤدي إلى حالة الإنهاك والاستنزاف الجسمي والعقلي والانفعالي يطلق عليه بالاحتراق.

كما ان تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم ان مصادرها تختلف من فرد إلى آخر.

الضغوط الدراسية: وتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية فهو مطالب بان يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته.

وكما يظل مستقبل أجيال من التلاميذ مرهون بالامتحانات التي كثير ما يخفق فيها التلميذ لا بسبب قلة معلوماته، ولكن بسبب أدائه يوم الامتحان حيث يتعرض لضغط تظهر علامات الخوف والقلق والارتباك وقلة التركيز.

الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالته النفسية.

الضغوط الاجتماعية: الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي، والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد. (علي كامل، 2004، 10)

الضغوط الأسرية: لكل أسرة نظامها، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها وهي تؤثر بلا شك على قرارات الشاب أو الفتوة اللذان يجدان في أحيان كثيرة إن عليهما أن يتمثلا لتلك الضوابط والقيود، مما يشكل ضغطا على بعض حريتهما ببعض قراراتهما.

الضغوط العاطفية: تمثل العديد من النواحي النفسية والانفعالية، فهي تمثل لبني البشر واحدة مستلزمات وجود الإنسان، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه الله بها فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار بسبب الحاجة الاقتصادية مما يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً. (عبدالرحمن، 2001، 17)

الضغوط الصحية: المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضربات القلب والغثيان والرعشة... الخ.

الضغوط الشخصية: كالهروب والمقامة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد. (أبو دلو، 2009، 176)

ضغوط مرتبطة بالفرد: كما تشير إلى أن هناك أنماط للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب وإن هؤلاء يتميزون بما يلي:

- الدافع العالي لإنجاز الأهداف المتتالية.

- يقظة ونشاط زائد .

- الرغبة التنافسية الشديدة.

- انجاز الأنشطة بأسرع ما يمكن.

2-5 أشكال الاستجابة للضغط النفسي:

إن عملية الاستجابة للضغط النفسي عبارة عن تفاعل شديد التعقيد بين الجسم والدماغ، فعندما يدرك المخ أحد مثيرات الضغط تحدث العديد من ردود الفعل الكيميائية الحيوية المعقدة، ومن التغيرات في الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية، وسوف نورد بشكل مختصر الأشكال الرئيسية لهذه العملية:

الاستجابة المعرفية والعضوية والسلوكية للضغط: إن تقبل الناس للحوادث أي الضغوط النفسية يختلف من شخص لآخر فما قد تكون طبيعياً ومقبولاً عند شخص آخر وتكون ردة الفعل حسب احتمال الشخص ونظرته للضغط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها وبها يعاني الشخص الذي لا يستطيع تحمل الضغوط بما يعرف باضطرابات التكيف إذ كان هذا

الشخص يعتبر هذا الضغط النفسي المقبول من البعض والذي يعتبر طبيعياً جداً عند الآخرين مما يسبب اختلال في المشاعر والعواطف وكذلك اضطرابات في السلوك. ويعتبر هذه الاستجابات جزءاً من استجابة الضغط فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فإنه لا يمكنه ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شروود أو نسيان أو العجز عن التركيز، بالحدث الضاغط الذي يغيرونه فكما صممت التغيرات المرتبطة بالاستجابة الجسمية للضغط لمساعدة الشخص على التصدي بشكل أكثر فعالية. (علي، 1999، 83)

ويمكن تقسيم استجابات الضغوط النفسية إلى ما يلي:

استجابة عضوية: مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفاعلية الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل: الجهاز الدوري، والتنفسي، والجهاز الغدي، وكذلك الجهاز البارسمبثاوي حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم، وتسمى الحالات الناتجة عنها بالأمراض النفس الجسدية.

استجابة نفسية: كافة الاستجابات التي تحكم بها الفرد في موقف المحدد وهي: العمليات المعرفية: والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته وكذلك تقييم الضغط الموجود مثل الوصول إلى الضغوط دون القيام بفعل ما.

الاستجابة السلوكية: وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري بل أنها موجودة عند الحيوانات، لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها بل على قسم منها، وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما يمر بثلاث مراحل هي:

الأولى: رد فعل الأخطار، حيث يقيم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام وهنا يقل أداء الأجهزة المسئولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف وبالتالي يكون الجسم في حالة إعياء وضعف.

الثالثة: الإعياء لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد ان يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما، وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف.(علي كامل، 2004، 16)

3- التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية:

تؤثر الضغوط النفسية على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد(الرشدي،

(1999: 34)

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل كلا المتغيرين وتطرقنا إلى الجانب النظري وكان محتواه كالتالي فيما يخص بمتغير التفكير ما وراء المعرفي فتم التطرق الى، مفهومه، ومكوناته، ومهاراته، وتعليم مهارات التفكير ما وراء المعرفي وتأثير التفكير ما وراء المعرفي على التعلم، وفيما يخص المتغير الثاني متغير الضغوط النفسية فتم تناول مفهومه، ومكوناته والنظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية، وأنواعه وأشكال الاستجابة للضغوط النفسية.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الاطار الزمني والمكاني للدراسة

2- المنهج

3- الدراسة الاستطلاعية

4- مجتمع وعينة الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- تطبيق الدراسة الاساسية

7- الاساليب الاحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم توضيح اجراءات الدراسة من حيث المقاييس التي استخدمت في موضوع الدراسة وتحديد اطارها الزمني والمكاني، والمنهج الذي تم اتباعه بما يتلاءم والدراسة، والدراسة الاستطلاعية والتعريف بالعينة وطريقة اختيارها، ومن ثم الانتقال إلى الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

1- والاطار الزمني والمكاني:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 13-20 مارس 2018 قمنا بالنزول إلى الميدان يوم 13مارس2018 التقينا ببعض افراد العينة ووزعنا عليهم الاستبيان وبعد الاطلاع على محتواه من طرف العينة وجهوا بعض الاسئلة والاستفسارات وأجبنا عليها. تمت الدراسة الاستطلاعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

2- المنهج:

المنهج المتبع حسب صياغة الموضوع والاشكالية التي تبحث في معرفة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية، فان المنهج الوصفي الارتباطي. يعرف المنهج بأنه: "فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار العديدة تماما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون لها جاهلين، وإما بالبرهنة عليها حين نكون لها عارفين " (بحوش، الذنبيات، 2001، 36)

وقد ارتأينا إتباع هذا المنهج لتلائمه مع طبيعة الدراسة، حيث يساعدنا المنهج الوصفي الارتباطي على وصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا، أي تحديد الدرجة التي ترتبط بها متغيرات كمية بعضها ببعض الآخر.(أبو علام، 2004، 231).

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر العينة نسبة جزئية مأخوذة من العدد الإجمالي أو المجتمع الأصلي حيث أنه من الصعب دراسة كل فرد على حدى، فعلى الباحث أخذ عينة مناسبة وقد تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصديه حيث توجهت لكلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قبل العطلة الربيعية، بالتحديد لقاعات المطالعة بمكتبة الكلية للتكنولوجيا والآداب، وتوجهت لبعض الافراد وسالتهم فيما اذا كان بقدرهم الاجابة على اسئلة المقياسية اللذان يخصان الدراسة واعلمتهم بعنوان الدراسة وكيفية الاجابة على المقياسين فكانت العملية سلسة ولم واجه عراقيل في الدراسة الاستطلاعية، وكان تعاون الافراد ايجابي.

فتم اختيار 30 فرد من الكلية لمعرفة مدى استجابتهم للمقياس حول المقياسين كصورة أولية.

4- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون عينة البحث من طلبة كلية الآداب والعلوم التكنولوجية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي المقدّر عددهم 182 طالبا موزعين كما يلي:

جدول رقم(1): يوضح افراد عينة الدراسة الاساسية

العينة	كلية الآداب	كلية التكنولوجيا	
61	10	51	ذكور
121	84	37	اناث
182	94	88	العينة

5- أدوات الدراسة:

استخدمنا في هذه الدراسة اداتين لجمع البيانات حول الظواهر أو المشاكل والانفعالات التي يتعرض لها الفرد، وقد تم اختيار هذه الاداتان بما يتناسب والدراسة.

- مقياس التفكير ما وراء المعرفي: وهو مقياس للباحثين "عبد الناصر الجراح" و"علاء الدين عبيدات"(2011)

- مقياس الضغوط النفسية: وهو مقياس تم تعديله والتغيير في بعض العبارات بما يتناسب وافراد العينة الموجه لها، واخذ من عند الاستاذ المشرف قنوعة عبد اللطيف.

5-1 مقياس التفكير الما وراء معرفي:

5-1-1 وصف المقياس:

هذا المقياس للباحثين "عبد النصر الجراح" و"علاء الدين عبيدات" (2011) وهو الصورة المعربة من مقياس التفكير ما وراء المعرفي الذي وضعه "سكراو ودينيسون" (1994) استخدم لقياس مستوى التفكير ما وراء المعرفي عند الراشدين والمراهقين والذي تم تطويره استنادا إلى عدة نظريات، فمكون تنظيم المعرفة تم وضعه تم تطويره استنادا لنظرية "جاكوبس وباريس" (1987) ومكون معرفة المعرفة وضع استنادا إلى نظرية "براون" (1987) ونظرية "جاكوبس وباريس" وقد قام "كيومر" (1998) باستخدامه على عينة من الأفراد لتقييم أثر التفكير ما وراء المعرفي لديهم في القدرة على اتخاذ القرار، وقد قام بإعادة التحليل العاملي للمقياس فنتج عنه بالإضافة إلى البعدين الأولين بعدا ثالثا هو معالجة المعرفة. تكون المقياس في صورته الأولية من (42) موزعة على ثلاثة أبعاد هي: تنظيم المعرفة ومعرفة المعرفة ومعالجة المعرفة.

5-1-2 تصحيح المقياس: بما أن عبارات المقياس كلها إيجابية فقد تكون سلم الإجابة من خمسة مستويات، واعطيت دائما (5) درجات، غالبا (4) درجات، احيانا (3) درجات، نادرا (2) درجات، وإطلاقا (1) درجة.

5-1-3 الخصائص السيكومترية للمقاييس:

صدق المحكمين: تعتمد هذه الطريقة على فكرة الصدق الظاهري وصدق المحتوى معا بمعنى أنه من المطلوب ان يقدر حكم المتخصصين مدى علاقة كل بند من بنود المقاييس أو القدرة المطلوب قياسها.

وقد تم عرض الاداتين على مجموعة من اساتذة التخصص بجامعة حمه لخضر بالوادي حيث طلب منهم تحكيم الاداة من حيث:

- مدى وضوح الصياغة اللغوية، للعبارات ومدى ملائمتها لأفراد العينة.

- مطابقة بنود ومدى إلمامها بموضوع الدراسة (يقيس، لا يقيس).

- مدى ملائمة بدائل الاجوبة للأبعاد.

- أية ملاحظات أو اقتراحات خاصة بالمقياس.

وكانت نتائج التحكيم كالتالي:

- حذف بعض البنود لاستبيان التفكير ما وراء المعرفي وهي كما يلي: (16، 26، 2، 14، 28، 39) وقد تم تغيير بعض المفردات بما يتناسب مستوى افراد العينة والخلفية الثقافية لأفراد العينة.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30، مجموعة عليا تكونت من 9 فردا وأخرى دنيا تكونت من 9 فردا، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(2): قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	112.66	6.04	8.18	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	9	70.11	14.38		

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (3): ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية

البعد	قيمة معامل ارتباط	الدلالة
تنظيم المعرفة	91.0	دالة عند 0.01
معرفة المعرفة	92.0	دالة عند 0.01
معالجة المعرفة	88.0	دالة عند 0.01

- الثبات: هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا:

- طريقة التجزئة النصفية :

نقوم بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم نستخدم درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة سبيرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول رقم(4): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	42	0.86

من الجدول رقم نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

- طريقة معامل ألفا-كرونباخ: نحسب معامل ألفا للمقياس:

جدول رقم(5): معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	42	0.87

مقياس الضغوط النفسية:

- الخصائص السيكمترية للمقاييس:

صدق المحكمين: تعتمد هذه الطريقة على فكرة الصدق الظاهري وصدق المحتوى معا، بمعنى أنه من المطلوب أن يقدر حكم المتخصصين مدى علاقة كل بند من بنود المقاييس أو القدرة المطلوب قياسها.

وقد تم عرض الاداتين على مجموعة من اساتذة التخصص بجامعة حمه لخضر بالوادي، حيث طلب منهم تحكيم الاداة من حيث:

- مدى وضوح الصياغة اللغوية، للعبارات ومدى ملاءمتها لأفراد العينة.

- مطابقة بنود ومدى إلمامها بموضوع الدراسة (يقيس، لا يقيس).

- مدى ملاءمة بدائل الاجوبة للأبعاد.

- أية ملاحظات أو اقتراحات خاصة بالمقياس.

وكانت نتائج التحكيم كالتالي:

- فيما يخص الاداة الثانية التي استعملت في الدراسة استبيان الضغوط النفسية تم حذف البنود التالية:(51، 39، 42، 44، 35، 14). وتم تغيير بعض المفردات هي الاخرى بما يتناسب وافراد العينة.

- **صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):** قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30، مجموعة عليا تكونت من 9 فردا وأخرى دنيا تكونت من 9 فردا، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(6): قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	212.22	12.87	12.46	دالة 0.01
المجموعة الدنيا	9	144.66	9.92		

قيمة "ت" دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم(7): يوضح ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية

البعد	قيمة معامل ارتباط	الدلالة
الضغوط الأسرية	77.0	دالة عند 0.01
الضغوط الاجتماعية	86.0	دالة عند 0.01
الضغوط الجامعية	59.0	دالة عند 0.01
الضغوط الدراسية	38.0	دالة عند 0.01
الضغوط الشخصية	82.0	دالة عند 0.01
الضغوط المالية	83.0	دالة عند 0.01

- **الثبات:** هناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا:

- طريقة التجزئة النصفية :

نقوم بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم نستخدم درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة سبيرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس.

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول رقم(8): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان براون

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية
30	54	0.91

من الجدول رقم(8): نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول.

- طريقة معامل ألفا-كرونباخ: نحسب معامل ألفا للمقياس:

جدول رقم(9): يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	54	0.91

تشير البيانات في الجدول إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وتظهر أنها مقبولة إحصائياً.

مفتاح التصحيح: بما أن عبارات المقياس كلها إيجابية فقد تكون سلم الإجابة من خمسة مستويات، واعطيت دائماً (1) درجات، غالباً (2) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (4) درجات، وإطلاقاً (5) درجة.

6- تطبيق الدراسة:

بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية أدوات القياس من حيث الثبات والصدق وملائمتها للعينة، وعلى ضوءها قمنا بتطبيق الدراسة الميدانية للعينة المختارة وذلك بتقديم الاستثمارات الخاصة بمقياسي التفكير ما وراء المعرفي، والضغوط النفسية لطلبة كليتي الآداب والتكنولوجيا.

7- الأساليب الإحصائية:

إن أي باحث لا يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية في دراسته في الغالب، فهي الوسيلة التي تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، وهي الأداة التي يختبر بها الباحث الفروض من خلال البيانات ويعتمد عليها من أجل إعطاء البحث الصبغة العلمية.
(معمرية، 2007، 188)

وبناء على هذا فقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

معامل ارتباط بيرسون: في دراستنا هذه نبحت في الكشف عن العلاقة الموجودة بين ظاهرتين أو متغيرين كميين لمعرفة درجة ونوع الارتباط بينهما لذلك نستخدم معامل ارتباط بيرسون فهو الأسلوب الإحصائي المناسب لقياس قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين كميين.
(الزعيبي والطلافة، 1330، 110)

معامل سبيرمان: لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

الفا كرونباخ: لحساب الثبات.

حجم التأثير: يعرف حجم التأثير على أنه: الدرجة التي تكون فيها النتائج لها دلالة علمية في مجتمع الدراسة وأنه عبارة عن مؤشر يحدد درجة أهمية أو عدم أهمية نتائج الدراسة بغض النظر عن حجم عينة الدراسة.

وعند استخدام معامل الارتباط بيرسون في حجم التأثير يوجد أسلوبين هما:

الأول: وهو تفسير مقدار معامل الارتباط على أنه حجم التأثير.

الثاني: وفيه يتم تربيع معامل الارتباط بيرسون.

ويفسر معامل الارتباط بيرسون في ضوء المحكات التي وضعها كوهين 1988 التالية:

- حجم التأثير صغير أو ضعيف عندما $r=0.10$

- حجم التأثير متوسط عندما $r=0.30$

- حجم تأثير كبير عندما $r=0.50$

أهمية حجم التأثير:

- تزيد الباحثين بمؤشرات الدلالة العمية بخلاف اختبارات الدلالة الإحصائية
- حجم التأثير يشير إلى درجة وجود الظاهرة في المجتمع بمقياس متصل
- تعطي إشارة إلى معنى أو الدلالة الفروق بين المتوسطات
- يمكن استخدام حجم التأثير لحساب قوة الاختبار الإحصائي (عزت، 2011، 282)
- تسهيلا للعمليات الحسابية يمكن حساب معامل الارتباط بيرسون باستعمال برنامج SPSS (Sciences Social for Package Statistical) والتي تعني الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية - إذ يمكن للبيانات أن يكون إدخالها مباشرة بتعريف المتغيرات والتفريغ، أو ملخصة بشكل تقاطعي، أو بشكل جدول تكراري، ونعلم البرنامج أن يتعامل معها خلال عمليات التحليل الإحصائي كأنها بيانات خام، على شكل تكرارات مرتبة بشكل مصفوفة مكونة من أعمدة (متغيرات)، وصفوف (حالات). (العقيلي والشايب، 1998، 246)

خلاصة الفصل:

اتبعنا في دراستنا خطوات إجرائية تمثلت في تحديد المنهج المستخدم الذي هو المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لمثل هاته الدراسة، واختيار العينة عن طريق أسلوب العينة العنقودية من مجتمع الدراسة، وتناولنا الدراسة الاستطلاعية واستخدمنا أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس التفكير ما وراء المعرفي، ومقياس الضغوط النفسية، حيث تأكدنا من صدقها وثباتها بطرق مختلفة، وتعرضنا إلى الأساليب الإحصائية المستعملة، وقد وظفنا برنامج الحزم الإحصائية SPSS من أجل تفريغ البيانات، ومعالجتها، وستعرض نتائج ما توصلنا إليه في الفصل القادم.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة

2- مناقشة النتائج

3- استنتاج عام

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في استبيان التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية وزع على عينة الدراسة المقدرة بـ 182 تلميذ، وبعد جمع هذه البيانات وترميزها وتفرغها في جهاز الكمبيوتر، قمنا بالمعالجة الإحصائية من خلال حساب معاملات الارتباط، بالاعتماد على برنامج SPSS في ضوء الفرضيات ونعرض النتائج مع التحليل والمناقشة والتفسير

1- عرض وتحليل فرضيات الدراسة:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في التفكير ما وراء المعرفي بالضغط النفسية لدى الطلبة الجامعيين قام الباحث بالاعتماد على معامل ارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين متغيرين (ومن خلال حساب العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية قد حصلنا على النتائج التالية الموضحة في الجدول التالي.

جدول رقم(10): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي

والضغط النفسية

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	0.13	0.07	غير دالة عند 0.05	0.016
الضغط النفسية					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.13) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية.

من خلال النتائج المتحصل عليها نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفة والضغط النفسية لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.016) وإن حجم التأثير ضعيف.

جدول رقم(11): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون لمكونات التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
تنظيم المعرفة	182	0.05	0.45	غير دالة عند 0.05	0.0025
معرفة المعرفة	182	0.10	0.15	غير دالة عند 0.05	0.01
معالجة المعرفة	182	0.17	0.01	دالة عند 0.05	0.28

نلاحظ من خلال الجدول ان قيمة معامل الارتباط بيرسون لمكونات التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية حيث أنه البعدين تنظيم المعرفة ومعرفة المعرفة ان قيمة بيرسون غير دالة عند (0.05) وعليه فانه لا توجد علاقة دالة احصائيا بين البعدين تنظيم المعرفة ومعرفة المعرفة بالضغط النفسية.

كما نلاحظ ان معامل ارتباط بيرسون لبعد معالجة المعرفة دال عند (0.05) وعليه فانه توجد علاقة دالة احصائيا بين بعد معالجة المعرفة والضغط النفسية.

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الجزئية الاولى التي تنص على انه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الأسرية لدى الطلبة الجامعيين". وقمنا بدراسة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الأسرية لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم(12): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي

والضغوط الأسرية

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	0.18	0.01	دالة عند 0.05	0.032
الضغوط الأسرية					

نلاحظ من خلال الجدول، أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.18) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء الضغوط الأسرية. من خلال النتائج المتحصل عليها نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الأسرية لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.032) التي تثبت أنه هناك علاقة طردية بين ابعاد التفكير والضغوط النفسية حيث تدعونا هذه الأخيرة إلى القول ان معامل حجم التأثير متوسط.

3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين. وقمنا بدراسة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم(13): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير مل وراء المعرفي

والضغوط الاجتماعية

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	0.04	0.58	دالة عند 0.05	0.001
الضغوط الاجتماعية					

نلاحظ من خلال الجدول، أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.04) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء والضغوط الاجتماعية.

من خلال النتائج المتحصل عليها نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الاجتماعية لدى الطالب الجامعي"، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.001) وهنا حجم التأثير ضعيف.

4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على انه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الجامعية لدى الطلبة الجامعيين .
وقمنا بدراسة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الجامعية لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم (14): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي

الضغوط الجامعية

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	0.01	0.83	دالة عند 0.05	0.0001
الضغوط الجامعية					

نلاحظ من خلال الجدول، أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.01) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء والضغوط الجامعية.

من خلال النتائج المتحصل عليها نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الجامعية لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.0001) وهنا حجم التأثير ضعيف

5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على انه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الدراسية لدى الطلبة الجامعيين".
وقمنا بدراسة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الدراسية لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم (15): يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي

الضغوط الدراسية

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	-0.01	0.82	غير دالة عند 0.05	0.0001
الضغوط الدراسية					

نلاحظ من خلال الجدول، أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0.01) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء والضغوط الدراسية.

من خلال النتائج المتحصل عليها نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الدراسية لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.0001) وهنا حجم التأثير ضعيف.

1-6 عرض تحليل الفرضية الجزئية الخامسة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على انه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي بالضغوط الشخصية لدى الطلبة الجامعيين" "وقمنا بدراسة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج:

جدول رقم (16): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي

والضغوط الشخصية

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	0.19	0.009	دالة عند 0.01	0.036
الضغوط الدراسية					

نلاحظ من خلال الجدول، أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.19) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا يدل على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء والضغوط الشخصية لدى الطلبة الجامعيين.

من خلال النتائج المتحصل عليها نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الشخصية لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.036) التي تثبت أنه هناك

علاقة طردية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الدراسية حيث تدعونا هذه الأخيرة إلى القول أن معامل حجم التأثير متوسط.

1-7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على انه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي بالضغط المالية لدى الطلبة الجامعيين".
وقمنا بدراسة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط المالية لدى الطلبة الجامعيين ومن خلال معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يبين النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط المالية لدى الطالب الجامعي، وذلك من خلال قيمة حجم التأثير (0.04) التي تثبت أنه هناك علاقة طردية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط المالية حيث تدعونا هذه الأخيرة إلى القول ان معامل حجم التأثير متوسط.

جدول رقم (17): يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التفكير ما وراء المعرفي

والضغط المالية.

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار	حجم التأثير
التفكير ما وراء المعرفي	182	0.20	0.006	دالة عند 0.01	0.04
الضغط المالية					

نلاحظ من خلال الجدول، أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.20) وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يدل على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التفكير ما وراء والضغط المالية لدى الطلبة الجامعيين.

2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

ويمكن مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال نتائج الفرضية العامة والتي تنص على انه " لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين" وذلك راجع لوعي العينة وخصائص المجتمع الذي يتميز بالفصل بين المواقف التي يتعرض لها كل حسب مجالها ولا يؤثر موقف عن موقف في حال ما اذا كان التعرض لها منفصل عن بعضه. وايضا يمكن ترجيح عدم وجود علاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط النفسية إلى ان المرحلة العمرية تلعب دورها في عدم وجود العلاقة لأنه الخبرات تعمم على الموقف بدل التفكير.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الجزئية الاولى والتي تنص على انه " لا توجد علاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الأسرية" وكانت النتيجة أنه توجد علاقة ذات دلالة بين التفكير ما وراء معرفي والضغوط الأسرية ويرجع إلى أنه الفرد يستعمل هذا النوع من التفكير في المواقف الأسرية التي يتعرض لها وهذا بسبب ما تعنيه هذه الأخيرة من أهمية للفرد كونها الأساس في حياة الافراد لذلك فان الانسان لتعرضه أي موقف من شأنه ان يزعزع هذه الأخيرة.

وبخصوص نتائج الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الاجتماعية" وهذا ما اكدته ايضا النتائج ويرجع ذلك إلى ان الشخص لا يبدي أهمية للمواقف الاجتماعية كي يستعمل التفكير ما وراء المعرفي أو ان الشخص يعاني من سوء التكيف الاجتماعي ولا يطابق ملكات عقله مع المواقف التي تستدعي هذا النوع من التفكير للخروج من الموقف الاجتماعي الضاغط.

اما بالنسبة لنتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على انه " لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الجامعية" وهذا ما اكدته النتائج هي الاخرى ومرد هذا إلى أنه الشخص لا يستعمل التفكير ما وراء المعرفية لمواجهة الضغوط الجامعية

ويمكن مرده لسببين أما أنه لا يستوعب هذه المواقف وما يستلزمها للخروج منها، أو ان الموقف الذي يتعرض له لا يشكل عنده موقفا ضاغطا.

وبخصوص نتائج الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الدراسية" وهذا ما اكدته النتائج هي الاخرى، وهو ان الشخص لا يستعمل هذا النوع من التفكير لمواجهة الضغوط الدراسية وذلك يعني ان الشخص لا يطمح لإرضاء ذاته كي يخرج نفسه من هذا الموقف الضاغط من خلال تنشيط تفكيره أو أنه لا يطمح للنجاح في هذا الجانب ويرى أنه لا يحتاج إلى حل للخروج من هذا الموقف.

أما نتائج الفرضي الجزئية الخامسة والتي تنص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الشخصية" وكانت النتائج عكس الفرض بحيث أنه توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط الشخصية، أي أن الشخص يستخدم هذا النوع من التفكير في حال ما اذا تعرض للضغوط الشخصية كانهفاض تقدير الذات، أو انخفاض مستوى الطموح، وصعوبة اتخاذ القرار، هنا هذا النوع من التفكير يجعل الشخص قادر على مواجهة هذا النوع من الضغوط والخروج منها.

وبخصوص نتائج الفرضية الجزئية السادسة والتي تنص على أنه "لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط المالية" وكانت الفرضية عكس ما توصلت له النتائج بحيث أنه توجد علاقة دالة احصائيا بين التفكير ما وراء المعرفي والضغوط المالية، وخاصة عند الطالب الجامعي لأنه بحاجة لمواجهة هذا النوع من الغوط التي تواجهه بسبب عدة اشياء فعليه ان يكون مفكرا ما وراء معرفيا لمواجهة الضغوط المالية التي لها النصيب الاكبر من مشاكل الطالب الجامعي.

3- الاستنتاج العام:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى النتائج التالية:

1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية لدى الطلبة جامعيين.

2- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الأسرية لدى الطلبة الجامعيين.

3- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

4- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الجامعية لدى الطلبة الجامعيين.

5- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الدراسية لدى الطلبة الجامعيين.

6- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط الشخصية لدى الطلبة الجامعيين.

7- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط المالية لدى الطالب الجامعي.

4- اقتراحات الدراسة:

- التوسع في العينة
- اقترح معرفة الحاجات الارشادية للطالب الجامعي وكيفية تتميتها من خلال التفكير ما وراء المعرفي لمواجهة الضغوط النفسية.
- يمكن دراسة الفروق بين التخصصات والجنس لكلا المتغيرين.
- اجراء دراسات حول التفكير ما وراء المعرفة ودوره في مواجهة الضغوط.

خاتمة

إن الهدف من إجراء هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية، ومعرفة مدى تأثير كل واحد منهم على الآخر ومدى استجابة الفرد المفكر تفكيراً معرفياً للمواقف الضاغطة وقدرته على مواجهتها، أو أن الفرد الذي يعاني من ضغوط نفسية هل هو يا ترى لا يستخدم أساليب التفكير الملائمة للموقف الضاغط.

أجرت دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين وقد انطلقنا في هذه الدراسة من تحديد الاطار العام للإشكالية وطرح تساؤلاتها وصياغة الفرضيات فضلاً عن تحديد اهداف الدراسة واهميتها والمفاهيم الاجرائية للدراسة، ولمعالجة هذا الموضوع حيث تطرقنا للجانب النظري الذي الم بمتغيرات الدراسة من خلال محاولة الإحاطة بالجوانب المتعلقة لكل منهما لكي نصل إلى بناء تفسير للعلاقة التي تجمع التفكير ما وراء المعرفي والضغط النفسية بينما تم في الجانب الميداني من تحديد الاطار الاجرائي للدراسة وتفسير وتحليل ومناقشة الفرضيات المتوصل اليها من خلال هذه الدراسة.

كما اشتمل الجانب الميداني على الاجراءات الميدانية للبحث، حيث استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لهذه الدراسة، واختيار العينة بالطريقة القصدية من كليتي الآداب والتكنولوجيا، بغرض جمع المعلومات حيث تم استخدام مقياس التفكير ما وراء المعرفة لعبد الناصر الجراح وعلاء الدين عبيدات واختيار استبيان الضغوط النفسية، وتم التحقق من صلاحية مقياس الضغوط النفسية والتي دلت نتائجها على صلاحيته لهذه الدراسة. كذلك اشتمل هذا الجانب على عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث تمت معالجة البيانات المتحصل عليها بالبرنامج الآلي SPSS من خلال حساب معامل الارتباط ثم التأكد من صحة الفرضيات. وقد خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التفكير ما وراء المعرفة. مما يعني تحقق الفرضية الرئيسية لـ ذه الدراسة.

قائمة المراجع:

- أبو جادو، صالح محمد علي ونوفل، محمد بكر (2007): تعليم التفكير النظرية والتطبيق، ط1، دار الميسرة، عمان، الأردن.
- أبو دلو، جمال (2009): الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن .
- أبو علام، رجاء محمود (2004): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط1، دار النشر للجامعات، مصر.
- أبو عليا، محمد والوهر، محمود (2001): درجة وعي طلبة الجامعة الهاشمية بالمعرفة ما وراء المعرفية المتعلقة بمهارات الإعداد للامتحانات وتقديمها وعالقة ذلك بمستواهم الدراسي ومعدلهم التراكمي والكلية التي ينتمون إليها، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج (28)، ع (1)، جامعة اليرموك، عمان.
- أزهار، هادي رشيد (2013): مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (39) .
- بحوش، عمار والذنيبات، محمد محمود (2001): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- بن بركة، عبد الرحمان (2007): العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة في مدينة الجزائر، أطروحة دكتوراه دولة في علوم التربية، جامعة الجزائر.
- بن ساسي، عقيل (2012): مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى تلاميذ الثالثة متوسط في مادة الرياضيات في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع.
- البياتي، عايدة وآخرون (2011): تأثير التعليم وفق استراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية في تعلم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد (15)، المجلد (10).
- توفيق، عبد الرحمان (2004): مواجهة ضغوط العمل، ط3، مركز الخبرات المهنية.

الجراح، عبد الناصر وعبيدات، علاء الدين (2011): مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الأردنية في العلوم، التربوية، (27).

جروان، فتحي عبد الرحمن (1999): تعليم التفكير مفاهيمه وتطبيقاته، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

حسن عزت، عبد الحميد محمد (2001): الاحصاء النفسي التربوي تطبيقات باستخدام برنامج spss 18، دار الفكر للنشر، القاهرة.

حسين، طه عبد العظيم و حسين، سلامة عبد العظيم (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

الحموري، فراس والمخ، أحمد أبو (2011): مستوى الحاجة إلى المعرفة والتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، مجلد (25)، ع (6) .

الخالدة، خالد عبدالله أحمد وآخرون (2012): درجة اكتساب طلبة الثانوية في محافظة جرش لمهارات التفكير ما وراء المعرفي وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والتحصيل، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (1)، العدد (3).

الداهري، صالح حسن (2008): أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

الرشيدي، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، ب ط، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة .

الزعبي، محمد بلال والطلافة، عباس (2003): النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، عمان الأردن.

الزغلول، رافع النصير والزغلول، عماد عبد الرحيم (2008): علم النفس المعرفي، ط 2، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

زيتون، حسن حسين (2003): تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، ط1، عالم الكتاب، القاهرة.

سعيد، سعاد جبر (2008): سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، ط1، عالم الكتاب الحديث، إربد، الأردن.

سعيد، عبد العزيز (2009): تعليم التفكير مهاراته وتدريباته وتطبيقات عملية، ط2، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

عبد الرحمان، علي إسماعيل (2001): الضغوط النفسية القاتل الخفي، دار اليقين للنشر والتوزيع ط1، مصر.

عبد الله، محمد قاسم (2004): مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع ط2، عمان.

العتوم، عدنان يوسف (2007): تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات علمية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.

العتوم، عدنان يوسف والجراح، عبد الناصر ذياب (2011): تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية، الطبعة 3، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة

عسكر، علي (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت

العقيلي، صالح ارشيد والشايب، سامر محمد (1998): التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، دار الشروق، عمان.

عكاشة محمود وضحا إيمان صالح (2012): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات ما وراء المعرفة في سياق تعاوني على سلوك حل المشكلة لدى عينة من طالب الصف الأول

الثانوي، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد الثالث، العدد (5)، جامعة العلوم والتكنولوجيا
- مركز تطوير التفوق، صنعاء، الجمهورية اليمنية.

علي، علي إسماعيل (1999): استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في
مواقف الضغوط والأزمات، ط1، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، .

علي، كامل محمد (2004): الضغوط النفسية ومواجهتها، د ط، مكتبة ابن سينا للطباعة
والنشر والتوزيع، القاهرة .

فارس، علي (2013): مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالقدرة على التفكير الإبداعي
وحل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر2.

فايد، حسين علي (2005): المشكلات النفسية والاجتماعية، ط1، مؤسسة طيبة للنشر
والتوزيع، القاهرة.

قماز، فريدة (2011): التفكير الما وراء المعرفي وتفسير السلوك المرضي، دراسات نفسية
وتربوية، ع (6)، جامعة فرحات عباس، سطيف.

معمرية، بشير (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته، منشورات الحبر، الجزائر.

منوخ صباح، مرشود وسعيد، أفراح إبراهيم (2009): استراتيجيات ما وراء المعرفة
وعلاقتها بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم
الإنسانية، العراق، المجلد (16)، العدد (10) .

الملاحق

قائمة الملاحق

1- استبيان التفكير ما وراء المعرفي

2- استبان الضغوط النفسية

3- قائمة المحكمين

ملحق رقم (1)

جامعة حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

استبيان التفكير ما وراء المعرفي

الطالب الفاضل/ الطالبة الفاضلة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته!!!

نحن بصدد بإجراء دراسة في إطار إعداد مذكرة التخرج استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ليسانس تخصص علم النفس المدرسي، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة صُمم هذا الاستبيان الذي يحوي مجموعة من العبارات والأسئلة التي تتعلق بالأحداث والخبرات اليومية التي يمكن أن يمر بها الفرد. نرجو منك التكرم بقراءة كل فقرة بعناية، ثم تحديد مدى ظهورها لديك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة؛ التي تصف حالتك. فإذا شعرت بأن فقرة تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدّر تصرفك على أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة. لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، عليك فقط أن تجيب كما تشعر وتتصرف فعلاً...

البيانات الشخصية:

1- الجنس: ذكر () انثى ()

2- التخصص: ()

ولكم خالص الشكر سلفاً على تعاونكم معنا

الرقم	البعد	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	اطلاقاً
1	أضع بالاعتبار بدائل عدة لحل المشكلة قبل أن أجيب.					
2	أحاول استخدام استراتيجيات ثبت فاعليته في الماضي					
3	تمهل عند اتخاذ القرار لكي أمنح نفسي وقتاً كافي					
4	أدرك نقاط القوة والضعف في قدراتي العقلية					
5	أفكر بما احتاج تعلمه قبل أن أبدأ بمهمة ما					
6	أضع أهدافاً محددة قبل البدء بالمهمة					
7	اتمهل قليلاً عندما أواجه معلومات هامة					
8	أعرف ما نوع المعلومات المهمة لصنع القرار					
9	أسأل نفسي فيما إذا أخذت بالاعتبار جميع البدائل لحل المشكلة					
10	أتمكن من تنظيم المعلومات بشكل جيد					
11	ركز انتباهي على المعلومات القيمة والهامة.					
12	أمتلك هدفاً محدداً لكل استراتيجية استخدمها					
13	أستخدم استراتيجيات متنوعة تعتمد على الموقف					
14	أوجه أسئلة لنفسي عن الطرق الأكثر سهولة لإنهاء المهمة					
15	لدي قدرة تحكم جيدة في صنع القرارات					
16	أعمل مراجعة دورية لأن ذلك يساعدني على فهم أي علاقات مهمة					
17	أسأل نفسي أسئلة حول القرار قبل اتخاذه					
18	أفكر بطرق متعددة لحل المشكلة ثم اختار الأفضل					
19	ألخص ما قمت به بعد أن أنهى المهمة					
20	أستطيع تحفيز نفسي على التعلم عندما أحتاج ذلك					

					أعي أي الاستراتيجيات سأستخدم عندما اتخذ القرارات.	21
					أستخدم قدراتي العقلية لتعويض نقاط الضعف عندي.	22
					أركز على معنى وأهمية المعلومات الجديدة.	23
					أضع أمثلة من تلقاء نفسي لجعل المعلومات ذات معنى	24
					أقيم بشكل جيد مدى فهمي للأشياء	25
					أجد نفسي مستخدماً استراتيجيات مفيدة بشكل تلقائي	26
					أتوقف بانتظام لكي أنفحص استيعابي	27
					أستخدم الاستراتيجيات المفيدة في وقتها	28
					سأل نفسي عن مدى انجازي للأهداف عندما أنهى المهمة	29
					أسأل نفسي فيما إذا أخذت بالاعتبار جميع الخيارات المتاحة بعد حل المشكلة	30
					أحاول أن أصوغ المعرفة الجديدة بكلماتي الخاصة.	31
					أغير استراتيجياتي عندما لا أستطيع فهم الموضوع بشكل جيد	32
					سأستخدم المعلومات بشكل منظم لتساعدني على حل المشكلة	33
					أقرأ التعليمات بحرص قبل أن أبدأ بالمهمة	34
					أسأل نفسي فيما إذا كان ما أقرؤه ذو علاقة بما أعرفه سابقاً	35
					أعيد تقييم افتراضاتي عندما يحدث لدي إرباك.	36
					أتعلم أكثر عندما أكون مهتماً بالموضوع	37
					أحاول تجزئة العمل إلى مهام صغيرة ليسهل التعامل معها	38

					39	أسأل نفسي أسئلة حول مدى صحة ما أعمل عندما أتعلم شيئاً جديداً
					40	أسأل نفسي فيما إذا تعلمت ما يجب تعلمه عندما أنهى المهمة
					41	أتوقف وأقوم بعملية مراجعة للمعلومات الجديدة عندما تكون غير واضحة
					42	أتوقف وأعيد القراءة عندما أجد نفسي مرتبكاً

ملحق رقم (2)

جامعة حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

استبيان الضغوط النفسية

الطالب الفاضل/ الطالبة الفاضلة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته؛؛

نحن بصدد بإجراء دراسة في إطار إعداد مذكرة التخرج استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة صُمم هذا الاستبيان الذي يحوي مجموعة من العبارات والأسئلة التي تتعلق بالأحداث والخبرات اليومية التي يمكن أن يمر بها الفرد.

نرجو منك التكرم بقراءة كل فقرة بعناية، ثم تحديد مدى ظهورها لديك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة؛ التي تصف حالتك. فإذا شعرت بأن فقرة تناولت موقفا لم يسبق لك أن مررت فيه فقدر تصرفك على أساس خبرتك الفعلية في مواقف مماثلة. لاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، عليك فقط أن تجيب كما تشعر وتتصرف فعلاً...

ولكم خالص الشكر سلفاً على تعاونكم معنا

البيانات الشخصية:

1- الجنس: ذكر () أنثى ()

2- المستوى الدراسي : التخصص :

الرقم	البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية					
2	يمنعني والدي أو والدتي من التعبير عن رأيي داخل الأسرة					
3	أشعر بعدم الاستقرار عند الزملاء والأساتذة					
4	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على تحصيلي					
5	يضايقني عدم قدرتي دعوة أصدقائي لزياتي في البيت					
6	ترعجني قلة وجود المياه في المدرسة					
7	أعاني من عدم الاحترام بين أفراد أسرتي					
8	أعاني من عدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من مشكلات الطلبة					
9	أعاني من تشدد بعض الأساتذة أثناء الدراسة.					
10	اضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية					
11	أعاني من عدم القدرة على شراء بعض المراجع					
12	أعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال					
13	أمتنع عن الذهاب لأماكن إنفاق المال (مقهى، نادي، مطعم ...)					
14	أخجل من زيارة زملائي لمنزلنا لتواضع اثاثه					
15	يؤدي ارتفاع تكلفة المواصلات اليومية إلى تغيبني عن الجامعة					
16	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتها الضرورية					
17	أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والأساتذة					
18	اضطر إلى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة					
19	ترعجني تدني مستوى الخدمات الجامعية					
20	يقل وجود اساتذة متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي					
21	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها					

					يؤثر الواقع على مذاكرتي وتحصيلي سلبا	22
					يؤثر الواقع على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	23
					أعاني من سوء توزيع الحصص في الجدول الدراسي	24
					ترهقني صعوبة الامتحانات	25
					من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لبعض المقاييس	26
					تسبب لي المواصلات اليومية الإرهاق وإضاعة الوقت	27
					ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستواي الأكاديمي	28
					يمتنع بعض الأساتذة عن توضيح مفردات المقياس في بداية الدراسة	29
					أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية	30
					أجد صعوبة بالاحتفاظ بالأصدقاء داخل الجامعة	31
					يميز والدي أو والدتي بيني وبين أخوتي	32
					أتضايق من أساليب التعامل الفئوي بين الطلبة	33
					أشعر بأن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي	34
					يضايقني عدم التزام بعض الاساتذة بنظم ولوائح الجامعة	35
					يزعجني ضيق مساحة بيتنا	36
					يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة	37
					يعاملني والدي أو والدتي بقسوة	38
					يجهدني عدم تخصيص قاعات دراسية محددة لكل قسم	39
					يؤثر عدم تجهيز قاعات علي سلبا(إضاءة، برد، حر، الصوت...الخ)	40
					يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان إقامتي	41
					أشعر أنني مهموم دائما	42
					يضايقني إلحاح والدي أو والدتي وحثهم لي على الدراسة	43
					أشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه لي	44
					أعاني كثيرا من التششت وعدم التركيز في الدراسة	45

					أعاني من عدم التعاون بين أفراد أسرتي	46
					أتضايق من سوء معاملة العاملين (المطعم- المكتبة ... الخ)	47
					أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي	48
					أفكر بترك الدراسة في الجامعة أو تأجيل فصول دراسية بسبب العبء المادي	49

ملحق رقم(3)

قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص
1	عمار حمامه	علم النفس تنظيم وعمل
2	علي خرف الله	علم النفس المعرفي
3	محمد رضا شنة	علم النفس تنظيم وعمل
4	خليفة زواري احمد	علم النفس المدرسي
5	حنان دبار	علم النفس المدرسي
6	محمد السعيد قيسي	علم النفس المدرسي
7	أحمد فرحات	علم النفس المدرسي