

عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط بين نمط الاستجابة للضغط والقلق لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الزقازيق

د. هالة أحمد عبد الحليم صقر

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية النوعية – جامعة الزقازيق

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من عوامل ما وراء المعرفة ونمط الاستجابة للضغط والقلق، والتعرف على عوامل ما وراء المعرفة المنبئة بالقلق، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين نمط الاستجابة للضغط والقلق عند عزل أثر عوامل ما وراء المعرفة وذلك لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا (الدبلوم العام). تكونت عينة البحث من (٣٥٨) طالب وطالبة بمرحلة الدراسات العليا (الدبلوم العام) بكلية التربية جامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم بين (٢٣، ٣٣ عاماً)، بمتوسط عمر زمني قدره (٢٦،٥٢) عاماً، وانحراف معياري قدره (٣،٥٣). تضمنت أدوات البحث مقياس الاستجابة للضغط SRI إعداد "كوه وآخرون" Koh, et al., (2001) ترجمة وتقنين عبد الرحمن (٢٠١٩)، مقياس عوامل ما وراء المعرفة إعداد "ويلس" Wells & Cartwright-Hatton, 2004) ترجمة وتقنين عبد الرحمن (٢٠١٧)، ومقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا ترجمة وتقنين الباحثة في البحث الحالي. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ثلاثة من عوامل ما وراء المعرفة والقلق، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٥ بين الوعي المعرفي بالذات والقلق. بالإضافة إلى ذلك فقد أشارت النتائج إلى وجود

علاقات ارتباطية موجبة بين عوامل ماوراء المعرفة ونمط الاستجابة للضغوط (فيما عدا بُعد الوعي المعرفي بالذات حيث كان اتجاه الارتباط سالباً) وتراوحت مستويات الدلالة باختلاف العوامل. كما كانت العلاقة بين أبعاد نمط الاستجابة للضغوط والقلق موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١. أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر كانت منبئاً دون غيرها من عوامل ماوراء المعرفة الخمسة بالقلق لدى عينة البحث. أخيراً، أكدت النتائج أن عوامل ماوراء المعرفة توسطت العلاقة بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق بشكل جزئي، حيث أن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرين ما زالت دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ عند عزل أثر الدرجة الكلية لمقياس عوامل ماوراء المعرفة، وقد تم تفسير نتائج البحث في ضوء كل من الإطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: عوامل ماوراء المعرفة، القلق، نمط الاستجابة للضغوط.

Metacognitive Factors as mediators between Stress Response and Anxiety in postgraduate students at Zagazig University

Abstract

The current study aimed at exploring the relationship among metacognitive factors, stress response, and anxiety, identifying metacognitive factors that predict anxiety, as well as revealing the relationship between stress response and anxiety when omitting the effect of metacognitive factors. The study sample consisted of (358) postgraduates (General diploma in Education) from Faculty of Education, Zagazig University aging (23 to 33), with mean age= 26.52 and standard deviation= 3.53. Study tools included Meta-cognitions Questionnaire MCQ,

(Wells & Cartwright-Hatton, 2004), Stress Response Inventory SRI, (Koh et al., 2001), and The Penn State Worry Questionnaire PSWQ (Meyer, et al., 1990). Results revealed positive correlations between metacognitive factors and anxiety (except for cognitive self-awareness where the relationship was negative), metacognitive factors and stress response, and between stress response and anxiety. Only Negative Beliefs about worry predicted anxiety. The study results revealed a partial mediating role of metacognitive factors in the relationship between stress response and anxiety.

Key Words: Metacognitive Factors, Anxiety, Stress Response.

المقدمة والخلفية النظرية للبحث:

يعد الاهتمام بدراسة العلاقة بين الضغوط والاضطرابات النفسية والجسمية من الأمور المحورية في الإرشاد والعلاج النفسي، فلا شك أن فهم الأنماط والأساليب المختلفة التي يلجأ إليها البشر في التعامل مع الضغوط النفسية والاستجابة لها يسهم في تقييم أثر تلك الضغوط على صحتهم النفسية والعقلية. وتؤدي الأحداث الضاغطة إلى استجابات نفسية للضغوط سواء كانت معرفية أو انفعالية أو سلوكية ناجمة عن تلك الضغوط (Horiuchi, et al., 2018). وقد ازداد الاهتمام بدور عمليات التقييم المعرفي وقدرات المواجهة والسلوك المرضي بشكل أكبر من الاهتمام بالتغيرات المعاصرة التي تطرأ على حياة الفرد، وبناءً على ذلك فقد أصبحت العمليات المعرفية (التقييم والمواجهة)، والحالات الانفعالية (مثل القلق والاكتئاب)

من الركائز الأساسية في فهم الضغوط النفسية (Cho & Kim, Park, Koh, 2001, P.669).

وتتضمن عملية المواجهة جانبين هما التقييم المعرفي والمواجهة السلوكية، ويؤثر التفاعل بينهما في تحديد أنماط الاستجابة للضغط، كما أن التغير في عملية التقييم المعرفي حتى دون تغيير في المواجهة السلوكية قد ينتج استجابات مختلفة نحو الضغوط (Suzuki, Kumano & Sakano, 2003, p.118). بالإضافة إلى ذلك فإن التقييم المعرفي يتضمن عمليتين أساسيتين: الأوليّة، وهي تقييم الفرد للحدث باعتباره ضاغط، إيجابي، قيد التحكم، أو خطير، أما العملية الثانويّة، فهي تقييم الفرد لقدراته ومصادره وخيارات المواجهة الممكنة لذلك الموقف الضاغط، وفي حالة المواجهة اللاتكيفية تظهر لدى الفرد أعراض القلق والاكتئاب (Spada et al., 2008, P.1173).

وقد أشارت الدراسات التي تناولت العلاقات بين أساليب المواجهة (التي تركز على المشكلة problem-focused أو المواجهة القائمة على الانفعال emotion-focused)، وأنماط الاستجابة للضغط إلى وجود علاقات ارتباطية سالبة بين أنماط الاستجابة للضغط وأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة، بينما كانت العلاقات موجبة مع أساليب المواجهة القائمة على الانفعال (Suzuki et al., 2003, p.118)، وبالتالي فإن أثر الضغوط على الأفراد يختلف تبعاً للفروق بينهم في كيفية الاستجابة والمواجهة لتلك الضغوط (Connor-Smith et al., 2000, p.976). وإذا كانت الانفعالات السلبية والسلوكيات الخاطئة هي نتاج الأفكار غير

الوظيفية والتشوهات المعرفية (Hofmann, Asmundson & Beck, 2013, P.200)، فإنه على العكس من الاستجابة الإيجابية، تمثل الاستجابة المعرفية السلبية للضغوط استجابة ضارة وغير ملائمة نحو تلك الضغوط (Hargrove, Casper, & Quick, 2014, p.4)، وبالتالي فإنها قد تؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية للفرد.

يشير مصطلح الاستجابة للضغوط Stress Response إلى رد فعل الجسم نحو المتطلبات أو المهام الموجهة إليه وهي تتضمن تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، وزيادة نشاط الغدة النخامية- الكظرية (Crum, Salovey & Achor, 2013, p. 716)، وقد حدّد (Koh, et al., 2001) أربعة استجابات أساسية وهي الاستجابة الانفعالية، السوماتية، المعرفية، والسلوكية، كما تضمن المقياس الذي قام بإعداده هو وزملائه سبعة مقاييس فرعية وهي التوتر، العدوان، الأعراض السوماتية، الغضب، الاكتئاب، الإجهاد والإحباط. ويختلف نمط الاستجابة للضغوط عن استراتيجيات مواجهة الضغوط والتي تشير إلى "جهود الفرد المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية للحدث الضاغط" (Stephenson & DeLongis 2020)، وكذلك يختلف عن استراتيجيات المواجهة ماوراء المعرفية وهي "الاستجابات التي يستخدمها الأفراد للتحكم في الأنشطة التي تقوم بها أنظمتهم المعرفية" (Capobianco, 2016, P.37).

وقد أشار (Horiuchi, et al., 2018) إلى أن عقلية التعامل مع الضغوط أو طريقة تقدير الفرد للضغوط Sress Mindset بأنها معززة (تُمثل تحدياً) أو منهكة

(تُمثل تهديداً) للفرد تؤثر في اختيار الفرد لاستراتيجيات المواجهة لتلك الضغوط وبالتالي تؤدي إلى تغيير نمط الاستجابة النفسية للضغوط، وأن طريقة تقدير الفرد للضغوط تتضمن جوانب ماوراء معرفية حول أثر تلك الضغوط على المخرجات المختلفة وبالتالي تؤثر على خيارات المواجهة. ويوضح الباحثون في الدراسة المذكورة أن تقدير الفرد للضغوط بأنها معززة وتمثل تحدياً يحفز على اختيار استراتيجيات مواجهة تؤدي إلى استجابات نفسية أقل للضغوط، بينما يحدث العكس في حال ما إذا كان تقدير الفرد للضغوط بأنها منهكة وسلبية ولا يستطيع مواجهتها، وبالتالي يصبح الفرد عرضة للاضطرابات النفسية المختلفة، ومن بينها اضطرابات القلق.

يشير اضطراب القلق العام إلى حالة من القلق أو التوتر الزائد (مثل التوقعات المتخوفة) تحدث معظم الأيام ولمدة لا تقل عن ستة أشهر، حول العديد من الأحداث أو الأنشطة (مثل العمل أو الأداء الدراسي)، بحيث يواجه الفرد صعوبة في التحكم في القلق (American Psychiatric Association, 2013)، وتوتر شديد يصاحبه أعراض فسيولوجية تتضمن الارتباك وسهولة الاستثارة وصعوبة في التركيز بالإضافة إلى التهيج والتوتر العضلي واضطرابات النوم (Terlizzi & Villarroel, 2019). وتشير الدراسات إلى أن الأفراد مرتفعي القلق في العينات الكلينيكية وغير الكلينيكية على حد سواء يكونون دائماً في حالة استثارة ويقظة مفرطة واستعداد زائد كما اتضح من خلال القياسات الفسيولوجية (Barlow, 2002, p.193)، وبالتالي تنشط لديهم الأفكار والمعتقدات المرتبطة بحالة القلق ومن بينها المعتقدات المعرفية وماوراء المعرفية.

يقترح "ويلس" أن الاهتمام بعوامل ما وراء المعرفة يعد ذا أهمية كبيرة عند دراسة بعض الاضطرابات والتي تظهر فيها عدم القدرة على التحكم في المعرفة (مثل اضطراب القلق العام واضطراب الوسواس القهري) (Wells, 1995, P.302). وتصف ما وراء المعرفة مدى من العوامل المتداخلة والتي تتكون من أية معرفة أو عمليات معرفية تشترك في عملية التفسير والمراقبة والتحكم في المعرفة، ويمكن تقسيمها إلى معرفة ما وراء المعرفة، خبرات ما وراء المعرفة، واستراتيجيات ما وراء المعرفة"، وهي تشير الى المعتقدات والنظريات التي يمتلكها الأفراد حول تفكيرهم (Wells, 2009, P.5).

تشمل عوامل ما وراء المعرفة التي حددها "ويلس" كلا من: (١) الثقة المعرفية المرتبطة بتقييم الفرد لقدراته العقلية، (٢) المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم في الأفكار والخطر، مثل الخوف من حدوث شيء سيئ إذا لم يتمكن الفرد من السيطرة على أفكاره، (٣) المعتقدات حول الحاجة إلى السيطرة على الأفكار، (٤) المعتقدات الإيجابية حول الشعور بالقلق والهم، من حيث النتائج الإيجابية الناتجة عن التحكم المدرك في الأفكار، و(٥) الوعي الذاتي المعرفي ويشير إلى الدرجة التي يراقب بها الفرد أفكاره وينشغل بها) (Palmier-Claus et al., 2013, P. 28). وتلك العوامل أثر واضح على تقييمات الفرد الموقفية واختياره لاستجابة المواجهة، ومثل ذلك إدراك الفرد لفعالية وقابلية نظامه المعرفي للتحكم. ويعتقد البعض من مرتفعي القلق أن قلقهم هو استراتيجية فعالة للمواجهة، وربما يدركون أن مهارات المواجهة لديهم قاصرة إلى حد ما، ومن ثم يحاولون التغلب على هذا القصور من خلال توقع

المخاطر والتدريب على أساليب المواجهة المختلفة (Wells & Matthews, 2015, p.137, 271).

ويفترض كل من "ويلس وماثيوز" (١٩٩٤، ١٩٩٦) أنه في ضوء نموذج الوظيفة التنفيذية لتنظيم الذات The Self-Regulatory Executive Function model (S-REF) فإن العلاقة بين مشاعر القلق أو الهمّ worry والمخرجات التكيفية يتوسطه الأسلوب ماوراء المعرفي (الميتامعرفي)، فالأفراد مرتفعي الدرجات في ماوراء القلق من المحتمل أن يكون رد فعلهم تجاه الوعي بالقلق هو إعادة توجيه الانتباه والجهد إلى معالجة وتنظيم حالة القلق لديهم بدلاً من استخدامه كحافز لزيادة الجهد المبذول لأداء تلك المهام (Wells & Matthews, 1996, P.882; Matthews, et al., 2019, P.3).

وبالرغم من أن النموذج ماوراء المعرفي لا يقوم على أساس بيولوجي في تفسير ردود الفعل للضغوط، إلا أنه يوضح عملية معالجة المعلومات الخاصة بالاستجابات التكيفية واللاتكيفية (Capobianco, Morrison & Wells, 2018, p.2). حيث أن بعض عوامل ماوراء المعرفة توجه الأفراد لتركيز انتباههم على المعلومات التي تتطابق مع اضطراباتهم، واستخدام أهداف غير مناسبة ومعايير داخلية كأساس للمعرفة والسلوك، والانخراط في استراتيجيات مواجهة غير فعالة من القلق والاجترار وقمع الأفكار والتي تفشل في تعديل التقييمات والمعتقدات السلبية لديهم (Wells & Cartwright-Hatton, 2004, P.386) مما يجعل الفرد عرضة لتطوير أنماط استجابة لاتكيفية للأفكار والأحداث الداخلية، كما أنها تؤدي إلى زيادة حساسية

الفرد لمراقبة الضغوط، من خلال زيادة رد الفعل العاطفي (Spada, et al., 2008, p. 1173; Palmier-Claus, Morrison, & Lewis, 2011, p. 530).

ويشير النموذج المعرفي لاضطراب القلق العام GAD الذي قدمه "ويلس" إلى أن بعض الأفراد يعانون خللاً في ما وراء المعرفة يتسم بمعتقدات إيجابية وسلبية حول تأثير الانخراط في عملية تقييم سلبية ومعاودة يطلق عليه القلق النشط active worry (Wells, 1995, P.306) كوسيلة لتجنب الخطر والتهديد، والذي يقود هذه العمليات هي المعتقدات أو القواعد الخاصة بما وراء المعرفة حول التفكير واستثارة حالات انفعالية معينة، وهذه العمليات هي أمثلة لأنماط الاستجابة للضغوط (Wells, 2009, p. 158). في ضوء ذلك فإن المعتقدات الخاصة بما وراء المعرفة هي أحد العوامل المنبئة بنشأة واستمرار القلق (McEvoy & Mahoney, 2013, P. 217)، حيث توجه نشاط تفكير الفرد للتعامل مع الانفعالات وتنظيمها بشكل يزيد من الاضطراب الانفعالي، (Ramos-Cejudo and Salguero, 2017, P.4). من هنا يهدف البحث الحالي إلى دراسة دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق.

مشكلة البحث:

ما زال اضطراب القلق يُمثل أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً (Yang, et al., 2021) باختلاف الفئات العمرية لا سيما لدى الفئات الأكثر عرضة للضغوط

والتغيرات الانفعالية والمعرفية، ومن بين هؤلاء طلاب الدراسات العليا نتيجة لما يواجهونه من ضغوط نفسية وانفعالية وأكاديمية. وطبقاً لـ "سكولودا" وآخرون فإن الضغوط النفسية والاجتماعية المهددة للفرد تؤدي إلى استثارة استجابات جسدية ومعرفية لتلك الضغوط (Skoluda et al., 2015)، ومن الثابت أن المرونة في مواجهة الضغوط وقابلية الفرد للتأثر بتلك الضغوط لهما أثر واضح على الأداء في مختلف مجالات الحياة سواء الخاصة بالتحصيل الدراسي أو العلاقات البينشخصية والصحة العقلية (Matthews et al., 2019, P. 2)، وبالتالي تختلف فرصة تأثير الضغوط باختلاف كيفية استجابات الأفراد وكيفية مواجهتهم لتلك الضغوط (Connor-smith, et al., 2000, p. 976). كما أن طريقة تقدير الفرد للضغوط تتضمن جوانب ماوراء معرفية حول أثر تلك الضغوط على المخرجات المختلفة، وبالتالي تؤثر على خيارات المواجهة والتي تتحكم بدورها في الاستجابات النفسية لتلك الضغوط (Horiuchi, et al., 2018) وما يترتب عليها من اضطراب نفسي.

وفي ضوء نتائج العديد من الدراسات فإن معتقدات ماوراء المعرفة التي يمتلكها الأفراد لها أثر واضح في نشأة واستمرار الاضطرابات النفسية لديهم وخاصة اضطرابات القلق والوساوس (Wells & Matthews, 2014, P.270). وقد توصل Sica et al., (2007) إلى أن المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم والسيطرة، والخطر ارتبطت بالقلق والأعراض الوسواسية. وفي دراسة أخرى (Thielsch, Andor, and Ehring (2015) وجد أن المعتقدات ماوراء المعرفية

السلبية ارتبطت بشكل دال بالقلق اليومي لدى المراهقين، ، كما أشار Bailey and Wells (2015) إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفة كانت منبئة بقلق الصحة بعد تثبيت بعض المتغيرات المعرفية في مدة ستة أشهر. في ضوء ذلك تسعى الباحثة إلى التعرف على الدور الوسيط لتلك العوامل في العلاقة بين أنماط استجابة الطلاب للضغوط والقلق، وكذلك التعرف على عوامل ما وراء المعرفة المرتبطة والمنبئة بالقلق لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة (الدبلوم العام).

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي:

هل تتوسط عوامل ما وراء المعرفة العلاقة بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى :

١. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين نمط الاستجابة للضغوط وعوامل ما وراء المعرفة.
٢. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق.
٣. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق.
٤. الكشف عن عوامل ما وراء المعرفة المنبئة بالقلق.
٥. التعرف على العلاقة بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق عند عزل أثر الدرجة الكلية لعوامل ما وراء المعرفة.

أهمية البحث: وتنقسم إلى:

الأهمية النظرية: تكمن في تناول البحث لبعض العوامل المرتبطة بالقلق وهي عوامل ما وراء المعرفة ونمط الاستجابة للضغوط والدور الوسيط لعوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق الفردي، وبالتالي زيادة الوعي بالأسباب والعوامل المسببة لنشأة واستمرار القلق.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في تطبيق أوجه الاستفادة النظرية في تصميم برامج وقائية وتدخلات إرشادية لخفض القلق، بحيث تلائم الأفراد ذوي القلق المرتفع في ضوء فهم عوامل ما وراء المعرفة وطبيعة الاستجابة للضغوط التي تؤدي إلى زيادة القلق واستمراره لديهم.

المفاهيم والتعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

(أ) **نمط الاستجابة للضغوط:** تعرفه الباحثة بأنه "استجابة أو رد فعل انفعالي، سوماتي، معرفي أو سلوكي يصدر من الفرد كنتيجة للحدث الضاغط"

التعريف الإجرائي:

يمكن تعريف نمط الاستجابة للضغوط إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على المقاييس الفرعية السبعة التي تشمل التوتر، العدوان، الأعراض السوماتية، الغضب، الاكتئاب، الإجهاد والإحباط، بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس المستخدم في البحث الحالي (SRI (Koh, et al., 2001، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى استجابات أكثر حدة لدى المبحوث عند مواجهة الضغوط.

ويختلف نمط الاستجابة للضغط عن استراتيجيات مواجهة الضغوط والتي تشير إلى "جهود الفرد المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية للحدث الضاغط" (Stephenson & DeLongis 2020)، وكذلك يختلف عن استراتيجيات المواجهة ما وراء المعرفية وهي "الاستجابات التي يستخدمها الأفراد للتحكم في الأنشطة التي تقوم بها أنظمتهم المعرفية (Capobianco, 2016, P.37).

(ب) عوامل ما وراء المعرفة: هي "معتقدات الفرد حول عملية المعرفة وكذلك معتقداته حول محتوى أفكاره" (Wells, 1995, P.303) وتعرف بأنها "البناءات النفسية والمعرفة والأحداث والعمليات التي تشترك في عملية التحكم في التفكير وتعديله وتفسيره" (Wells & Cartwright-Hatton, 2004, P.386).

التعريف الإجرائي:

تعرف عوامل ما وراء المعرفة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس عوامل ما وراء المعرفة. يتضمن المقياس المستخدم في البحث الحالي خمسة مقاييس فرعية تمثل خمسة عوامل وهي: أولاً: المعتقدات الإيجابية نحو القلق أو التوتر، ويشير إلى الاعتقاد بأهمية القلق المستمر والتوتر في تجنب المواقف المزعجة وحل المشكلات، ثانياً: المعتقدات السلبية حول عدم التحكم والخطر والتهديد. ثالثاً: الثقة المعرفية، وتشير إلى تقييم الفرد لذاته فيما يتعلق بالانتباه والذاكرة، رابعاً: المعتقدات السلبية المرتبطة بالحاجة إلى التحكم في

الأفكار وعواقب عدم القدرة على السيطرة، وخامساً: الوعي المعرفي بالذات، ويتمثل في تركيز الانتباه على الأفكار وعملية التفكير (Wells & Cartwright-Hatton, 2004, P.387; Wells, 2009, PP. 27-28).

(ج) القلق: هو حالة تتضمن توقعات مستقبلية متخوفة من الأخطار المحتملة يكون فيها الفرد مهيباً لمواجهة الأحداث السلبية المحتملة، وتتميز هذه الحالة المستمرة من الاستعداد لمواجهة الأخطار بالتوتر والتجنب السلوكي (Barlow, 2002, P. 64). وطبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM-5 يشير اضطراب القلق العام إلى القلق أو التوتر الزائد (مثل التوقعات المتخوفة) التي تحدث معظم الأيام ولمدة لا تقل عن ستة أشهر، حول العديد من الأحداث أو الأنشطة (مثل العمل أو الأداء الدراسي)، بحيث يواجه الفرد صعوبة في التحكم في القلق (American Psychiatric Association, 2013).

التعريف الإجرائي:

يُعرف القلق في البحث الحالي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا، حيث يشير مصطلح القلق/التوتر Worry إلى الجانب المعرفي في استجابة القلق أكثر منه إلى الجانب الفسيولوجي، ويتضمن البحث الحالي عينة غير ككلينيكية من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم العام) بالجامعة، حيث تشير الدرجات المرتفعة لأفراد العينة على مفردات المقياس إلى ارتفاع مستوى القلق لديهم.

محددات البحث:

- (أ) **محددات منهجية:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بهدف التعرف على العلاقة بين متغيرات البحث الثلاث، وذلك على عينة قوامها (٣٥٨) من طلاب وطالبات مرحلة الدراسات العليا (الدبلوم العام) بكلية التربية جامعة القزاقية، حيث تم تطبيق ثلاثة مقاييس لقياس نمط الاستجابة للضغوط، عوامل ما وراء المعرفة، والقلق على أفراد العينة.
- (ب) **محددات مكانية:** تم تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة بكلية التربية جامعة القزاقية بمحافظة الشرقية.
- (ج) **محددات زمنية:** تم تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

دراسات وبحوث سابقة:

تستعرض الباحثة فيما يلي عدداً من الدراسات والبحوث التي تناولت العلاقة بين متغيرات البحث:

أجرى Sica et al., (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على دور عوامل ما وراء المعرفة في التنبؤ بالقلق والوسواس القهري وأساليب المواجهة، وتم تطبيق استبيان عوامل ما وراء المعرفة على عينة قوامها (٨٠) من طلاب الجامعة في إيطاليا، وكذلك تطبيق استبيان التحكم في الأفكار ومقاييس للقلق وأعراض الوسواس القهري وأساليب المواجهة على مرحلتين تفصلهما مدة أربعة أشهر، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أنه بعد التحكم في المستوى الأساسي للقلق والوسواس، فإن الأفكار

السلبية حول القلق الخاصة بعدم القدرة على التحكم وكذلك بالخطر المرتبط به كانت مرتبطة بأعراض القلق والوساوس، بالإضافة إلى ذلك كانت المعتقدات الايجابية حول القلق منبئة بأساليب مواجهة لالتكيفية، بينما الوعي الذاتي المعرفي واستراتيجيات التفكير الهادفة إلى التشتيت كانت تدعم وتسهل المواجهة التكيفية.

كما هدفت دراسة Spada, et al., (2008) إلى التعرف على العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة، والضغوط المدركة والانفعالات السلبية، وتم تطبيقها على عينة متنوعة من الطلاب وغيرهم، قوامها (٤٢٠) شملت (٢٧٧ من الإناث و ١٤٣ من الذكور، تراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٥٩ عاماً). استخدم الباحثون استبيان ما وراء المعرفة (MCQ-30)، ومقياس الضغوط المدركة، ومقياس المستشفى للقلق والاكتئاب. وقد وُجد أن عوامل ما وراء المعرفة ارتبطت إيجاباً بكل من الضغوط المدركة والانفعال السلبي (القلق والاكتئاب)، كما وجدت علاقات موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط المدركة، القلق والاكتئاب. وقد تم استخدام نموذج المعادلة البنائية لاختبار الدور الوسيط لعوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط المدركة والانفعال السلبي، وقد أكدت نتائج الدراسة صحة هذا الفرض.

كما قامت Barahmand (2009) بإجراء دراسة هدفت إلى اختبار العلاقة بين ما وراء المعرفة واضطرابات القلق، وكذلك تحديد جوانب أومعتقدات ما وراء المعرفة محددة كمنبئات باضطراب القلق العام، والاكتئاب، واضطراب الوسواس القهري. تم اختبار (١٧٠) حالة باستخدام استبيان عوامل ما وراء المعرفة، واختبار الأفكار القلقة، واستبيان التحكم في الأفكار. أشارت النتائج إلى أن الأنواع الخمسة

للمعتقدات الخاصة بماوراء المعرفة ارتبطت بشكل دال مع درجات اختبار الأفكار القلقة واستبيان التحكم في الأفكار فيما عدا الوعي المعرفي بالذات، الذي لم يرتبط باختبار الأفكار القلقة، وكشفت نتائج تحليل الارتباط المتعدد أن الحالات الكلينيكية اختلفت عن العاديين في معتقداتهم حول عدم التحكم أو السيطرة والخطر، والمعتقدات حول القدرة/الكفاءة المعرفية، والمعتقدات السلبية العامة. أيضاً اختلف مرضى اضطراب الوسواس القهري عن العاديين وعن مرضى القلق العام في وعيهم المعرفي بالذات، وكان القلق حول الصحة مرتفعاً لدى ذوي اضطراب القلق العام، بينما زادت معدلات ماوراء القلق لدى مرضى الوسواس القهري.

وأجرى Nieto, et al., (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر معتقدات ماوراء المعرفة التي حددها نموذج الوظيفة التنفيذية ذاتية التنظيم -Self-Regulatory Executive Function model (S-REF) لـ "ويليس وماثيوز" عند استخدام استراتيجيات التحكم المعرفية، وتضمنت العينة (٧٥) مشاركاً منهم (٢٤) تم تشخيصهم باضطراب القلق العام أو اضطراب الوسواس القهري، (٥١) من الأصحاء، حيث تم استخدام استبيان عوامل ماوراء المعرفة، واستبيان التحكم في الأفكار، وظهرت النتائج أن الأفراد المصابين باضطرابات القلق حصلوا على درجات أعلى من غيرهم في المعتقدات والأفكار الخاصة بالخطر وعدم القدرة على التحكم في القلق، كما وُجد أن هذه المعتقدات أدت إلى استخدام استراتيجيات تحكم معرفية لاتكيفية مثل عقاب الذات.

كذلك أجرى Wells (2010) & Georgiou , Spada دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة، والتحكم في الانتباه Attentional Control، وقلق الحالة. شملت العينة (١٤٢) من طلاب الجامعة الذين أكملوا استبيان عوامل ما وراء المعرفة، ومقياس التحكم في الانتباه، ومقياس قلق الحالة الفرعي من اختبار القلق كحالة وسمة، وذلك قبل ثلاثة أسابيع من اختبارات نهاية العام الدراسي. أظهرت النتائج أن ثلاثة أبعاد من عوامل ما وراء المعرفة هي: المعتقدات السلبية حول الأفكار المتعلقة بعدم القدرة على السيطرة والخطر، والثقة المعرفية، والمعتقدات حول الحاجة إلى السيطرة على الأفكار كانت مرتبطة بشكل إيجابي بقلق الحالة. كما وُجد أيضاً أن ذات الأبعاد ارتبطت ارتباطاً سالباً بتحويل الانتباه، بينما ارتبطت المعتقدات السلبية حول الأفكار المتعلقة بعدم القدرة على السيطرة والخطر، والمعتقدات حول الحاجة إلى السيطرة على الأفكار فقط بتركيز الانتباه. وأظهر تحليل الانحدار الهرمي أن كل من المعتقدات السلبية حول الأفكار المتعلقة بعدم القدرة على السيطرة والخطر، وتركيز الانتباه يؤثران بشكل مستقل على قلق الحالة. وهدفت دراسة الزيداني (٢٠١١) إلى اختبار العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة والاضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، كما هدفت إلى التعرف على الدور الوسيط لعوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، وتم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب الجامعة قوامها (١٨١)، واشتملت الأدوات على مقياس عوامل ما وراء المعرفة، مقياس المستشفى للقلق والاكتئاب، ومقياس الضغط المدرك وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين عوامل

ما وراء المعرفة (الدرجة الكلية والدرجات الفرعية) وكل من الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، بالإضافة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية المدركة والقلق والاكتئاب. كما توسط ثلاثة عوامل من عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي وهي المعتقدات السلبية التي تتعلق بالعجز عن التحكم، الثقة المعرفية، والوعي بالذات.

واختبرت الدراسة التي قام بها Yilmaz, Gencoz, & Wells. (٢٠١١) ما وراء المعرفة وضغوط الحياة ودورهم في تطوير أعراض القلق والاكتئاب على عينة قوامها (١٧٢) من الطلاب والبالغين في تركيا، حيث استخدم الباحثون استبيان ما وراء المعرفة (MCQ-30) واختبار بيك للقلق (BAI) واختبار بيك للاكتئاب (BDI) ومسح خبرات الحياة (LES) واختبار خبرات الحياة لطلاب الجامعة (ICSRLE)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن بعض عوامل ما وراء المعرفة كانت منبئة بمستوى القلق، وبشكل خاص كانت المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم والخطر منبئة بكل من القلق والاكتئاب بشكل مستقل عن أحداث الحياة الضاغطة، بينما تفاعلت الثقة المعرفية مع جوانب أخرى للضغوط (مثل المتاعب والمشاحنات اليومية لطلاب الجامعة) في تفسير التغير في مستوى القلق عند تثبيت القلق في المستوى الأساسي والفروق الفردية الأخرى.

وطبقاً لدراسة Beer & Moneta (٢٠١٢)، فإنه بناء على افتراض أن الثقة في وقف الأفكار المعادة والانفعالات المستمرة سوف ترتبط بشكل سلبي بالمواجهة اللاتكيفية، وأن الثقة في تفسير الانفعالات الخاصة بالفرد على باعتبارها أدلة/

هاديات، وكذلك في وضع مدرجات أو ترتيبات هرمية لأهداف مرنة وملائمة سوف يرتبط إيجاباً بالمواجهة التكيفية، وأن كلا النوعين من عوامل ماوراء المعرفة سوف يرتبطان سلباً بالضغوط المدركة، فقد تم إجراء هذه الدراسة بتطبيق استبيان ماوراء الانفعال وماوراء المعرفة الإيجابي، استبيان ماوراء المعرفة، واستبيان المواجهة المختصر، ومقياس الضغوط المدركة على عينة قوامها (٢١٢) من العاملين والطلاب، وقد دعمت نتائج نموذج المعادلة البنائية فروض الدراسة مشيرة الى أن ماوراء المعرفة التكيفي يعزز المواجهة التكيفية ويقلل من المواجهة اللاتكيفية والضغوط المدركة.

كما اختبر Ramos-Cejudo and Salguero (2017) العلاقة بين المعتقدات ماوراء المعرفية، الضغوط المدركة، والقلق لدى عينة غير كLINيكية، وكان عدد المشاركين في الدراسة (١٣٥) من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن المعتقدات ماوراء المعرفية لا تنبئ بالقلق طويل المدى بشكل مستقل، ولكن تحليل التوسط أكد أن المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم والخطر بالتتابع توسطت العلاقة بين الضغوط المدركة والقلق، كما تفاعلت معتقدات ماوراء المعرفة السلبية مع القلق في البداية في التنبؤ بالتغيرات في أعراض القلق وقد وُجد أن معتقدات ماوراء المعرفة تلعب دوراً في حدوث القلق. كما أكدت نتائج تحليل الارتباط أن معتقدات ماوراء المعرفة ارتبطت بمستويات مرتفعة من أعراض القلق والضغوط المدركة، وبشكل خاص المعتقدات التي تدور حول عدم القدرة على التحكم أو السيطرة.

كما قامت كل من Sun , Zhu (2017) & So باستعراض عدد من الدراسات من أجل التحقق من أهمية ماوراء المعرفة غير الوظيفي في الاضطرابات

النفسية المختلفة، والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف في البروفایل الخاص بماوراء المعرفة عبر الاضطرابات في ضوء نتائج سبع وأربعون بحثاً ودراسة، وقد تضمنت نتائج الدراسة انتشار المعتقدات ماوراء المعرفة غير الوظيفية بين المرضى على جميع أبعاد مقياس عوامل ماوراء المعرفة، خاصة في المعتقدات السلبية التي تشمل (المعتقدات حول عدم القدرة على السيطرة والتحكم، والخوف من الأفكار، والمعتقدات حول الحاجة إلى السيطرة على الأفكار)، وكان التأثير متوسطاً وغير مستقر بالنسبة للمعتقدات الإيجابية. حيث أظهر المرضى ثقة معرفية أقل، ووعي ذاتي معرفي زائد من مستويات متوسطة إلى كبيرة. كما أن المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم وخطورة الأفكار كانت أكثر وضوحاً في اضطراب القلق العام، بينما الوعي المعرفي الزائد تجاه الذات كان أكثر وضوحاً في اضطراب الوسواس القهري.

وفي دراسة تجريبية أجراها Capobianco, Morrison and Wells (2018)، تم تقسيم العينة المكونة من (٧٥) من طلاب الجامعة إلى مجموعتين تجريبية (تعرضت للتأثير في معتقدات ماوراء المعرفة)، وضابطة (لم تتعرض)، وتم تعريضهم لتخطيط وهمي للدماغ، واختبار للضغوط الاجتماعية Trier Social Stress Test (TSST)، ودراسة أثر التدخل على المستوى الفسيولوجي وعلى مستوى التقرير الذاتي (عن العاطفة الإيجابية والسلبية)، وأخبر أفراد المجموعة التجريبية مستويات أعلى من العاطفة السلبية وأقل من العاطفة الإيجابية كاستجابة للضغوط.

بالإضافة إلى ذلك، فقد تم اختبار الدور الوسيط للمواجهة coping والتي تشمل أربعة استراتيجيات (التعبير الانفعالي مثل الانفعالات والأفكار السلبية، طلب الدعم العاطفي مثل التشجيع من الأشخاص المقربين، التفسير المعرفي أو إعادة تأطير المشكلة بشكل إيجابي، وحل المشكلة) في العلاقة بين طريقة التفكير في الضغوط stress mindset (والتي تشير إلى مفهوم الفرد للضغوط بأنها معززة أو منهكة)، والاستجابة النفسية للضغوط (الاكتئاب/القلق، التهيج/الغضب، الشعور بالعجز) وذلك في دراسة (Horiuchi, et al., 2018). تضمنت عينة الدراسة (٣٠) من الذكور و (٩٤) من الإناث من طلاب الجامعة والخريجين، وتم استخدام مقاييس للتقرير الذاتي لمتغيرات الدراسة. أشارت النتائج إلى أن استراتيجية التعبير الانفعالي توسطت بشكل جزئي العلاقة بين تقدير الضغوط على أنها منهكة للفرد وبين نمط التهيج/الغضب في الاستجابة النفسية للضغوط، بينما لم يظهر أي دور وسيط للاستراتيجيات الثلاث الأخرى في هذه العلاقة. أيضاً أشارت النتائج إلى أنه لم يكن لأي من الاستراتيجيات الأربعة دوراً وسيطاً في العلاقة بين تقدير الضغوط بأنها معززة وبين الاستجابة النفسية لتلك الضغوط.

كذلك قام (Wahlund et al., 2021) باختبار فعالية تدخل قائم على ماوراء المعرفة عبر الانترنت (موجه من قبل مُعالج) لتقليل المعتقدات السلبية حول القلق في خفض حدة القلق لدى عينة من ذوي القلق المرتفع قوامها (١٠٨) من الراشدين، تم استخدام مقياس ماير للقلق، وستة مفردات لقياس المعتقدات السلبية حول القلق من استبيان ماوراء المعرفة MCQ-30 وأشارت النتائج إلى فعالية التدخل

في خفض مستوى القلق في القياس البعدي. وتم أيضاً اختبار فعالية العلاج ماوراء المعرفي في خفض الضغوط المرتبطة بالعمل لدى عينة مكونة من أربعة حالات تم جمعهم عبر الانترنت ممن يعانون من ضغوط شديدة مرتبطة بالعمل في دراسة De Dominicis (2021), et al., ، وقد تم استخدام مقياس كوهين للضغط المدرك. أشارت نتائج تلك الدراسة إلى فعالية العلاج في تحسين الصحة النفسية وخفض الضغوط المدركة وكذلك مستوى ضغط الدم واستراتيجيات المواجهة والسلوكيات التجنبية والأعراض الاكتئابية في القياس البعدي والتتبعي.

تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة:

في ضوء استعراض الدراسات والبحوث السابقة يتضح أن نتائج هذه الدراسات أكدت على أن معتقدات ماوراء المعرفة وخاصة (المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر، المعتقدات حول الحاجة إلى التحكم في الأفكار، والثقة المعرفية) كانت الأكثر ارتباطاً وتنبؤاً بالقلق، في حين اختلفت النتائج فيما يتعلق بالوعي المعرفي بالذات والمعتقدات الإيجابية حول القلق. بالإضافة إلى ذلك فقد توسطت تلك العوامل العلاقة بين الضغوط المدركة، والقلق، الاكتئاب والعاطفة السلبية. كما أشارت بعض النتائج إلى أن عوامل ماوراء المعرفة قد أدت إلى تبني بعض أنماط واستراتيجيات المواجهة اللاتكيفية نحو الضغوط، والتي أدت بدورها إلى استمرار حالة القلق والانفعالات السلبية لدى أفراد عينات تلك الدراسات.

ويختلف البحث الحالي عن الدراسات والبحوث السابقة في تقديم متغير جديد وهو نمط الاستجابة للضغوط (وذلك فيما عدا دراسة Horiuchi, et

2018, al., التي تناولت أنماط الاستجابة النفسية للضغوط غير أن المقياس المستخدم في هذه الدراسة هو مقياس Stress Response Scale-18 والذي يتضمن أبعاد الاكتئاب/القلق، التهيج/الغضب، الشعور بالعجز، وهو مختلف عن المقياس المستخدم في البحث الحالي). وقد سعت الباحثة إلى التعرف على الدور الوسيط لعوامل ما وراء المعرفة الخمسة والتي يقيسها استبيان ما وراء المعرفة (MCQ-30) في العلاقة بين أنماط الاستجابة للضغوط وعددها سبعة، والتي حددها "كو وزملاؤه" (2001) Koh et al., وهي (التوتر، العدوان، الجسدية، الغضب، الاكتئاب، الإجهاد والإحباط)، وبين القلق كما يقيسه استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا، وبناء على نتائج الدراسات السابقة، تفترض الباحثة مجموعة من الفروض وهي:

فروض البحث:

في ضوء استعراض الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، تسعى الباحثة من خلال البحث الحالي إلى التحقق من صحة الفروض التالية:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نمط الاستجابة للضغوط وعوامل ما وراء المعرفة.
٢. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق.
٣. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق.
٤. تُنبئ بعض عوامل ما وراء المعرفة دون غيرها بالقلق

٥. تنخفض قيم معاملات الارتباط بين أنماط الاستجابة للضغط والقلق عند عزل أثر الدرجة الكلية لعوامل ما وراء المعرفة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي (عوامل ما وراء المعرفة، نمط الاستجابة للضغط والقلق).

ثانياً: عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٣٥٨) من طلاب وطالبات الدراسات العليا (الدبلوم العام) بكلية التربية - جامعة الزقازيق، حيث تم تطبيق أدوات البحث عليهم خلال العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١، من بينهم (١٠٢) ذكور، (٢٥٦) إناث، تراوحت أعمارهم بين (٢٣ - ٣٣ سنة) بمتوسط (٢٦,٥٢ عاماً) وانحراف معياري (٣,٥٣).

مبررات اختيار عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الحالي في ضوء المبررات التالية:

- إمكانية الوصول إلى أفراد العينة وتطبيق أدوات البحث عليهم من خلال تقديم صورة ورقية أو الكترونية عبر الانترنت من المقاييس المستخدمة، وذلك في ظل صعوبة توفر عينة متنوعة نظراً لتأثير جائحة كورونا وعدم انتظام الطلاب في التواجد داخل الحرم الجامعي.

- أن طلاب الدبلوم العام يمثلون فئة الراشدين، ممن تقع على عاتقهم العديد من المسؤوليات والمهام وبالتالي يكونون أكثر عرضة للضغط النفسية والاجتماعية، كما أنهم يتحملون عبئاً دراسياً إضافة إلى الأعباء الأسرية

والاجتماعية والمهنية، ما يجعلهم فئة مناسبة لدراسة متغيرات البحث الحالي.

أدوات البحث:

تم تطبيق الأدوات الثلاث التالية:

١) مقياس عوامل ماوراء المعرفة (MCQ- Metacognitive Questionnaire)

(30 Wells & Cartwright-Hatton, 2004، ترجمة وتعريب: (عبد

الرحمن، ٢٠١٧).

أعد "ويلس و كارترايت- هاتون" النسخة المختصرة (القصيرة) لمقياس ماوراء المعرفة MCQ- 30 ، لمقياس المعتقدات ماوراء المعرفية المتمثلة في خمسة أبعاد فرعية، والتي تراوحت معدلات ثباتها بطريقة ألفا لكرونباخ ما بين (٠,٧٢ و ٠,٩٣) للأبعاد المعرفية (الثقة المعرفية= ٠,٩٣، المعتقدات الإيجابية عن القلق= ٠,٩٢، الوعي الذاتي المعرفي= ٠,٩٢، المعتقدات السلبية عن القلق الخاصة بعدم السيطرة على الأفكار والخطر = ٠,٩١ ، والحاجة للسيطرة على الأفكار= ٠,٧٢) أما معامل الثبات للدرجة الكلية فقد بلغ ٠,٩٣.

وقام (عبد الرحمن، ٢٠١٧) بترجمة وتعريب هذه النسخة المختصرة من المقياس وتطبيقها على عينة قوامها (٣٩٥) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة الزقازيق، وتكون المقياس في صورته المختصرة من خمسة أبعاد فرعية هي (المعتقدات الإيجابية عن القلق - المعتقدات السلبية عن القلق الخاصة بعدم السيطرة على الأفكار والخطر- الثقة المعرفية - الحاجة للسيطرة على الأفكار والتحكم فيها -

الوعي المعرفي بالذات) ويتكون كل بُعد من ستة مفردات يتم الاستجابة عليها بطريقة ليكرت (غير موافق= درجة واحدة، أوافق قليلاً= درجتان، أوافق بدرجة معقولة= ثلاث درجات، أوافق بدرجة كبيرة جداً= أربع درجات) ، وتبلغ الدرجة الدنيا للمقياس ٣٠، بينما القصوى = ١٢٠.

وقد تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس ماعوامل ماوراء المعرفة - النسخة العربية كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، وقد أسفر ذلك عن ارتباط جميع مفردات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠,٠١ فيما عدا العبارات (١٣، ١٥) حيث كان معامل ارتباطهما دالاً عند ٠,٠٥، وارتبطت جميع الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ٠,٠١.

ثانياً: ثبات المقياس: وكذلك تم حساب معاملات الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ مع استبعاد المفردة، وأسفر التحليل عن تمتع أبعاد المقياس بدرجة مناسبة من الثبات تراوحت ما بين (٠,٦٩ الى ٠,٧٤) بينما بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية ٠,٧٢، ولم يتم استبعاد أي مفردة من مفردات المقياس.

٢) مقياس نمط الاستجابة للضغط Stress Response Inventory SRI,

(Koh, et al., 2001): ترجمة وتعريب: (عبد الرحمن، ٢٠١٩)

قام كوه وزملاؤه بإجراء مسح مبدئي على عينة من ١٠٩ من الأصحاء البالغين للحصول على ٧٥ مفردة للاستجابات، ثم تم إعداد نسخة مبدئية من المقياس أجاب عليها ٢١٥ من الأصحاء، ثم تم مقارنة الاستجابات بين ٢٤٢ من المرضى باضطراب القلق، الاكتئاب والجسدية والاضطرابات السيكوسوماتية والأصحاء. أسفرت نتائج التحليل العاملي عن سبعة أبعاد فرعية وهي التوتر، العدوان، الجسدية، الغضب، الاكتئاب، الاجهاد والإحباط. وتم حساب الثبات على عينة قوامها ٦٢ من الأصحاء في فترة أسبوعين، وتراوح معاملات الثبات بإعادة التطبيق للأبعاد السبعة والدرجة الكلية من ٠.٦٩ إلى ٠.٩٦ للدرجة الكلية. كما تم حساب الاتساق الداخلي وتراوح معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد السبعة بين ٠.٧٦ ، ٠.٩١ وللدرجة الكلية ٠.٩٧. وتم حساب الصدق التقاربي للمقياس من خلال حساب الارتباط بين الأبعاد السبعة والدرجة الكلية مع الدرجة الكلية لثلاثة مقاييس أخرى وكانت جميع الارتباطات دالة، وبشكل عام يتمتع الاختبار بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات تجعله مناسباً للتطبيق في الدراسات المتعلقة بالضغوط بشكل عام (Koh et al., 2001).

ويتكون المقياس من ٣٩ مفردة يتم الاستجابة عليها من خلال مقياس ليكرت بحيث تتراوح الدرجات ما بين (لا ينطبق أبداً = صفر، ينطبق أحياناً = ١، ينطبق إلى حد كبير = ٢، ينطبق كثيراً = ٣، ينطبق تماماً = ٤)

تقنين المقياس في البيئة المصرية:

لتقنين المقياس في البيئة المصرية تم تطبيقه على عينة قوامها ٣٦٧ طالباً وطالبة في مرحلة الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم بين ٢٢ - ٥٥

سنة، بمتوسط 26.20 ± 5.76 سنة وتنقسم حسب النوع إلى ١٥٨ (٤٣,١%) ذكور، ٢٠٩ (٥٦,٩%) إناث.

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس: لحساب الاتساق الداخلي للمقياس تم إجراء ما يأتي:

١- حساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة، وتلخيص البيانات، واتضح أن جميع بنود المقياس ترتبط بالبعد الذي تنتمي له بدلالة إحصائية عند ٠,٠١، مما يؤكد تمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من التماسك الداخلي.

٢- حساب الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض من ناحية، وبين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لها من ناحية أخرى وتلخيص النتائج في الجدول (١):

جدول (١) الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الأبعاد	التوتر	العدوان	الجسدية	الغضب	الاكتئاب	الإجهاد	الإحباط	الدرجة الكلية
التوتر	--							**٠,٧٩
العدوان	**٠,٤١	--						**٠,٦٦
الجسدية	**٠,٣٣	**٠,١٦	--					**٠,٤٧

الأبعاد	التوتر	العدوان	الجسدية	الغضب	الاكتئاب	الإجهاد	الإحباط	الدرجة الكلية
الغضب	***,٥٧	***,٥٢	***,٢٦	--				***,٨٣
الاكتئاب	***,٦٥	***,٥٤	***,٣١	***,٦٧	--			***,٨٨
الإجهاد	***,٥٨	***,٤٨	***,٣٧	***,٦٣	***,٦٤	--		***,٧٨
الإحباط	***,٦٤	***,٤٤	***,٣٩	***,٧١	***,٧٠	***,٥٩	--	***,٨٦

❖ دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (١) أن جميع أبعاد المقياس ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً موجباً وذا دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١، كما ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠١ أيضاً.

ثانياً صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تم استخدام أكثر من طريقة كما يتضح فيما يلي:

١- الصدق التنبؤي:

أ- العلاقة بين العمر ونمط الاستجابة للضغوط:

من المتوقع أن تزيد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بزيادة السن الذي يواكبه عادة/ وليس دائماً زيادة الخبرة والقدرة على حل المشكلات، ولذلك فمن المتوقع أن يرتبط نمط الاستجابة للضغوط سلبياً بالعمر الزمني، بمعنى أنه مع تقدم الفرد في

العمر تقل استجاباته السلبية للضغوط، وقد تم التحقق من صدق هذه الفرضية بحساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد الضغوط والدرجة الكلية لها والعمر لدي عينة الدراسة ارتبطت الأبعاد: العدوان، والاكتئاب، والإحباط، والدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً سالباً وذا دلالة إحصائية بالعمر الزمني، بينما ارتبطت بقية الأبعاد بالعمر ارتباطاً سلبياً ولكنه غير دال إحصائياً مما يدل على تحسن قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط بزيادة السن، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات، ومع المنطق العام، وتدعم الصدق التنبؤي للمقياس.

٢- الصدق العاملي:

تم إجراء الصدق العاملي الاستكشافي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلينج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايذر وأسفر التحليل عن وجود ١٠ عوامل تشبع بنسبة تباين ٥٨,٥٦% من التباين الكلي، ويتشبع ٣ عوامل منها ببنيين أو بند واحد تزيد درجة تشبعه على العامل عن ٠,٣٠، لذا أجريت إعادة التحليل مع تثبيت عدد العوامل بسبعة عوامل بنسبة تباين إجمالية تساوي ٥٠,٦٩% وأسفرت نتائج التحليل عن تشبع كل عامل بثلاثة بنود على الأقل من بنود أحد أبعاد المقياس

كما تم إجراء التحليل العاملي لأبعاد المقياس وأسفرت النتائج عن تشبع جميع أبعاده على عامل عام بنسبة تباين ٥٨,٨٤% مما يدل على أن هذه الأعراض تحدث بشكل متزامن عند التعرض لموقف ضاغط عند أغلب الأشخاص على الأقل، كما يتضح من الجدول (٢):

جدول (٢) الصلح العاملى لقياس نمط الاستجابة للضغط

البعد	التشبعات
التوتر	٠,٨٠
العدوان	٠,٦٦
الجسدة	٠,٤٦
الغضب	٠,٨٤
الاكتئاب	٠,٨٦
الإجهاد	٠,٨١
الإحباط	٠,٨٥
الجنز الكامن	٤,١٢
نسبة التباين	%٥٨,٨٤

ثالثاً: ثبات المقياس: تم حساب مؤشرات ثبات المقياس الحالي بطريقة الفاكرونباخ لكل بعد مع استبعاد المضردة وأسفر التحليل عن وجود معاملات ثبات مقبولة للأبعاد

والدرجة الكلية تراوحت بين ٠,٦٨ - ٠,٨٨ للأبعاد، و ٠,٨٠ للدرجة الكلية، مما يدل على صلاحية المقياس فى البيئة المصرية/ كما يتضح من الجدولين (٣، ٤).

جدول (٣) مؤشرات ثبات الأبعاد بطريقة ألفا كرونباخ بعد حذف المفردة

البعد	م	قيمة معامل ألفا عند استبعاد المفردة	اسم البعد	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا عند استبعاد المفردة
التوتر	٢	٠,٦٥	الاكتئاب	٥	٠,٨٨
	١٦	٠,٥٦		١٥	٠,٨٧
	١٧	٠,٥٩		١٩	٠,٨٦
	٣٠	٠,٦١		٢٢	٠,٨٦
	٣١	٠,٥٦		٢٣	٠,٨٨
	٣٧	٠,٦٦		٣٥	٠,٨٧
العدوان	١٨	٠,٧٢	الإجهاد/ التعب	٣٨	٠,٨٥
	٢٨	٠,٦٧		٣٩	٠,٨٧
	٢٩	٠,٥٨		١	٠,٧١
	٣٣	٠,٧٢		١٢	٠,٦٢

عوامل مألوفة المعرفة كمتغير وسيط بين نمط الاستجابة للضغط
والقلق لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الزقازيق

د. هالة أحمد عبد الحليم صقر

٠,٥٦	١٣		٠,٥٣	٦	الجسدية
٠,٥٨	١٤		٠,٣٨	٧	
٠,٧٣	٣٦		٠,٧٦	١٠	
٠,٨٤	٣	الإحباط	٠,٧٤	٤	الغضب
٠,٨٥	٨		٠,٧٨	٢٤	
٠,٨٤	٩		٠,٧٣	٢٥	
٠,٨٦	١١		٠,٧١	٢٦	
٠,٨٦	٢٠		٠,٧٤	٢٧	
٠,٨٤	٢١		٠,٧٨	٣٤	
٠,٨٦	٣٢				

جدول (٤) معاملات ثبات أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغط

معامل الثبات	البعد
٠,٦٨	التوتر

المعامل الثبات	البعد
٠,٧٢	العدوان
٠,٧٧	الجسدية
٠,٧٨	الغضب
٠,٨٨	الاكتئاب
٠,٧٣	الإجهاد
٠,٨٦	الإحباط
٠,٨٠	الدرجة الكلية

٣) استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا Penn State Worry
(Meyer et al., 1990) Questionnaire(PSWQ) (ترجمة:
الباحثة)

أعد هذا الاستبيان ماير وآخرون Meyer et al., 1990، ويتألف من ١٦
عبارة ويهدف لقياس قابلية الفرد للشعور بالهم/القلق worry، وكذلك
تكرار وشدة القلق، وصعوبة التحكم فيه يمكن استخدامه في العينات
الكلينيكية وغير الكلينيكية ويمكن أن يساعد الاستبيان في تحديد الأشخاص

المعرضين لتطويع اضطراب القلق المعمم والتشخيص الفارق لهم عن اضطرابات القلق الأخرى (Oliveira et al., 2021) .
يتم الاستجابة للاستبيان من خلال مقياس ليكرت الخماسي يتراوح ما بين (١= لا ينطبق علي إطلاقاً) إلى (٥= ينطبق علي تماماً)، ويتم تصحيح إحدى عشر مفردة موجبة الاتجاه لقياس القلق، بينما توجد خمس عبارات سالبة الاتجاه يتم تصحيحها بشكل عكسي وهي (١، ٣، ٨، ١٠، ١١)، ويتم جمع الدرجات للحصول على درجة كلية للمقياس تتراوح ما بين (١٦ - ٨٠ درجة)، بحيث تعبر الدرجات المرتفعة عن مستويات أعلى من القلق (Meyer et al., 1990).

وقد تمت دراسة خصائص الاستبيان من حيث ثباته وصدقته بشكل واسع، وعلى عدد كبير من البيئات الثقافية، وهو يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، ودرجة مرتفعة من الثبات على عينات من الراشدين، وعينات مجتمعية وعينات من طلاب الجامعة، بمعاملات ثبات تراوحت ما بين (٠.٨٨ و ٠.٩٥) (Startup & Erickson, 2006; Yao et al., 2016, p.63)

الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قوامها ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بجامعة الزقازيق (منهم ٥٣ إناث، ٤٧ ذكور) كما يتضح مما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل مفردة في المقياس والدرجة الكلية له واسفرت النتائج عن ارتباط أربعة عشر مفردة منه بالدرجة الكلية، بينما كانت المفردتين (١ و ١١) غير مرتبطتين بالدرجة الكلية ومن ثم تم حذفهما من المقياس كما يتضح من الجدول (٥):

جدول (٥) الاتساق الداخلي لمقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٠٩	غير دالة	٩	٠,٤٥	٠,٠١
٢	٠,٥٩	٠,٠١	١٠	٠,٣٤	٠,٠١
٣	٠,٤١	٠,٠١	١١	٠,١٩	غير دالة
٤	٠,٥٣	٠,٠١	١٢	٠,٥٩	٠,٠١
٥	٠,٥٢	٠,٠١	١٣	٠,٥٨	٠,٠١
٦	٠,٥٩	٠,٠١	١٤	٠,٦٤	٠,٠١
٧	٠,٤٩	٠,٠١	١٥	٠,٥٨	٠,٠١
٨	٠,٥٧	٠,٠١	١٦	٠,٥١	٠,٠١

يتضح من الجدول (٥) أن جميع بنود المقياس ترتبط بالدرجة الكلية له باستثناء المفردة رقم (١) "إذا لم يكن لدي الوقت الكافي لإنجاز كل شيء فأني لا أشعر بالقلق حيال ذلك" و المفردة رقم (١١) "عندما لا يكون هناك شيء يمكنني القيام به حيال موضوع ما فأني لا أستمع في الشعور بالقلق تجاهه". ومن ثم تم حذفهما ليستقر عدد مفردات المقياس عند أربعة عشر مفردة فقط.

ثانياً: صدق المقياس:

أ- صدق مفردات المقياس: تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق حساب معامل ارتباط درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة، ويتضح من الجدول (٦) نتائج ذلك:

جدول (٦) صدق مفردات مقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا

رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٠٦	غير دالة	٩	٠,٣٣	٠,٠١
٢	٠,٥٠	٠,٠١	١٠	٠,٣٤	٠,٠١
٣	٠,٣٨	٠,٠٥	١١	٠,٠٢	غير دالة
٤	٠,٤٤	٠,٠١	١٢	٠,٤٨	٠,٠١
٥	٠,٤١	٠,٠١	١٣	٠,٤٩	٠,٠١
٦	٠,٥٠	٠,٠١	١٤	٠,٥٤	٠,٠١
٧	٠,٤٠	٠,٠١	١٥	٠,٤٨	٠,٠١
٨	٠,٤٨	٠,٠١	١٦	٠,٤١	٠,٠١

يتضح من الجدول (٦) أن المفردتين (١ و ١١) لا تتسقان مع مفردات المقياس ككل ومن ثم تم حذفهما، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الاتساق الداخلى.

ب- **الصدق التلازمى للمقياس:** تم حساب الصدق التلازمى للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لاختبار "بيك" للقلق الذى قام بترجمته وتعريبه (عبد الرحمن، سعفان، ومحمد، ٢٠١٩)، وبلغ معامل الارتباط بين درجتى المقياسين ٠,٦٨ وهي دالة عند ٠,٠١ وتؤكد تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق تجعلنا نثق فى نتائجه.

ثالثاً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ مع استبعاد المفردة، وتلخيص النتائج فى الجدول (٧):

جدول (٧) مؤشرات ثبات مقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا بطريقة ألفا لـ "كرونباخ" مع

استبعاد المفردة

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	<u>٠,٧٩٠</u>	٩	٠,٧٥٥
٢	٠,٧٤٠	١٠	٠,٧٦١
٣	٠,٧٥٩	١١	<u>٠,٧٨٧</u>

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
٤	٠,٧٤٦	١٢	٠,٧٤١
٥	٠,٧٤٨	١٣	٠,٧٤١
٦	٠,٧٤٠	١٤	٠,٧٣٥
٧	٠,٧٥٠	١٥	٠,٧٤٢
٨	٠,٧٤٢	١٦	٠,٧٤٨
قيمة معامل ألفا كرونباخ قبل استبعاد المفردتين = ٠,٧٦٤			
قيمة معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد المفردتين ١، ١١ = ٠,٨١٦			

يتضح من الجدول (٧) أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس في حالة استبعاد المفردتين (١ و ١١) أكبر منه في حالة الإبقاء عليهما، حيث بلغ معامل ثبات المقياس بعد استبعاد تلك المفردتين ٠,٨١٦ وهو معامل ثبات مرتفع يجعلنا نثق في النتائج المترتبة على استخدام المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم اختبار فروض الدراسة الحالية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS-25، وتم استخدام الأساليب التالية:

- ١- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ٢- معامل الارتباط الجزئي.
- ٣- تحليل الانحدار الخطي المتدرج stepwise regression .
- ٤- تحليل الانحدار الخطي البسيط.
- ٥- برنامج Amos.

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج اختبار الفرض الأول: وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين نمط الاستجابة للضغوط وعوامل ما وراء المعرفة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين مقياس نمط الاستجابة للضغوط ومقياس عوامل ما وراء المعرفة والدرجة الكلية، وتلخيص النتائج في جدول (٨):

جدول (٨) معاملات الارتباط بين عوامل ما وراء المعرفة ونمط الاستجابة للضغوط

الدرجة الكلية	الإحباط	التعب/ الإجهاد	الاكتئاب	الغضب	الجسدية	العدوان	التوتر	البعد
٠,٠٨	*٠,١٢	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٥	المعتقدات الإيجابية

عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط بين نمط الاستجابة للضغط
والقلق لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الزقازيق

د. هالة أحمد عبد الحليم صقر

الدرجة الكلية	الإحباط	التعب/ الإجهاد	الاكتئاب	الغضب	الجسدية	العدوان	التوتر	البعد
**٠,٤٦	**٠,٣٧	**٠,٤١	**٠,٤٢	**٠,٣٨	**٠,٢٤	**٠,٢٧	**٠,٣٧	المعتقدات السلبية
**٠,٤٢	**٠,٣١	**٠,٣٦	**٠,٤٢	**٠,٣٦	*٠,١٢	**٠,٣٦	**٠,٢٦	الثقة المعرفية
**٠,١٥	*٠,١٢	**٠,١٥	*٠,١٢	*٠,١٤	٠,٠٥	٠,٠٨	*٠,١٢	الحاجة للسيطرة على الأفكار
- **٠,١٩	*٠,١١-	- **٠,١٧	**٠,٢٢-	- **٠,١٩	٠,٠٦-	- **٠,١٥	٠,٠٩-	الوعي المعرفي بالذات
**٠,٣٩	**٠,٣٥	**٠,٣٤	**٠,٣٤	**٠,٣٢	**٠,١٧	**٠,٢٦	**٠,٣٠	الدرجة الكلية لعوامل ما وراء المعرفة

❖ دالة عند ٠,٠١

❖ دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٨) مايلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المعتقدات الايجابية عن القلق والإحباط كأحد أبعاد نمط الاستجابة للضغط، بينما لا توجد علاقة مع الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر والمخاطر المرتبطة به وجميع أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغط والدرجة الكلية له.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الثقة المعرفية وجميع أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغط والدرجة الكلية له، فيما عدا بُعد الجسدية حيث كانت العلاقة دالة عند مستوى ٠,٠٥.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الحاجة للسيطرة على الأفكار وكل من التوتر، والغضب، والاكتئاب والإحباط، بينما كانت العلاقة دالة عند ٠,٠١ مع بُعد التعب/ الإجهاد، والدرجة الكلية للمقياس، وكانت العلاقة غير دالة مع بُعد العدوان والجسدية.
- ٥- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الوعي المعرفي بالذات والإحباط، بينما كانت العلاقة دالة عند مستوى ٠,٠١ مع كل من: العدوان، والغضب، والاكتئاب، التعب/ الإجهاد، والدرجة الكلية للمقياس، وغير دالة مع بُعد الجسدية والتوتر.

٦- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لعوامل ما وراء المعرفة، وجميع أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغوط والدرجة الكلية له.

تتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه التراث الأدبي فيما يتعلق بالعلاقة بين عوامل ماوراء المعرفة والانفعالات والعاطفة السلبية ومشاعر القلق والاكتئاب، فقد أكد "ويلس" أن الوعي ماوراء المعرفي واستخدام بعض استراتيجيات المواجهة لها دور كبير في تطور اضطراب القلق (Wells, 1995, p.306)، فالانتباه ماوراء المعرفي المباشر يحدد أسلوب التفكير وكذلك نمط الاستجابة بشكل يؤدي إلى تنشيط المعرفة التاكيفية، حيث ينخرط المرضى في القلق، الاجترار، وبعض الطقوس الخفية كوسيلة لتجنب الخطر والتهديد (Wells, 2009, P.158)، ويتجه هؤلاء الأفراد إلى تركيز الانتباه حول الذات، واستخدام أنماط تفكير دورية مكررة، تجنب وقمع للأفكار، كما تزيد حساسيتهم نحو الضغوط، (Spada, et al., 2008: 1173; Palmier-Claus, Morrison, & Lewis, 2011, p. 530) وبالتالي ترتبط تلك العوامل بأنماط لا تكيفية في الاستجابة للضغوط. بالإضافة إلى ذلك فقد أشار (Moritz, et al., 2019, p. 311) إلى أن هذا النمط من التفكير يحبس الفرد في حالات انفعالية قد تكون غير ذلك حالات مؤقتة، مثل الحزن والقلق والغضب.

كما أشارت نتائج دراسة نيتو وآخرين (Nieto et al., 2010: 164) إلى أن ان معتقدات ماوراء المعرفة أدت الى استخدام استراتيجيات تحكم معرفية لاتكيفية

مثل عقاب الذات والإحباط، وطبقاً لـ "ويلس وهاتون" فإن ماوراء المعرفة توجه الأفراد لتركيز انتباههم على المعلومات التي تتطابق مع اضطراباتهم، واستخدام أهداف غير مناسبة ومعايير داخلية كأساس للمعرفة والسلوك، والانخراط في استراتيجيات مواجهة غير فعالة تفضل في تعديل التقييمات والمعتقدات السالبة لديهم (Wells & Cartwright-Hatton, 2004:386) فالاستجابة غير التقليدية (الشاذة) للضغوط هي نتيجة للتحكم ماوراء المعرفي المتحيز في عملية المعالجة (Capobianco, 2016: 28). بالإضافة إلى ذلك فقد كانت عوامل ماوراء المعرفة وسيطاً في العلاقة بين جودة التعلق والجسدية (Yavuz et al., 2019) وكذلك في العلاقة بين جودة التعلق والأعراض الاكتئابية لدى المراهقين (et al., Demirdöğen, 2021). وفي دراسة قام بها Capobianco (2018) et al., ، وُجد أن الأفراد ذوي معتقدات ماوراء المعرفة السلبية الذين خضعوا لتجربة التعريض لضغوط اجتماعية من خلال اختبار Trier Social Stress Test أظهروا مستويات أكبر من العاطفة السلبية وأقل من العاطفة الإيجابية كاستجابة لتلك الضغوط.

وتُفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المعتقدات حول القلق وخاصة المعتقدات السلبية والخاصة بنقص القدرة على التحكم ونقص الثقة في القدرة المعرفية للفرد يظهر في استجابته للمواقف الضاغطة وخاصة في حالة الاستجابات اللاكيفية والتي تدعم معتقداته ماوراء المعرفية وتتأثر بها. ويرتبط الوعي بالذات سلباً في حالة ما إذا كان هذا الوعي المعرفي يجعل الفرد مستبصراً بنمط استجابته للضغوط ومراقباً لأفكاره بشكل يحد من تلك الاستجابات ويعمل على تخفيفها بدلاً من دعمها

وترسيخها. أما في حال ما إذا كان الوعي المعرفي بالذات يعزز المعتقدات السلبية حول التوتر والاكئاب وغيرها من أنماط الاستجابة التي يقيسها المقياس المستخدم في البحث، فإن العلاقة بين الوعي المعرفي بالذات ربما تكون موجبة. في ضوء ذلك، يلاحظ أن عوامل ماوراء المعرفة المرتبطة بالقلق وقصور الثقة في قدرات الفرد المعرفية بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس ترتبط بأنماط الاستجابة للضغوط بما يتفق مع نتائج الدراسات السابقة وهو ما يدعم الفرض الأول للبحث.

نتائج اختبار الفرض الثاني: وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات أبعاد مقياس عوامل ماوراء المعرفة والدرجة الكلية له لدى أفراد عينة الدراسة ودرجاتهم على مقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا، وتلخيص النتائج في جدول (٩).

جدول (٩) معاملات الارتباط بين عوامل ماوراء المعرفة والقلق

البعاد	قيمة الارتباط بالقلق
المعتقدات الإيجابية عن القلق	*٠,١١
المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر	**٠,٦٦
الثقة المعرفية	**٠,٢٧

البعد	قيمة الارتباط بالقلق
الحاجة للسيطرة على الأفكار	٠,٢٥**
الوعي المعرفي بالذات	٠,١٢-
الدرجة الكلية لعوامل ما وراء المعرفة	٠,٤٨**

❖ دالة عند ٠,٠١

❖ دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند ٠,٠٥ المعتقدات الإيجابية عن القلق والدرجة الكلية للقلق، وكانت العلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,٠١ بين كل من (المعتقدات السلبية، الثقة المعرفية، والحاجة للسيطرة على الأفكار، والدرجة الكلية لعوامل ما وراء المعرفة) والدرجة الكلية للقلق، بينما ارتبط الوعي المعرفي بالذات سلباً بالقلق وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

تتفق نتيجة اختبار هذا الفرض مع نتائج عدد من الدراسات من بينها (Sica et al., 2007; Nieto et al., 2010; Ramos-Cejudo and Salguero, 2017) ودراسة نيتو (Nieto et al., 2010) حيث كانت الأفكار السلبية حول القلق الخاصة بعدم القدرة على التحكم أو السيطرة على الأفكار وكذلك المعتقدات المتعلقة بالخطر أكثر ارتباطاً بأعراض القلق والتوساوس، وأكدت نتائج الدراسة التي أجرتها باراماند (Barahmand, 2009) أن الأنواع الخمسة لمعتقدات ما وراء المعرفة

السلبية التي يحددها استبيان ماوراء المعرفة، ارتبطت بشكل دال ببعضها البعض مع درجات اختبار الأفكار المقلقة واستبيان التحكم في الأفكار فيما عدا الوعي المعرفي بالذات، الذي لم يرتبط مع اختبار الأفكار المقلقة، وأن نموذج اضطراب القلق العام GAD اتسم بمعتقدات سلبية عن القدرة على التحكم والخطر، وكذلك معتقدات سلبية حول القدرة المعرفية، كذلك أكدت نتائج دراسة (Spada, Georgiou & Wells, 2010) أن كل من المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم في الأفكار والخطر، الثقة المعرفية، والمعتقدات حول الحاجة للتحكم في الأفكار ارتبطت بقلق الحالة. كما أشارت نتائج الدراسة التي قام بها عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٩) إلى وجود ارتباط جزئي بين عوامل ماوراء المعرفة والقلق كما يقيسه مقياس بيك للقلق، كما أشارت نتائج تلك الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين الوعي المعرفي بالذات والدرجة الكلية للقلق أو درجات الأبعاد الفرعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه التراث الأدبي فيما يتعلق بالعلاقة بين عوامل ماوراء المعرفة واضطرابات القلق، حيث أن معتقدات الأفراد الخاطئة حول تفكيرهم تسهم في استمرار عمليات ماوراء المعرفة كالقلق والاجترار (Fisher, 2021) كما أنها توجههم لتركيز انتباههم على المعلومات التي تتطابق مع اضطراباتهم (Wells & Cartwright-Hatton, 2004, p.386)، وترتبط بتطوير أنماط استجابة لاتكيفية للأفكار والأحداث متمثلة في التركيز الزائد حول الذات وتجنب الأفكار وقمعها، وزيادة حساسية الفرد لمراقبة الضغوط (Spada, et al., 2008, p.1173). ويتسم ذوي اضطراب القلق العام بخلل في نظام ماوراء المعرفة

تميزه معتقدات إيجابية وسلبية حول تأثير الانخراط في عملية تقييم سلبية ومعاودة (Wells, 1995, p.306) وقد ارتبطت معتقدات ماوراء المعرفة السلبية بشكل دال بالقلق لدى المراهقين في دراسة (Thielsch, Andor& Ehring, 2015)، وكذلك ارتبطت بالقلق والأعراض الوسواسية في دراسة (Sica et al., 2007).

وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن معتقدات الفرد حول أفكاره المرتبطة بالقلق وخاصة المعتقدات السلبية حول تأثير القلق يرتبط بشعوره بالاضطراب وعدم القدرة على التحكم في تلك الأفكار ويرتبط ذلك بدوره بمزيد من القلق الذي يعمل على دعم تلك المعتقدات وترسيخها. بالإضافة إلى ذلك فإن نقص ثقة الفرد في قدراته المعرفية يُقلّل من شعوره بالكفاءة وتقدير الذات مما ينتج عنه زيادة القلق في المواقف المختلفة. أما المعتقدات الإيجابية عن القلق ودوره في حماية الفرد من الخطر والمواقف المهددة فهي ترتبط باستخدام القلق كوسيلة للمواجهة في بعض الحالات. بالإضافة إلى ذلك فقد ارتبط الوعي المعرفي الزائد ارتباطاً سالباً بالقلق، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مراقبة الفرد لأفكاره ووعيه بها وبكيفية تفكيره في المواقف المختلفة وقدرته على السيطرة على محتوى أفكاره يجعله أكثر قدرة على تعديل تلك الأفكار وبالتالي قد لا يرتبط بزيادة معدلات القلق لديه.

بناء على ما تقدّم، فإن نتائج البحث تؤكد صحة هذا الفرض حول العلاقة بين معتقدات ماوراء المعرفة والقلق حيث أنها علاقة ارتباطية تختلف باختلاف طبيعة تلك المعتقدات.

نتائج اختبار الفرض الثالث: وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات أبعاد نمط الاستجابة للضغوط والدرجة الكلية له لأفراد عينة الدراسة ودرجاتهم على مقياس القلق، وتلخيص النتائج في جدول (١٠)

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق

قيمة الارتباط بالقلق	أبعاد نمط الاستجابة للضغوط
**٠,٤٢	التوتر
**٠,٣٦	العدوان
**٠,٢٧	الجسدية
**٠,٤٧	الغضب
**٠,٥١	الاكتئاب
**٠,٤٥	التعب/ الإجهاد
**٠,٤٨	الإحباط
**٠,٥٦	الدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط

❖ دالة عند ٠,٠١

❖ دالة عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,٠١ بين جميع أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغوط والدرجة الكلية للطلاب ودرجاتهم على مقياس القلق .

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع ما توصل إليه عدد من الباحثين، فالأفراد الذين يحملون معتقدات عن عدم القدرة على التحكم في القلق ينخرطون في استراتيجيات مواجهة لاتكيفية (مثل تكرار أنماط محددة من التفكير، التجنب وقمع الأفكار، مراقبة التهديد والخطر، وهذه الاستراتيجيات قد تؤدي إلى المزيد من التفكير في الخطر في عملية المعالجة والتصعيد للضغوط المدركة والانفعالات السالبة، بالإضافة إلى استنفاد مصادر الفرد المعرفية، وهذه العمليات قد تقود الفرد في النهاية إلى المبالغة في تقدير التحديات المفروضة من البيئة المحيطة، والتقليل من قيمة مهارات المواجهة لديه، وبالتالي إخبار المزيد من الانفعالات السالبة (Spada, 2008, P.1179)، وهو ما يعني أنه في حالة ممارسة الفرد لأنماط استجابة لاتكيفية للضغوط، فإن ذلك قد يؤدي إلى زيادة القلق والمشاعر السالبة الأخرى. كما أشار Simpson & Papageorgiou (2003, p. 91) إلى أن الاجترار يؤدي إلى زيادة مشاعر الغضب.

وقد أشارت نتائج الدراسة التي أجراها بينلي وزملاؤه (Penley, Tomaka, 2002) & Wiebe إلى أن الطلاب الذين استخدموا استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال بدلاً من الموقف الضاغط كانوا أكثر عرضة للتعرض لمشكلات صحية أكثر من غيرهم، كما أن استخدام استراتيجيات المواجهة الانفعالية السلبية

يرتبط بآثار سلبية طويلة المدى على الصحة النفسية للفرد (Georgen, Hiller & Wittheoft (2013) ; Nielsen & Knardahl (2014) كما ثبت أن بعض العوامل المعرفية كالقلق والاجترار ترتبط باضطرابات الأعراض الجسدية somatoform disorders والاكتئاب (Ventura, et al., 2021).

ويؤدي استخدام القلق والهم كاستراتيجية للتحكم في التفكير إلى قمع عملية معالجة المعلومات الانفعالية لدى الفرد، وبالتالي يسهم في زيادة القلق، فهو يستنفد مصادر الفرد المعرفية اللازمة للتحكم المرن في التفكير، أو العودة التفكير إلى حالته الطبيعية الخالية من التهديد، وبالتالي يصبح غير قادر على الاستجابة بشكل مرن للتهديد، وكنتيجة لذلك تستمر أعراض الشعور بالضغط والإجهاد (Roussis & Wells, 2008, p. 214)، وقد أكدت نتائج دراسة خلفية (٢٠١٩) أن معتقدات ماوراء المعرفة مثل المعتقدات السلبية حول عدم القدرة على السيطرة على الأفكار وكذلك الثقة المعرفية كانت منبئة بالضغوط المدركة، كما كان للأولى بالإضافة إلى المعتقدات حول الحاجة إلى التحكم في الأفكار دوراً في تفسير حدوث الضغوط المدركة.

وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن أنماط الاستجابة التلايفية ترتبط بالاضطرابات النفسية وخاصةً القلق نظراً لأنها لا تساعد الفرد في مواجهة الضغوط بصورة فعالة مما يزيد من أثر الضغوط الخارجية على الصحة النفسية والعقلية ويؤدي إلى نتائج سلبية. بالإضافة إلى ذلك فإن حالة القلق تجعل الفرد في حالة يقظة واستثارة مستمرة، وبالتالي يكون أكثر قابلية للتأثر بالضغوط الخارجية

والاستجابة لها بشكل يتضمن التوتر والإحباط وغيرها من أنماط الاستجابة التكيفية. يتضح مما سبق أن القلق يرتبط بالعديد من أنماط الاستجابة غير التكيفية للضغوط والتي تشمل العاطفة السلبية، الإجهاد، الاكتئاب والأعراض الجسدية والغضب مما يؤكد تحقق صحة الفرض الحالي.

نتائج اختبار الفرض الرابع: وينص هذا الفرض على أنه "تنبئ بعض عوامل ما وراء المعرفة دون غيرها بالقلق"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتدرج stepwise regression باعتبار عوامل ما وراء المعرفة متغيرات مستقلة، والقلق متغير تابع، وتأخييص النتائج في الجدولين (١١، ١٢)

جدول (١١) نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقلة (عوامل ما وراء المعرفة) على المتغير التابع

(القلق).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٢٦٦٨,٢٦	١	٢٦٦٨,٢٦	٦٦,٤٧	٠,٠١
البواقي	٦١٤١,٧٤	١٥٣	٤٠,١٤		
المجموع	٨٨١٠,٠٠	١٥٤			

جدول (١٢) نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقلة (عوامل ما وراء المعرفة) على المتغير التابع

(القلق).

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
القلق	المعتقدات السلبية حول عدم السيطرة على الأفكار والخطر	٠,٥٥	٠,٣٠	١,٠٧	٠,٥٥	٨,١٥	٠,٠١
	الثابت العام = ٢٧,٤٧						

يتضح من الجدولين (١١، ١٢) أن المعتقدات السلبية حول عدم السيطرة على الأفكار والخطر هي المتغير الوحيد من عوامل ما وراء المعرفة الخمسة المنبئة بالقلق لدى أفراد عينة البحث، وأن هذا العامل يسهم بنسبة ٠,٣٠ في تفسير التغير في مستويات القلق. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهما:

$$\text{القلق} = ٠,٥٥ \times \text{المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر} + ٢٧,٤٧$$

أكدت نتائج تحليل الانحدار أن المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر هي المتغير الوحيد المنبئ بالقلق لدى أفراد عينة البحث، وتتفق نتيجة اختبار هذا الفرض جزئياً مع نتائج عدد من الدراسات حيث كانت المعتقدات

السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر عاملاً مشتركاً منبئاً بالقلق والاكتئاب في تلك الدراسات ومنها (Spada, 2010; Yilmaz, 2011; Ramos-Cejudo and Salguero, 2017)، وكذلك دراسة الزيداني (٢٠١١)، ولكن اختلفت هذه النتيجة عن نتائج تلك الدراسات، حيث كانت بعض عوامل ماوراء المعرفة الأخرى منبئة بالقلق والاكتئاب وخاصة قصور الثقة المعرفية، تركيز الانتباه، والوعي المعرفي بالذات.

وفي دراسة سيكا وآخرون (2007) Sica, et al., كانت المعتقدات السلبية حول القلق والشعور بعدم القدرة على التحكم والسيطرة والخطر مرتبطة بالقلق والأعراض الوسواسية، كما تفاعلت معتقدات ماوراء المعرفة السلبية مع القلق في البداية في التنبؤ بالتغيرات في أعراض القلق Ramos-Cejudo and Salguero (2017). ويشير Wells (2001,86) إلى أن المعتقدات الإيجابية حول القلق تعد طبيعية ويمتلكها غالبية البشر بدرجة ما، وفي نموذج اضطراب القلق العام GAD، ترتبط تلك المعتقدات باستمرار حالة القلق كاستراتيجية للمواجهة، أما المعتقدات السالبة حول القلق، وما يرتبط بها من تقييمات سالبة لتلك الحالة (ماوراء القلق)، والاستجابات الناتجة فهي تسهم في تطوير الاضطراب والقلق المرضي هي التي يمتلكها مرضى القلق العام.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأنه كلما زادت معتقدات الفرد السلبية حول عدم فاعلية القلق كوسيلة لمواجهة الضغوط، وكذلك حول حاجته للسيطرة على معتقداته وتقييماته للقلق والتحكم فيها، فإن هذه المعتقدات ترتبط بمزيد من القلق

الناتج عن التقييم السلبي للذات ومشاعر عدم الكفاية، وتستمر تلك العلاقة لأن زيادة القلق تؤدي بدورها إلى زيادة المعتقدات السلبية حول القلق خاصة في حالة مواجهة الضغوط والمشكلات التي تواجه الفرد وبالتالي، فإن علاج القلق لا بد أن يتضمن إجراءات لتعديل المعتقدات ماوراء المعرفة السلبية من أجل خفض مستويات القلق لدى الفرد.

نتائج اختبار الفرض الخامس: وينص هذا الفرض على أنه "تنخفض قيم معاملات الارتباط بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق عند عزل أثر عوامل ماوراء المعرفة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الجزئي بين درجات أبعاد مقياس نمط الاستجابة للضغوط والدرجة الكلية له لدى أفراد عينة الدراسة ودرجاتهم على مقياس القلق التابع لولاية بنسلفانيا عند عزل أثر عوامل ماوراء المعرفة، وتلخيص النتائج في جدول (١٣):

جدول (١٣) الارتباط الجزئي بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق بعد عزل أثر عوامل ماوراء

المعرفة

القلق نمط الاستجابة	معامل الارتباط الكلية	معامل الارتباط الجزئي	مستوى الدلالة
التوتر	٠,٤٢	٠,٣٣	٠,٠١
العدوان	٠,٣٦	٠,٢٨	٠,٠١

مستوى الدلالة	معامل الارتباط الجزئي	معامل الارتباط الكلي	القلق نمط الاستجابة
٠,٠١	٠,٢٢	٠,٢٧	الجسدية
٠,٠١	٠,٣٨	٠,٤٧	الغضب
٠,٠١	٠,٤٢	٠,٥١	الاكتئاب
٠,٠١	٠,٣٥	٠,٤٥	التعب/ الإجهاد
٠,٠١	٠,٣٨	٠,٤٨	الإحباط
٠,٠١	٠,٤٦	٠,٥٦	الدرجة الكلية لنمط الاستجابة للضغوط

يتضح من الجدول (١٣) انخفاض جميع قيم معاملات الارتباط بين نمط الاستجابة للضغوط والدرجة الكلية، والقلق عند عزل أثر الدرجة الكلية لعوامل ماوراء المعرفة، وتشير هذه النتيجة إلى أن عوامل ماوراء المعرفة تلعب دوراً بسيطاً جزئياً فقط في تلك العلاقة، حيث أنه بالرغم من انخفاض معاملات الارتباط بين المتغيرين إلا أن تلك العلاقة مازالت دالة إحصائياً.

بالإضافة إلى ذلك فقد تم اختبار الدور الوسيط لعوامل ماوراء المعرفة باستخدام طريقة Baron and Kenny, 1986، باستخدام برنامج SPSS وذلك لاختبار نموذج الانحدار، ويتضمن ذلك إجراء ثلاث معادلات وهي:

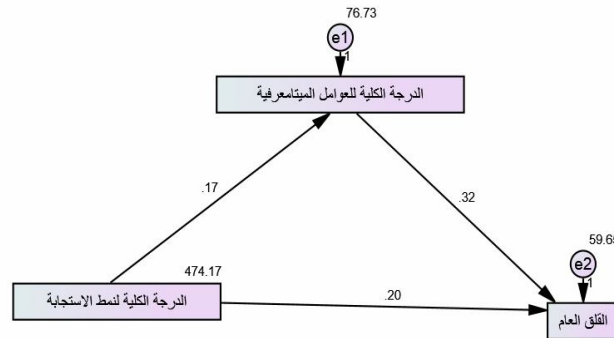
المعادلة الأولى: أثر المتغير المستقل (نمط الاستجابة للضغط) على المتغير الوسيط (عوامل ماوراء المعرفة)، حيث كانت قيمة بيتا $B = 0.172$ وقيمة الخطأ المعياري Std. Error = 0.021 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

المعادلة الثانية: أثر المتغير المستقل (نمط الاستجابة للضغط) على المتغير التابع (القلق)، حيث كانت قيمة بيتا $B = 0.257$ وقيمة الخطأ المعياري Std. Error = 0.020، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وتشير هذه الخطوة إلى التعامل مع المتغير الوسيط على أنه نتيجة أو تابع للمتغير المسقل.

المعادلة الثالثة: أثر المتغير الوسيط (عوامل ماوراء المعرفة) على المتغير التابع (القلق) بوجود المتغير المستقل (نمط الاستجابة للضغط)، حيث كانت قيمة بيتا للأثر المباشر $B = 0.201$ وقيمة الخطأ المعياري Std. Error = 0.021 وهي أيضاً دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

ويتضح مما سبق تحقق المعادلات الثلاث، وأن الأثر المباشر الذي يتضمن تأثير المتغير الوسيط على المتغير التابع في وجود المتغير المستقل كان أقرب إلى الصفر من الأثر الكلي ولكنه مازال دالاً إحصائياً عند مستوى 0.01، وهو ما يعني أن عوامل ماوراء المعرفة كان لها دوراً وسيطاً جزئياً وليس كلياً في العلاقة بين نمط الاستجابة

للمضغوط والقلق لدى أفراد عينة البحث. كما تم استخدام برنامج SPSS Amos للتحقق من دور المتغير الوسيط، ويتضح من الشكل (١) نتيجة ذلك:



شكل (١). الدور الوسيط لعوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين نمط الاستجابة للمضغوط والقلق

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات ومن بينها (Spada, 2008; Ramos-Cejudo and Salguero 2017) وكذلك دراسة الزيداني (٢٠١١)، إلى نتائج مقارنة. وطبقاً لنظرية "ويلس"، يحدد الانتباه الميتماعرفي أسلوب التفكير وكذلك نمط الاستجابة بشكل يؤدي إلى تنشيط المعرفة اللاتكيفية، حيث ينخرط المرضى في القلق، الاجترار، وبعض الطقوس الخفية كوسيلة لتجنب الخطر والتهديد، والذي يقود هذه العمليات هي معتقدات أو قواعد ما وراء المعرفة حول التفكير (Wells, 2009, P.158)، وبالتالي فإن الاستجابة (الشاذة) للمضغوط هي نتيجة للتحكم الميتماعرفي المتحيز في عملية المعالجة (Capobianco, 2016. (28)، وهذه الاستجابة ترتبط بدورها بالاضطراب النفسي ومشاعر القلق والاكتئاب.

وقد وُجد أن الأفراد مرتفعي الدرجات في ماوراء القلق من المحتمل أن يكون رد فعلهم تجاه الوعي بالقلق هو إعادة توجيه الانتباه والجهد إلى معالجة وتنظيم حالة القلق لديهم بدلا من أداء المهام المطلوبة (Matthews et al., 2019, P. 3)، كما أنه في متلازمة التعب المزمن، أسهمت المعتقدات حول الحاجة إلى التحكم في الأفكار في إحداث التفسيرات السلبية المستمرة حول الأعراض واستثارة استراتيجيات المواجهة اللاتكيفية (مثل الاجترار، قمع الأفكار والشعور بالهم والقلق)، مما يؤدي إلى زيادة الحمل المعرفي، والشعور بالإجهاد النفسي والعقلي، أما نقص الثقة المعرفية فقد أدى إلى زيادة حدة الأعراض من خلال الحد من اختيار وتطبيق استراتيجيات مواجهة تكيفية مثل الجهد أو الأداء المتواصل في حالة الشعور بالتعب (Maher-Edwards et al., 2012, p.553)، وهو ما قد يترتب عليه إصابة الفرد بالقلق والتوتر.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن أنماط الاستجابة للضغط أو ردود الفعل الناتجة عن تلك الضغوط تتسم بعاطفة سلبية، كما أنها تتضمن انفعالات وسلوكيات وأعراض جسدية تصدر عن الفرد وبالتالي قد يدركها بأنها مناسبة أو غير مناسبة لطبيعة الأحداث الضاغطة. وإذا كان إدراك الفرد ووعيه بتلك الأنماط بأنها سلبية ولا تسهم في المواجهة الناجحة للضغط، فإنه يترتب على ذلك الشعور بالقلق، بمعنى أن استجابة الفرد بوحدة أو أكثر من تلك الاستجابات قد يؤثر في معتقداته ماوراء المعرفية حول مدى إيجابية أو سلبية تلك الاستجابات وبالتالي زيادة أو الحد من القلق لديه، وبذلك تنخفض معاملات الارتباط بين نمط الاستجابة للضغط والقلق بدرجة ما في حالة عزل أثر عوامل ماوراء المعرفة في تلك العلاقة.

بعد استعراض النتائج، يتضح وجود علاقات ارتباطية بين كل من عوامل ماوراء المعرفة، القلق، ونمط الاستجابة للضغط بالإضافة إلى وجود دور وسيط جزئي في العلاقة بين نمط الاستجابة للضغط والقلق لدى عينة البحث من طلاب الدبلوم العام بالجامعة، وذلك في ضوء محددات البحث الحالي.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم بعض التوصيات كما يلي:

- تسليط الضوء على عوامل ما وراء المعرفة وماوراء القلق في علاقتهما باضطرابات القلق والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات وكذلك تأثيرها على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد.
- تصميم التدخلات الوقائية والإرشادية المناسبة لطلاب الجامعة بهدف التوعية بأهم معتقدات ما وراء المعرفة وأنماط الاستجابة التكيفية واللاتكيفية والعمل على تعديلها بما يساهم في الوقاية من وعلاج الاضطرابات النفسية المختلفة.
- دراسة استراتيجيات المواجهة وطبيعة الاستجابة للضغط النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بأخطاء التفكير ومراكز الضبط.

المراجع

الزيداني، أحمد محمد حسين (٢٠١١) دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والإضطراب النفسي. *مجلة دراسات نفسية*، ٢١ (٤): ٥١٩ - ٥٤٣.

خلفية، ثناء شعبان محمد (٢٠١٩) المعتقدات اللاعقلانية واستراتيجيات التحكم في الفكر كمنبئات بالضغط النفسي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال بجامعة الأمير سطام. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*، مجلد (٣٥)، عدد (١٢)، ص ص: ٢٩ - ٦٤.

عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٧). *مقياس عوامل ما وراء المعرفة*. القاهرة. دار الكتاب الحديث.

عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٩). *مقياس نمط الاستجابة للضغط*. القاهرة. دار الكتاب الحديث.

عبد الرحمن، محمد السيد ؛ سعفان، محمد أحمد إبراهيم و محمد، فاطمة الزهراء محمد زاهر (٢٠١٩). عوامل ما وراء المعرفة وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية*، *مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق*، ٣٤ (١٠٢)، ص ص ٢٤٥ - ٢٧٩.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th ed.). Arlington, VA: Author.

Bailey, R., & Wells, A. (2015). Metacognitive beliefs moderate the relationship between catastrophic misinterpretation and health anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 34, 8–14.

Barahmand U.(2009). Meta-cognitive profiles in anxiety disorders. *Psychiatry Res.*, Oct 30;169(3), p.p.240-243

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Beer, N. & Moneta, G. (2012). Coping and Perceived Stress as a Function of Positive Metacognitions and Positive Meta-Emotions. *Individual Differences Research*:10 (2): 105 – 116

Capobianco, L. (2016). Metacognition, Stress & Recovery. *Doctoral dissertation*. The University of Manchester.

Capobianco, L., Morrison, A.P. & Wells, A. (2018). The effect of thought importance on stress responses: a test of the metacognitive model, *Stress*, 21(2):128-135

Connor-Smith JK, Compas BE, Wadsworth ME, Thomsen AH, Saltzman H. (2000). Responses to stress in adolescence: measurement of coping and involuntary stress responses. *J Consult Clin Psychol*. Dec;68(6):976-992.

- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- De Dominicis, S., Troen, M. L., & Callesen, P. (2021). Metacognitive Therapy for Work-Related Stress: A Feasibility Study. *Frontiers in psychiatry*, 12, 668245. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.668245>
- Demirdöğen, E. Ş., Ünlü, N., Aluç, N., Sönmez, E., Ekiz, B., Calkan, B., ... & Yavuz, M. (2021). The Relationships Among Attachment Quality, Depressive Symptom Levels, and Metacognition Problems in Adolescents. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(2), 131-137 [Abstract].
- Fisher, P. L. (2021). Metacognitive therapy. In A. Wenzel (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches* (pp. 617–636). American Psychological Association.
- Georgen, S. M., Hiller, W. & Wittheoft, M. (2013). Health anxiety, cognitive coping, and emotion regulation: A latent variable approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, Published ahead of print.
- Hargrove, M.B., Casper, W.J., & Quick, J.C. (2014). Scale development for the self-report stress response questionnaire (SRSRQ). *Annual Conference of the Society of Industrial and Organizational Psychologists*, May, 2014 Honolulu, HI
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. G., & Beck, A. T. (2013). The science of cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44: 199-212.

Horiuchi, S., Tsuda, A., Aoki, S., Yoneda, K., & Sawaguchi, Y. (2018). Coping as a mediator of the relationship between stress mindset and psychological stress response: a pilot study. *Psychology research and behavior management*, 11, 47–54. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S150400>

Koh KB, Park JK, Kim CH, Cho S. (2001). Development of the stress response inventory and its application in clinical practice. *Psychosom Med.* ;(63): 668–678.

Maher-Edwards, L., Fernie, B. A., Murphy, G., Nikcevic, A. V., &

Spada, M. M. (2012). Metacognitive factors in chronic fatigue syndrome. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(6), 552–557

Matthews G, Panganiban AR, Wells A, Wohleber RW, Reinerman-Jones LE. (2019). Metacognition, Hardiness, and Grit as Resilience Factors in Unmanned Aerial Systems (UAS) Operations: A Simulation Study. *Frontiers in Psychology*. (10): 1-18

McEvoy, P. M., & Mahoney, A. (2013). Intolerance of uncertainty and negative metacognitive beliefs as transdiagnostic mediators of repetitive negative thinking in a clinical sample with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 216–224.

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (6), 487-495.

Moritz, S. , Klein, J. P. , Lysaker, P. H. , & Mehl, S. (2019). Metacognitive and cognitive-behavioral interventions for psychosis: New developments. *Dialogues in Clinical Neuroscience* , 21(3), 309–317

Nielsen, M. B. & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology* 55, 142–150.

Nieto, M., Delgadom M., Mateos, L. & Bueno, N. (2010) Cognitive Control and Anxiety Disorders: Metacognitive Beliefs and Strategies of Control Thought in GAD and OCD .*Clínica y Salud* 21(2):159-166.

Oliveira, J. T., Faustino, D., Freitas, F., Gonçalves, M. M., Ribeiro, E., Gonçalves, S., & Machado, P. P. P. (2021). Penn state worry questionnaire in emotional disorders: Validation and normative data for portuguese population. *British Journal of Guidance & Counselling*. Advance onlin publication.

Palmier-Claus, J. E., Dunn, G., Morrison, A. P., & Lewis, S. W. (2011). The role of metacognitive beliefs in stress sensitisation, self-esteem variability, and the generation of paranoia. *Cognitive neuropsychiatry*, 16(6), 530-546.

Palmier-Claus JE, Dunn G, Taylor H, Morrison AP, Lewis SW (2013). Cognitive-self consciousness and metacognitive beliefs:

Stress sensitization in individuals at ultra-high risk of developing psychosis. *Br J Clin. Psychol.* ;52(1):26-41

Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551–603.

Ramos-Cejudo, J. , Salguero, JM. (2017). Negative metacognitive beliefs moderate the influence of perceived stress and anxiety in longterm anxiety. *Psychiatry Research*, Apr;250:25-29.

Roussis, P. & Wells, A. (2008) Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thought control, and varieties of worry, *Anxiety, Stress, & Coping*, 21:3, 213-225

Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L. R., & Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive-compulsive symptoms and coping styles: A preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 258–268.

Skoluda, N., Strahler, J., Schlotz, W., Niederberger, L., Marques, S., Fischer, S., et al. (2015). Intra-individual psychological and physiological responses to acute laboratory stressors of different intensity. *Psychoneuroendocrinology*, 51, 227–236.

Simpson, C. & Papageorgiou, C. (2003). Metacognitive Beliefs about Rumination in Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10, pp. 91- 94.

- Spada MM, Georgiou GA, Wells A.(2010). The relationship among metacognitions, attentional control, and state anxiety.*Cogn Behav Ther.* ;39(1):64-71.
- Spada, M., Nikc̆evic, AV, Moneta, G. & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences* 44 : 1172–1181.
- Startup, H. M., & Erickson, T. M. (2006). The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ). In G. C. L. Davey, & A. Wells (Eds.), *Worry and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment*, 101-119. Chichester: Wiley.
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). *Coping Strategies*. The Wiley Encyclopedia of Health Psychology, 55-60.
- Sun X, Zhu C, So SHW (2017) .Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review. *Eur Psychiatry*, 45:139-153.
- Suzuki, S. I., Kumano, H., & Sakano, Y. (2003). Effects of effort and distress coping processes on psychophysiological and psychological stress responses. *International Journal of Psychophysiology*, 47(2), 117-128.
- Terlizzi EP, Villarroel MA. (2019). *Symptoms of generalized anxiety disorder among adults*: United States. NCHS Data Brief, no 378. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2020.

Thielsch, C., Andor, T., & Ehring, T. (2015). Metacognitions, intolerance of uncertainty and worry: An *investigation* in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 74, 94–98.

Ventura, L., Cano-Vindel, A., Muñoz-Navarro, R., Barrio-Martínez, S., Medrano, L. A., Moriana, J. A., ... & González-Blanch, C. (2021). The role of cognitive factors in differentiating individuals with somatoform disorders with and without depression. *Journal of Psychosomatic Research*, 148, 110573.

Wahlund, T., Hesser, H., Perrin, S., Johansson, S., Huhn, V., Sörhus, S. et Andersson, E. (2021). Therapist-guided online metacognitive intervention for excessive worry: a randomized controlled trial with mediation analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 1-21. doi:10.1080/16506073.2021.1937695

Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav. Cogn. Psychother.* 23, 301–320.

Wells, A. and Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888.

Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York. The Guilford Press.

Wells, A. & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy* 42 , 385–396

Wells, A. & Matthews, G. (2015). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Classic Ed. New York, Psychology Press.

Yang, X., Fang, Y., Chen, H., Zhang, T., Yin, X., Man, J., . . . Lu, M. (2021). Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: Results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30, E36. doi:10.1017/S2045796021000275

Yao, B., Sripada, R. K., Klumpp, H., Abelson, J. L., Muzik, M., Zhao, Z., Rosenblum, K., Briggs, H., Kaston, M., & Warren, R. (2016). Penn State Worry Questionnaire—10: A new tool for measurement-based care. *Psychiatry Research*, 239, 62–67.

Yavuz M, Aluç N, Tasa H, Hamamcıoğlu İ, Bolat N. (2019). The relationships between attachment quality, metacognition, and somatization in adolescents: The mediator role of metacognition. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. Feb;32(1):33-39. doi: 10.1111/jcap.12224. Epub 2019 Jan 28. PMID: 30693599.

Yilmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2011). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: A prospective study. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 389–396.