مركز أ . د . احمد المنشاوى
للنشر العلمى والتميز البحثى
مجلة كلية التربية
=======

العوامل الميتامعرفية كمنبئ بالهزيمة النفسية والتفكير الكارثي للشباب الجامعي العاطلين عن العمل

إعـــــــــــــداد

د/ ميرفت عزمي زكي عبد الجواد

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية ـجامعة المنيا-مصر

E. mail:abdelgwadm1976@gmail.com

﴿المجلد الأربعون– العدد السابع– جزء ثانى – يوليو ٢٠٢٤م﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

المستخلص

هدف البحث الي دراسة الفروق بين الذكور والاناث في العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي. وفحص العلاقة بين العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية، والعلاقة بين العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي، والوقوف على العلاقة بين الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي. والتعرف على إمكانية اسهام ابعاد العوامل الميتامعرفية في التنبؤ بالهزيمة النفسية والتفكير الكارثي. وذلك على عينة من (١٤٥) من طلاب الدبلوم العام الواحد بكلية التربية بمتوسط عمري (٢٥.٣٦) وانحراف معياري (٣.٦٩)، طبق عليهم مقياس العوامل الميتامعرفية تعريب وتقنين (عبد الرحمن ،٢٠١٦)، ومقياس الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي من اعداد الباحثة. وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق في كل من العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي تعزى لمتغير النوع (ذكور واناث)، كما وجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين كل من انعدام السيطرة على القلق وضعف الثقة المعرفية والمعتقدات الإيجابية عن القلق كأبعاد العوامل الميتامعرفية، والدرجة الكلية للعوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية وابعادها الثلاثة والتفكير الكارثي ببعدية. في حين لم يوجد ارتباط دال حصائيا بين الحاجة للسيطرة على الأفكار والوعي المعرفي بالذات بالهزيمة النفسية وابعادها والتفكير الكارثي ببعدية. ووجود علاقة ارتباطية موجبه داله احصائيا بين الهزيمة النفسية بأبعادها الثلاثة والتفكير الكارثي ببعدية، كما توصلت نتائج الدراسة الي أن أعلى تأثير كان لبعد وضوح ضعف الثقة المعرفية في التنبؤ بالهزيمة النفسية، يليه بعد انعدام السيطرة على القلق، ثم يليه سالبا بعد الوعي المعرفي بالذات، وأن أعلى تأثير كان لبعد انعدام السيطرة على القلق في التنبؤ بالتفكير الكارثي، يليه سلبا بعد الوعي المعرفي بالذات، ثم يليه سالبا بعد المعتقدات الإيجابية عن القلق واختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: العوامل الميتامعرفية، الهزيمة النفسية، التفكير الكارثي، طلاب الدبلوم العام الواحد.

The Metacognitive Factors as Predictors of Psychological Defeat and Catastrophic Thinking Among Unemployed University Youth

Prepared by/ Mervat Azmi Zaki Abdelgawad

Assistant Professor of Mental Health

Faculty of Education, Minia University, Egypt

E.mail: mervat.abdelgawad@mu.edu.eg

Abstract

The research aims to study the differences between males and females in metacognitive factors, psychological defeat, and catastrophic thinking. Additionally, it aims to examine the relationship between metacognitive factors and psychological defeat, the relationship between metacognitive factors and catastrophic thinking, and to investigate the relationship between psychological defeat and catastrophic thinking. Furthermore, it seeks to identify the potential contribution of metacognitive factor dimensions in predicting psychological defeat and catastrophic thinking. This was conducted on a sample of 145 first-year diploma students at the Faculty of Education, with a mean age of 25.36 and a standard deviation of 3.69. They were administered the Metacognitive Factors Scale (translated and standardized by Abdelrahman, 2016) and the Psychological Defeat and Catastrophic Thinking Scale developed by the researcher. The study found no significant differences in metacognitive factors, psychological defeat, and catastrophic thinking attributed to gender (males and females). However, it found a statistically significant positive correlation between dimensions of metacognitive factors such as lack of control over anxiety, cognitive confidence weakness, and positive beliefs about anxiety, as well as the total degree of metacognitive factors, psychological defeat, and its three

dimensions, and catastrophic thinking in a multidimensional manner. On the other hand, there was no statistically significant correlation between the need for thought control and self-cognitive awareness with psychological defeat and its dimensions and multidimensional catastrophic thinking. Furthermore, there was a statistically significant positive correlation between psychological defeat with its three dimensions and multidimensional catastrophic thinking. The study also found that the highest impact was attributed to the dimension of cognitive confidence weakness in predicting psychological defeat, followed by lack of control over anxiety, then negatively by self-cognitive awareness, while the highest impact in predicting catastrophic thinking was attributed to lack of control over anxiety, followed negatively by self-cognitive awareness, and then negatively by positive beliefs about anxiety. The study concluded with a set of recommendations and proposed research.

Keywords: Metacognitive factors, psychological defeat, catastrophic thinking, first-year diploma students.

مقدمة البحث

في السنوات الأخيرة، أصبح موضوع ما وراء المعرفة مجالًا مهمًا في أبحاث التطور المعرفي. ما وراء المعرفة هو المعرفة حول المعرفة، بما في ذلك جميع عناصر الإدراك والفهم والذاكرة والتفكير. يشير مفهوم ما وراء المعرفة إلى البنى النفسية والمعارف والعمليات التي تتحكم في الفكر والمعلومات والإدراك وتعدلها وتفسرها، ويعتبر عاملاً مهمًا في تطور الذاكرة واستمرارها. وقد عرفها (Zeinodini, 2016)بأنها معلومات ومعارف الفرد عن مظاهر التفكير المختلفة لديه بالإضافة إلى قدرة الفرد لإعادة توافق النشاط المعرفي إليه للحصول على الفهم الفعال.

وقد توصلت الكثير من الدراسات إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive beliefs تمتلك في العلاج ما وراء المعرفي التأثير الرئيسي على الأسلوب الذي يستجيب به الفرد للأفكار والمعتقدات والأعراض والانفعالات السلبية، فهي بمثابة القوة المحركة خلف أسلوب التفكير المسمم (Papaleontiou, 2008.) .

و يؤثر سلوك الهزيمة النفسية في حياة الافراد لأنه يتداخل مع افكارهم واتجاهاتهم ومشاعرهم وسلوكياتهم المعتادة من خلال ما يتعرضون اليه من فشل تكرار المحاولات في تلبية الحاجات الاساسية لهم سواء كانت الحاجة الى الاحترام أو الحب أو الانتماء أو السيطرة والقبول فهذا الفشل يؤدي بهم الى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية ومشاكل خارجية أخرى ، وبرغم التباين الواسع في الاعراض المحتملة من سلوك هزيمة الذات فأن القضايا الاساسية التي يشترك فيها الافراد هي الاحباط وانحسار الأمل وقصور فاعلية الذات في المحاولات المستقبلية لتغيير الوضع ، وفي ضوء ذلك قد تعكس سلوكيات هزيمة الذات دورة سلبية ذاتية الاستمرار فكلما حاول الفرد يشبع حاجاته الصعبة المنال كلما زاد الشعور بالإحباط واليأس والافتقار الى السيطرة المرجوة.(Brownson, 2000)

ويعد التفكير بالكارثة بمثابة افكار سلبية تؤثر سلبا في قدرة الفرد على مواجهة احداث الحياة ومن ثم قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث

يرى بيك أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته واراءه ومثله تعد جميعا بمثابة أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المضطرب، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستعملها جميعا في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته، (محمد، ١٩٩٩)، ويسلم بيك بأن الأمزجة النفسية والمشاعر

السالبة لدى الفرد تكون نتاجا لمعارف محرفة، ويكون عقله مغمورا بمعارف سالبة ومعتقدات خاطئة، وينزع إلى الخبرات الخيالية المشوهة، ويبرز الانحراف الحاد في توقعات الكارثية والتي تكون ضمن حالة الاضطرابات النفسية (عمارة، ٢٠٠٨).

وفي ظل حياة اليوم المليئة بالتغيرات، يواجه الأفراد، بما في ذلك طلاب الجامعات، مصادر متزايدة ومتنوعة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والتوتر والضغوط النفسية، يتجلى الداع الي الاهتمام بموضوع العوامل ما وراء المعرفية والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي، في محاولة لتفسير العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة. ومن من خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة يتضح (في حدود علم الباحثة) عدم وجود دراسات سابقة عربية أو أجنبية جمعت المتغيرات الثلاثة معا العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي. لذا فقد سعت الدراسة الحالية إلى التنبؤ بكل من الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي من خلال العوامل الميتامعرفية.

مشكلة البحث

وفى ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

١- ما الاختلاف بين الذكور والإناث من عينة البحث في العوامل الميتامعرفية؟

٢- ما الاختلاف بين الذكور والإناث من عينة البحث في الهزيمة النفسية؟

٣- ما الاختلاف بين الذكور والإناث من عينة البحث في التفكير الكارثي؟

٤-ما طبيعة العلاقة بين العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية؟

٥- ما طبيعة العلاقة بين العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي؟

٦- ما طبيعة العلاقة بين الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي؟

٧- ما إسهام درجات العوامل الميتامعرفية في التنبؤ بدرجات كل من الهزيمة النفسية، والتفكير الكارثي لعينة البحث؟

أهـــــداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- الكشف عن الفروق في النوع (ذكور-إناث)، في كل من الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي لعينة البحث. وكذلك تعرف العلاقة الارتباطية بين كل من العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي لعينة البحث. وكذلك العلاقة بين الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي. وأخيرا تحديد الاسهام النسبي للعوامل الميتا معرفية في التنبؤ بكل من الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي.

أهميـــــة البحـــــث:

أولًا: الأهمية النظرية:

١- تكمن أهمية البحث الحالي في كونه يتناول شريحة أكاديمية مهمة لأي مجتمع من المجتمعات وهم شباب الجامعة وبخاصة العاطلين عن العمل.

٢- تتناول الدراسة الحالية متغيرات العوامل ما وراء المعرفية التي تلعب دوراً رئيسياً في تطور الاضطرابات النفسية، والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي والذي ظهروا بوضوح في عينة البحث.

الأهمية التطبيقية:

١- إضافة مقاييس (الهزيمة النفسية، التفكير الكارثي) إلى المكتبة العربية من إعداد الباحثة يمكن الإفادة منها في الدراسات المستقبلية.

٢- قد تفيد النتائج في توجيه القائمين على العملية التعليمية على ضرورة إعداد مناهج تربوية تعمل على خفض الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي من خلال علم النفس الإيجابي وفنياته المختلفة.

٣- قد تفيد النتائج في حث القائمين على العملية التعليمية للعمل على تقديم محتوى تعليمي وخبرات تعليمية تتناسب مع مستوى الطلاب مما يساعد على رفع مستوى كفاءتهم الأكاديمية وتحسين جودة التعليم الجامعي من خلال تدريب الطلاب على مهارات تساهم في خفض الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي للطلاب.

حـــــــــدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على الحدود التالية:

- **الحدود البشرية**:

- **الحدود الزمانية**: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

- **الحدود المكانية**: كلية التربية – جامعة المنيا.

- **الحدود الموضوعية**: تتمثل في دراسة المتغيرات الآتية: العوامل الميتا معرفية (متغير مستقل)، والهزيمة النفسية والتفكير الكارثي (كمتغيرات تابعة).

مصطلحات البحث:

أولًا: العوامل الميتامعرفية Metacognitive Factors

تتبني الباحثة في هذه الدراسة تعريف (عبد الرحمن، 2016) للعوامل الميتامعرفية بأنهاالبنية النفسية والمعرفة والأحداث، والعمليات المتضمنة أو المسؤولة عن ضبط وتعديل وتفسير التفكير نفسه، وتتمثل هذه العوامل في كل من: المعتقدات الإيجابية عن القلق، انعدام السيطرة على القلق، ضعف الثقة المعرفية، الحاجة للسيطرة على الأفكار والوعي المعرفي بالذات.

ثانيًا: الهزيمة النفسية Psychological Deafeatism

تعرف الباحثة الهزيمة النفسية Psychological Deafeatism بأنها حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على الفرد، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث الحياة المختلفة، وتتمثل في سلوكيات دالة على الاستسلام وتقبل الواقع الشخصي دونما محاولة لتغييرة أو تعديله، مع ميل واضح إلى أهانة الذات وتحقيرها واستصغارها متماشيا مع الحالة النفسية والسلوكية للفرد. ويقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الهزيمة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

وتقاس الهزيمة النفسية في البحث الحالي من خلال الابعاد التالية:

١- **استصغار الذات**: وتعرفة الباحثة بأنه شعور الفرد بانعدام قيمته وقله قدراته وامكانياته وطموحاته مقارنة بالأخرين ناتج عن القصور في التكوين النفسي العام للفرد كما يتبدى ذلك في الكلام السلبي للفرد عن ذاته.

٢- **اللاحيوية الذاتية**: وتعرفها الباحثة بأنها الافتقاد الي الحيوية الذاتية والتي يترتب عليها شعور الفرد بالبلادة والجمود النفسي والسلوكي والنفور العام من الحياة وعدم الرغبة فيها أو الاستمتاع بها.

٣- **اعتقادات هزيمة الذات**: وتعرفها الباحثة بأنها " مجموعة الافكار والمعتقدات المعرفية اللاعقلانية للفرد والتي تدفعه الي العجز أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها فضلا عن استغراقه في حالة من اليأس والتشاؤم.

ثالثا: التفكير الكارثيCatastrophic Thinking

وتعرف الباحثة التفكير الكارثي Catastrophic Thinking بأنها نوع من التفكير يقوم به الفرد بوضع احتمالات وتصورات سلبية لنفسه وللعالم المحيط وللمستقبل والتي تكون مصدرها من التشوهات المعرفية والإدراكات السلبية التي يؤمن بها الفرد في الحاضر والمستقبل. ويقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس التفكير الكارثي المستخدم في البحث الحالي.

ويقاس التفكير الكارثي في البحث الحالي من خلال الابعاد التالية:

١- **التصفية الذهنية:** ويعرف بأنه إصرار الفرد على عدم جدوى الخبرات الايجابية واختلاف تقييم الفرد للخبرات الايجابية عن تقييم الآخرين لها سلباً أو إيجابًا.

٢- **الخداع المعرفي**: ويعرف بأنه تفسير الفرد للأشياء والاحداث بسلبية بدون أن تكون هناك أي حقائق تدعم هذا الاستنتاج أو التفسير مع تهميش الايجابيات.

الإطار النظري

أولا: العوامل ميتا معرفية: Metacognitive Factors

أوضح عبد الرحمن (٢٠١٦،) أن ما وراء المعرفة هو معرفة الشخص بمعارفه الخاصة، وتفكيره في أفكاره، ووعيه ورؤيته لعملياته المعرفية الخاصة، أو هي نظام متميز يشمل الوعي الذاتي للشخص بالوظائف المعرفية، والحقائق التي تمكنه من التوجيه الهادف لهذه المهام والحقائق، وهي البنية النفسية، والمعرفة، والأحداث، والعمليات المتضمنة أو المسئولة عن ضبط وتعديل وتفسير التفكير نفسه.

ويشير صقر، وأبو ثورة (٢٠١٥) إلى وجهة نظر Flavell في مكونات ما وراء المعرفة، حيث رأى أنها تتكون من مكونين رئيسيين هما:

(١) معرفة ما وراء المعرفة: وتشمل جزءاً من المعرفة المكتسبة، والتي ترتبط بالأشياء السيكولوجية.

(٢) خبرة ما وراء المعرفة: وتتمثل في شعور الفرد المفاجئ بالقلق نتيجة لعدم فهمه لشيء ما، حيث يكون هذا الشعور مرتبط بموقف القلق، أي تعد خبرات شعورية معرفية ترتبط بالسلوك في المواقف التي يتعرض لها الفرد.

وتتكون معرفة ما وراء المعرفة مما تقوم به الذاكرة طويلة المدى من تمثيلات للأحداث بحيث يمكن استرجاعها واستخدامها في موضوع معرفي، أما الخبرة ما وراء المعرفة فهي آراء ومعتقدات أو مشاعر تجاه موضوعات معينة.

ثانيا: الهزيمة النفسية

الهزيمة النفسية عند الافراد متنوعة ومختلفة من فرد لآخر إلا إنهم يشتركون بشيء عام وهو شعورهم بتهديد" الأنا "وضعف تقدير الذات لديهم ويتضمن سلوك هزيمة الذات عناصر من المزاج السيء، ويركز الفرد المندمج في سلوك هزيمة الذات على النتائج القريبة المدى لسلوكه ويتجاهل أو يقلل من اهمية النتائج البعيدة المدى، ويمكن إدراج الاسباب المؤدية الى سلوك هزيمة الذات كما يلي:

١.ضعف الايمان :كثيراً ما تمر على الفرد مواقف يختبر الله فيها قوة ايمانه ومدى عزيمته وصموده أمام ملذاته ومقاومته لنفسه الامارة بالسوء فيعجز ويضعف ولا يستطيع أن ينكر منكراً أو يأمر بمعروف وعندها سيهزم ذاتياً .

٢.الرواسب الفكرية التي لها صلة قوية في تربية ونشأة الفرد، كالشعور بالإحباط نتيجة بسبب تجارب فاشلة ومواقف محرجة.

٣.الخوف من النقد والاتهام ومن تأثير التغير على العلاقات الشخصية.

٤.انتظار الظروف أن تتغير حتى يتغير.

٥.شعور الفرد بعدم فائدة الحياة واهميتها وعدم قيمته كفرد فعال مؤثر ومنتج ومجدد.

٦.العيش وسط المهزومين ذاتياً فالبيئة لها أثرها في توجهات الفرد، فاذا كان مجالس الفرد من المهزومين ذاتياً فسوف يُهزم معهم ولو بعد حين.

٧.كثرة الانتقاص والتحقير والتأنيب: فالمداومة على لوم الفرد وتأنيبه أو اظهار تحقيره وتصغيره أو وصفه بالفشل يؤثر سلباً على احترامه لذاته ونفسه وثقته بها، لاسيما إذا كان في مراحل عمره الأولى.

٨.عدم التعود على تحمل المسؤولية، ذلك ان التعود على المسؤولية وتشجيع الطفل على ذلك منذ بدايات نشأته يمنحه ثقة بالنفس واحترام وتقدير لها وإنها قادرة على تخطي الصعاب وتحمل المشاق وان اهمال هذا الجانب التربوي يفقد الفرد الثقة بنفسه(Widiger, 1995) .

المؤثرات التي تساهم في الهزيمة النفسية: -

١.المؤثرات الداخلية: تتمثل في تحديات الفرد مع نفسه والتي هي من أكبر التحديات التي قد يواجها الفرد في حياته. ومن أخطر المؤثرات الداخلية على الفرد عدم تقبل الذات والذي يكون سبب من اهم اسباب التعاسة التي يشعر بها الفرد، بالإضافة الى افكاره السلبية عن نفسه والمخزونة بقوة في العقل الباطن والتي سببها الاساس هو الفرد نفسه، حيث تدفعه الى صعوبة مواجهة الحياة، والفشل الناتج عن الهزيمة النفسية كحصيلة قدراته (Fiester,1995).

٢.المؤثرات الخارجية: أن للأسرة والمدرسة دور كبير في توليد السلوك الانهزامي للفرد خلال الانتقادات والسخرية والتحكم الذي يتعرض له الفرد من محيط اسرته وأقاربه أو مدرسته ويكون له الاثر البالغ في نشوء الهزيمة النفسية للفرد.

٣.الصحبة السيئة: أن اتخاذ اصدقاء ورفاق سلبين في تفكيرهم ونظرتهم للحياة تسبب التركيز على السلبيات والتي تجعل العقل يفتح كل ملفاته السلبية مما يسبب نتائج من نفس النوع، فالانهزامي يرتاح للأفراد الذين يدعمون رأيه لأن افكارهم وسلوكياتهم تكون من نفس النوع. فالصحبة الانهزامية تسبب وتقوي التفكير الانهزامي وبذلك يعيش الفرد في محيط يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب(Atkinson, 2107) .

مراحل الانهزام النفسي:

يحدث الانهزام النفسي بشكل تدريجي عبر المراحل التالية :

١- الشعور بالإحباط المصحوب بطاقة والتزام عاليين في البداية، وقد يطور الشخص بعض الاتجاهات السلبية نحو العمل في هذه المرحلة<

٢- سيطرة الشعور بالوهم على النواحي التالية: يتوهم الشخص نفاذ الصبر والتعب، والتقييم السلبي لذاته، مما يسهل عليه الاستسلام للإحباط3 .

٣- انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل، وخاصة عند التعرض للضغوط والتداخلات الخارجية في العمل، وفي هذه المرحلة يعاني الشخص من نقص في الشهية، وسلوكيات انسحابيه مثل تناول المهدئات الذي قد يتحول إلى إدمان .

٤- فقدان الحماس والبدء بالسخرية من زملاء العمل، حيث يشعر الشخص بأن عمله بال هدف أو معنى إذا ما قورن بمشاكل حياته الأخرى، فيصبح العمل في أدنى سلم أولوياته.

٥- اليأس والاستسلام، حيث يشعر الشخص في هذه المرحلة بالأعراض التالية :شعور هائل بالفشل، والتشاؤم، والشك بالنفس، والفراغ. وفي هذه المرحلة أيضا يرغب الشخص بالهروب من العمل والانطواء والعزلة، وينتج عن هذه الأعراض تأثيرات جسدية وانفعالية قد تتطور إلى عجز مزمن.

ثالثا: التفكير الكارثي

ويقصد به انشغال الفرد وقلقه الزائد من احتمال حدوث مخاطر أو مصائب له ووضعه لأسوء الاحتمالات السكنة للأحداث التي تأتي من تشوه الأفكار اللاتكيفية والادراكات السلبية التي يتبناها(Beck, 1987) . ويعرفه (الدباغ ،٢٠١٦) بأنه الاحتمالات السلبية التي يكونها الفرد لنفسه باحتمال وتصورات وتوقع المخاطر والمصائب وتكون بأعلى واسوء البدائل والخيارات وفكرة الموت بسلبية والتي تكون مصدرها من التشوه المعرفي والادراك السلبي التي يعتقد بها في الحاضر والمستقبل.

وتبدو الافكار الكارثية والتي تكون مصدرها الأساس التشوهات المعرفية للبناء المعرفي للفرد لدية معقولة من وجهة نظر الفرد وليس من وجهة نظر الآخرين وتقاوم التغيير بالرغم من وجود الدليل الذي يقتضي التغيير ومن الأسباب التي تجعل من هذه الافكار او القناعات الخاطئة مقاومة للتغير والتعديل أنها:

١.تمتاز بالخصوصية بحيث لا يتم التعبير عنها شعوريا وانما يعبر عنها بشكل لا شعوري وبالتالي يصعب ادراكها من قبل الفرد بوضوح، فهو لا يتحدث عنها ولا يستطيع مناقشتها مع الآخرين لأنها خفية وغير ظاهرة.

٢.تظهر بعض هذه الافكار في مراحل الطفولة الباكرة فتصبح أساسية في حياة الفرد لا يستطيع الاستغناء عنها في سبيل التكيف مع متطلبات الحياة، وتتحول بذلك إلى انماط من العادات الثابتة والراسخة في تفكير الفرد غير قابلة للتغير والتعديل لقناعته فيها.

٣.لا يتنازل عنها الفرد بسهولة لأنه قد توصل اليها من خلال فترة زمنية طويلة، الدرجة أن بعض الأفراد الذين يحملون هذه الأفكار والقناعات الخاطئة يسعون إلى اثبات صحتها باتباع اساليب وطرق مختلفة لأنهم يفضلون أن يكونوا على حق أكثر من تفضيلهم أن يكونوا أفضل سعادة وأكثر صدق وموضوعية (بركات، ٢٠٠٦).

ويظهر أثر التفكير الكارثي كأحد مظاهر التشوه المعرفي في ثلاثة ابعاد مرتبطة بالفرد هي:

ذاته: حيث يتصف الفرد بسمات شخصية عامة تجعله يميل إلى التقليل من قدراته والنظر إلى نفسه بصورة سلبية، ومخالفة للواقع ويكون رأيه عنها بانها غير ذات قيمة وقاصرة.

عالمه ودوافعه: يعتقد الفرد أن العالم يحمله ما لا طاقة له به وانه مليء بالمعوقات التي تحول دون تحقيق اهدافه.

المستقبل: يفترض الفرد أن خبراته وتجاربه غير السارة التي يعاني منها في حاضره سوف تستمر وتؤثر على مستقبله فهو يتوقع الاحباط والفشل لكل مهمة قادمة عليه اداؤها، أي له رأي بائس عن المستقبل، (أبو أسعد وعربيات٢٠٠٩).

فروض البحث:

الفرض الأول ونصه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من عينة البحث على مقياس العوامل الميتامعرفية.

الفرض الثاني ونصه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من عينة البحث على مقياس الهزيمة النفسية".

الفرض الثالث ونصه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من عينة البحث على مقياس التفكير الكارثي.

الفرض الرابع ونصه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس العوامل الميتامعرفية ودرجاتهم على مقياس الهزيمة النفسية.

الفرض الخامس ونصه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس العوامل الميتامعرفية ودرجاتهم على مقياس التفكير الكارثي.

الفرض السادس ونصه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات افراد عينة البحث على الهزيمة النفسية ودرجاتهم على مقياس التفكير الكارثي.

الفرض السابع ونصه تسهم أبعاد العوامل الميتامعرفية في التنبؤ بالهزيمة النفسية والتفكير الكارثي لعينة البحث.

منهـــج البحث: تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي في هذه البحث؛ حيث أنه هو المنهج الملائم لطبيعة البحث الحالية، والذي يتم من خلاله جمع المعلومات عن الظاهرة موضع البحث، ومن ثم توصيفها وتحليلها.

عينة البحث:

أ-**عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:** تكونت عينة تقنين أدوات البحث (٧٤) طالبًا وطالبة من طلاب الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الدبلوم العام الواحد الغير عاملين -بكلية التربية جامعة المنيا وبلغ عدد الذكور (٢٨) وعدد الإناث (٤٦) بمتوسط عمري (٢٥.١٤) سنة وانحراف معياري (٣.٤٢).

ب-**عيـــنة البحث الأساسية**: تكونت من (١٤٥) طالبًا وطالبة من طلاب الدراسات العليا الملتحقين ببرنامج الدبلوم العام الواحد الغير عاملين -بكلية التربية وبلغ عدد الذكور (٤٧) وعدد الإناث (٩٨) بمتوسط عمري (٢٥.٣٦) سنة وانحراف معياري (٣.٦٩).

أدوات البحث:

أولًا: **مقياس عوامل من وراء المعرفة (العوامل الميتا معرفية) للمراهقين والراشدين: ترجمة وتعريب عبد الرحمن (٢٠١٦).**

يستخدم هذا المقياس لقياس العديد من المعتقدات والأفكار الميتامعرفية، وقام بإعداد النسخة المعدلة(2004)Hatton-Carwright & Wells (2004) ، وتتكون من (٣٠) بندا و تم تقنين المقياس في البيئة العربية على عينة من (٣٥٩) من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتراوحت أعمارهم من (٣٠-٥٠) عاما، بمتوسط عمري (٢٦.٥٢) وانحراف معياري (٦.٥٣)، ويقيس هذا المقياس خمسة أبعاد كالتالي: المعتقدات الإيجابية عن القلق، انعدام السيطرة على القلق/ الخطر، ضعف الثقة المعرفية، الحاجة للسيطرة على الأفكار، الوعى المعرفي بالذات.ويتم تصحيح المقياس (غير موافق (١)، موافق بدرجة قليلة (٢)، موافق بدرجة متوسطة (٣)، موافق بشدة (٤).

تقنين المقياس في البيئة المصرية من قبل معد المقياس:

أ - الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وكانت جميعها معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١). مما يدل على تمتع المقياس بدرجة من الاتساق الداخلي.

ب - **صدق المقياس**:

١- الصدق التلازمي: لتقدير الصدق التلازمي للصورة القصيرة من مقياس العوامل الميتا معرفية، تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية له ومقياس جامعة بنسلفانيا للقلق، حيث ارتبطت الأبعاد: انعدام السيطرة على القلق والخطر الذي يمثله، والحاجة للسيطرة على الأفكار، والدرجة الكلية للمقياس عند مستوي دلالة ٠.٠١، في حين ارتبط بعد ضعف الثقة المعرفية عند مستوي دلالة ٠.٠٥، ولم يرتبط البعد الأول والخامس ومقياس بنسلفانيا للقلق.

٢- **الصدق العاملي الاستكشافي**: تم اجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج وأسفر التحليل عن سبعة عوامل، وتم اجراء التدوير بطريقة فاريمكس لكايزر لخمسة عوامل فقط واوضحت النتائج تشيع العوامل الخمس ببنود الأبعاد التي تندرج تحتها في الصورة المعدلة من المقياس، وبلغت نسبة التباين الكلي (٤١.٥٩) وهذه النتائج تؤكد تمتع المقياس بدرجة ممتازة من الصدق العاملي.

٣- **الصدق العاملي التوكيدي**: أسفر التحليل العاملي التوكيدي في ضوء نموذج الأبعاد الخمسة للنسخة المختصرة عن وجود تطابق بين النموذج بين المجتمعين الإنجليزي والمصري.

ج- **ثبات المقياس:**

تم التحقق من ثبات المقياس من قبل معده بطريقة ألفا كرونباخ، وأسفر التحليل عن ارتفاع معدلات الثبات للمقياس حيث تراوحت من (٠.٦٩-٠.٧٤) ليدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الثبات.

الخصائص السيكو مترية لقياس عوامل ما وراء المعرفة في الدراسة الحالية:

١- **الاتساق الداخلي للمقياس**: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط كالتالي: المعتقدات الإيجابية عن القلق (٠.٦٣)، انعدام السيطرة على الأفكار (٠.٧٩)، ضعف الثقة المعرفية (٠.٦٤)، الحاجة للسيطرة على الأفكار (٠.٨٤) - الوعي المعرفي بالذات (٠.٦١) ٠

٢- **ثبات المقياس في الدراسة الحالية**

للتأكد من ثبات المقياس، قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث كنت معاملات الثبات على التوالي كما يلي: بعد المعتقدات الإيجابية عن القلق (٦ عبارات) معامل الفا (٠.٧٢) ، بعد انعدام السيطرة على القلق والخطر الذي يمثله (٦ عبارات) معامل ألفا (٠.٨٠) ،بعد ضعف الثقة

المعرفية (٦ عبارات) معامل ألفا (٠.٧٦) ، بعد الحاجة للسيطرة على الأفكار (٦ عبارات) معامل الفا (٠.٧٤)، وبعد الوعي المعرفي بالذات (٦ عبارات) معامل ألفا (٠.٧٧) ، المقياس ككل معامل ألفا (٠.٨٨) وجميعها معاملات ارتباط دالة عند مستوي ٠.٠١ ، يتضح مما سبق جميع قيم ألفا للمقياس وأبعاده مرتفعة، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات تمكنه من الاستخدام في الدراسة الحالية.

ثانيًا: مقياس الهزيمة النفسية:

وهو مقياس من إعداد الباحثة وتم إعداده وفقًا للخطوات التالية:

ـ بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، والرجوع إلى الأدبيات السابقة وقراءة ما كتب حول الهزيمة النفسية، وما توافر من مقاييس في هذا المجال والاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية والمقاييس التي تناولت الهزيمة النفسية مثل (عبد الصمد ،٢٠١٢)، (عزازى وعلى ،٢٠٢٠)، (حسب الله ،٢٠٢٢)، وذلك بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي. **وتم بناء مقياس الهزيمة النفسية وفقًا لثلاثة أبعاد هي:**

(استصغار الذات، اللاحيوية الذاتية، اعتقادات هزيمة الذات) كأداة لتحقيق أهداف هذا البحث، تم صياغة عبارات المقياس، من (٣٢) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي (استصغار الذات، اللاحيوية الذاتية، اعتقادات هزيمة الذات) مع وجود خمسة بدائل أمام كل عبارة، يختار الطالب من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظره وما ينطبق عليه بالفعل، ودرجاتها كالتالي:(موافق بشدة ٥، موافق ٤، محايد٣، غير موافق٢، غير موافق بشدة ١) ولا يوجد وقت محدد للإجابة على المقياس.

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الهزيمة النفسية على النحو التالي:

صدق المقياس

١ـــ **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٥) لتحديد مدى ملاءمة تلك العبارات لقياس الابداع الانفعالي لطلاب الجامعة، وتعديل وإضافة ما يرونه مناسباً من عبارات، مع مراعاة ألا تقل نسبة الاتفاق بين المحكمين على (٨٠٪)، وقد أوصى المحكمون بتعديل صياغة خمسة عبارات دون حذف أي عبارات وبذلك أصبح المقياس مكونًا من (٣٢) عبارة، (١٢) عبارات لبعد استصغار الذات، و(١٠) عبارات لبعد اللاحيوية الذاتية، (١٠) عبارات لبعد اعتقادات هزيمة الذات .

٢-**الاتساق الداخلي:** تم حسابه من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة (البعد) الذى تنتمى إليه كل على حدة بعد حذف درجة المفردة وتراوحت معاملات الارتباط

لعبارات بعد استصغار الذات من(٠.٤٥-٠.٧٦) ، وتراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد اللاحيوية الذاتية من(٠.٥٦-٠.٧٩) ، وتراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد اعتقادات هزيمة الذات من(٠.٥٧-٠.٨٥) وحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط من (٠.٤٠-٠.٧٧) وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) ، كما تم حساب معامل الارتباط بين ابعاد الهزيمة النفسية والدرجة الكلية للمقياس وكانت علي التوالي (٠.٩٤—٠.٩١- ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

٣_ **صدق المحك:** تم حساب معامل الارتباط بين مقياس الهزيمة النفسية المستخدم في البحث الحالي ومقياس الهزيمة النفسية من اعداد (حسب الله ،٢٠٢٢). وقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المقياسين وقيمتها (٠,٦١)، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس. وبذلك يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) عبارة موزعة على الثلاث ابعاد وتتراوح الدرجة الكلية من (٣٢- ١٦٠).

ثبات المقياس: استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس الهزيمة النفسية طريقة ألفا كرونباخ على عينة التقنين (٧٤) من طلاب الدبلوم العام الواحد وكانت معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل على الترتيب (٠.٨٥-٠.٨٧-٠.٨٩ -٠.٩٤) وبهذا يتضح تمتع مقياس الهزيمة النفسية بدرجة عالية من الصدق والثبات تمكن من استخدامه في الدراسة الاساسية.

ثانيًا: مقياس التفكير الكارثي:

وهو مقياس من إعداد الباحثة وتم إعداده وفقًا للخطوات التالية:

-بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، والرجوع إلى الأدبيات السابقة وقراءة ما كتب حول التفكير الكارثي او ما يسمي التفكير التضخيمي، وما توافر من مقاييس في هذا المجال والاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية والمقاييس التي تناولت التفكير الكارثي كأحد ابعاد التشوهات المعرفية . وذلك بهدف الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي. وتم بناء مقياس التفكير الكارثي وفقًا لبعدين هما هي:

(التصفية الذهنية والخداع المعرفي) كأداة لتحقيق أهداف هذا البحث، تم صياغة عبارات المقياس، من (٢٠) عبارة موزعة على البعدين (التصفية الذهنية والخداع المعرفي) مع وجود خمسة بدائل أمام كل عبارة، يختار الطالب من بينهم ما يتناسب مع وجهة نظره وما ينطبق عليه بالفعل، ودرجاتها كالتالي:(موافق بشدة ٥، موافق ٤، محايد٣، غير موافق٢، غير موافق بشدة ١) ولا يوجد وقت محدد للإجابة على المقياس.

تم التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الكارثي على النحو التالي:

صدق المقيـاس

١ـــ **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (٥) لتحديد مدى ملاءمة تلك العبارات لقياس التفكير الكارثي لعينة البحث من طلاب الدبلوم العام الواحد، وتعديل وإضافة ما يرونه مناسباً من عبارات، مع مراعاة ألا تقل نسبة الاتفاق بين المحكمين على (٨٠٪)، وقد أوصى المحكمون بتعديل صياغة عبارتان فقط دون حذف أي عبارات وبذلك أصبح المقياس مكونًا من (٢٠) عبارة، (١٠) عبارات لبعد التصفية الذهنية، و(١٠) عبارات لبعد الخداع المعرفي.

٢-**الاتساق الداخلي:** تم حسابه من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة (البعد) الذى تنتمى إليه كل على حدة بعد حذف درجة المفردة وتراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التصفية الذهنية من(٠.٥٦-٠.٧٥) ، وتراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الخداع المعرفي من(٠.٥٠-٠.٨٤) ، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط من (٠.٤٨-٠.٧٨) وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١) ، كما تم حساب معامل الارتباط بين بعدى التفكير الكارثي والدرجة الكلية للمقياس وكانت علي التوالي (٠.٩٥ـــ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١).

٣_ **الصدق العاملي** :بالإضافة إلى صدق المحكمين قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس إحصائيا من خلال الصدق العاملي بعد التأكد من مناسبة العينة والمقياس للتحليل العاملي من خلال استخدام معادلة Kalser,Meyer-Olkin للتحقق من مناسبة العينة لإجراء التحليل العاملي بمعامل(٠.٨٥) واستخدام Bartlett's Testلمناسبة المقياس للتحليل العاملي وقد كان (٩١.٥٢) بدلالة إحصائية عند مستوى(٠.٠١) ، ثم تم التحليل العاملي لبنود المقياس وعددها (٢٠) عبارة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Hoteling ، واتبعت الباحثة معيار " جتمان " لتحديد عدد العوامل، حيث يعد العامل جوهريا إذا كان جذره الكامن واحد صحيح فأكثر، ثم أديرت العوامل تدويرا متعامدا بطريقة الفاريماكس Varimax، وقد أسفر التحليل العاملي عن عاملين، وقد تشبع عليها (٢٠) بندا زادت تشبعاتها عن (٠.٣٠). وكانت العوامل كالتالي:

١- **العامل الأول لمقياس التفكير الكارثي:** تشبع عليه (١٢) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٥٢-٠.٨٤) وبلغ الجذر الكامن لها (٦.٦٣) وكانت نسبة اسهامه في التباين الكلي (٣٣.١٧) ويطلق على هذا البعد الخداع المعرفي.

٢- **العامل الثاني لمقياس التفكير الكارثي**: تشبع عليه (٨) عبارات، تراوحت تشبعاتها من (٠.٤١-٠.٨١) وبلغ الجذر الكامن لها (٤.٤٧) وكانت نسبة اسهامه في التباين الكلي (٢٢.٣٥) ويطلق على هذا البعد التصفية الذهنية.

وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (٢٠) عبارة وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٢٠-١٠٠) درجة

ثبات المقياس: استخدمت الباحثة للتأكد من ثبات مقياس التعقيد المعرفي طريقة ألفا كرونباخ على عينة التقنين (٧٤) من طلاب الدبلوم العام الواحد وكانت معاملات الثبات لبعدي المقياس والمقياس ككل على الترتيب (٠.٩٢-٠.٨٤-٠.٩٣) وبهذا يتضح تمتع مقياس التفكير الكارثي بدرجة عالية من الصدق والثبات تمكن من استخدامه في الدراسة الاساسية.

عرض النتائج ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من عينة البحث على مقياس العوامل الميتامعرفية " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار " ت" T,test. والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١) الفروق بين متوسطي درجات عينة البحث في العوامل الميتامعرفية

المتغيرات	الابعاد	الذكور ن=٤٧		الاناث ن=٩٨		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
العوامل الميتامعرفية	المعتقدات الإيجابية عن القلق	١٢.١٠	٣.٧٧	١٠.٨٥	٣.٦٢	١.٨٩	غير دالة
	انعدام السيطرة علي القلق	١٣.٥٥	٣.٦١	١٣.٤٨	٤.٧١	٠.٠٨	غير دالة
	ضعف الثقة المعرفية	١٢.٤٢	٣.٧٩	١٢.١٦	٣.٥١	٠.٣٨	غير دالة
	الحاجة للسيطرة علي الأفكار	١٣.٧٤	٣.٣١	١٢.٦١	٣.٤٧	١.٨٩	غير دالة
	الوعي المعرفي بالذات	١٥.٦٥	٣.٦١	١٥.٦٨	٣.٤١	٠.٠٣-	غير دالة
	الدرجة الكلية	٦٧.٤٨	١٢.٠٧	٦٤.٨٠	١٣.٥٣	١.٢٠	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في العوامل الميتامعرفية وابعادها بين الذكور والاناث من طلاب الدبلوم العام الواحد. وتتفق نتيجة هذ الفرض مع دراسة (الزيداني ،٢٠١٢)، Baumgartner et al. (2020) ، Berenson et al. (2018)،(2017) Chaudhary ،عبد العزيز (٢٠٢٠)، (قرني ،٢٠٢٣) وقد يرجع ذلك إلى حقيقة أن العوامل الميتامعرفية لا تتأثر بالجنس، بل ترتبط بمعارف الشخص وقناعاته وأفكاره حول تفكيره

وتصوراته وإدراكاته حول عملياته المعرفية الخاصة. بالإضافة إلى ذلك، تؤثر الظروف الاجتماعية والثقافية والبيئية التي يتعرض لها كل من الذكور والاناث على حد سواء من حيث أفكارهم وتصوراتهم. حيث اوضح Jamshidifar (2017) العوامل ما وراء المعرفية هي البنى أو التركيبات المعرفية الأعلى مرتبة، أي المعرفة والعمليات التي تنسق الإدراك وتؤديها وتقيّمها، دون تحيز جنسي.

نتائج الفرض الثاني ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من عينة البحث على مقياس الهزيمة النفسية " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار " ت" T,test. والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢) الفروق بين متوسطي درجات عينة البحث في الهزيمة النفسية

المتغيرات	الابعاد	الذكور ن=٤٧		الاناث ن=٩٨		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الهزيمة النفسية	استصغار الذات	٢٨.٢٧	٧.٨٢	٢٧.٢١	٧.٢٨	٠.٧٨	غير داله
	اللاحيوية الذاتية	٢٢.٠٨	٦.٢٢	٢٢.٢١	٧.٣٧	-٠.١١	غير داله
	اعتقادات هزيمة الذات	٢٢.٣٨	٧.٢٠	٢١.٦١	٦.٨٣	٠.٦١	غير داله
	الدرجة الكلية	٧٢.٧٤	١٩.٣٢	٧١.٠٤	٢٠.٠١	٠.٤٩	غير داله

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في الهزيمة النفسية وابعادها بين الذكور والاناث من طلاب الدبلوم العام الواحد. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (ابو حلاوة ،٢٠١٣)، Tsohou (2015)، (الزغبي وجمال ،٢٠١٩)، (عزازي وعلي ،٢٠٢٠). ويمكن تفسير ذلك الي ان الذكور والاناث لا يختلفان في طريقة إدراك الهزيمة النفسية وابعادها. كما يمكن تفسير ذلك بشكل واضح من خلال التأثير النفسي للبطالة على الفرد العاطل عن العمل من شأنه أن يؤثر على مبادئه وتوجهاته ويضعف ثقته بنفسه مما يؤدي به إلى إطلاق هجمات سلوكيه على شكل عنف يحمي بها نفسه ويبرر بها رفضه للحلول، ويعبر عن تدني ثقته بنفسه وللمؤسسات المختلفة وعدم الشعور الانتماء، ويمكن أن تصل هذه الاضطرابات مع زيادة حالة التعطل عن العمل إلى مشاكل نفسية عديده، مثل اضطراب القلق أو الوسواس س القهري أو العدوان ومشاكل أخرى. كل هذه الأعراض النفسية تؤثر على الفرد في حياته الاجتماعية مع عائلته ومحيط الأصدقاء، إذ تعد الاضطرابات النفسية قابلة للعدوى خصوصا مع من يشتركون بنفس الظروف، وينتقل هذا التأثير الآثار النفسية والاجتماعية للبطالة على الفرد الي المجتمع

ومكوناته المختلفة، ويتأثر به الأشخاص المحيطون بحيث يشاركونه فعليا بالمشكلة أو يكونوا ضحايا للعاطل عن عمل (برهومه ،٢٠٢٢).

نتائج الفرض الثالث ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والاناث من عينة البحث على مقياس التفكير الكارثي " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار " ت" T,test. والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٣) الفروق بين متوسطي درجات عينة البحث في التفكير الكارثي

المتغيرات	الابعاد	الذكور ن=٤٧		الاناث ن=٩٨		قيمة ت	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التفكير الكارثي	الخداع المعرفي	٢٨.٢٩	٧.٩٥	٢٦.٧٤	٩.٣١	١.٠٣	غير داله
	التصفية الذهنية	٢٣.٠٤	٥.٣١	٢١.٣٢	٦.٣١	١.٧١١	غير داله
	الدرجة الكلية	٥١.٣٤	١٢.٠٤	٤٨.٠٧	١٤.٥٠	١.٤٢	غير داله

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في التفكير الكارثي ببعدية بين الذكور والاناث من طلاب الدبلوم العام الواحد. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة

ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور والاناث لديهم تصورات ومفاهيم متشابهة عن ذاتهم والعالم الخارجي والمستقبل، ولهم نفس النظرة الانتقائية للمواقف والتهويل والتهوين خاصة انهم من طلاب الدبلوم العام الواحد الغير عاملين. كما ان التفكير الكارثي هو اخطاء في التفكير تثير معتقدات سلبية لدى كلا الجنسين حيث يفترضون أسوأ ما يمكن حدوثه وهذا يدل على عدم اكتمال النضج الاجتماعي والفكري لديهم. كما ان محاولتهم لإلزام أنفسهم بأهداف قد لا تتناسب مع قدراتهم والمبالغة في المعايير التي قد تخلق لديهم حالة من التفكير الكارثي وتوقع الاسوأ دائما. كما ان تعرضهم لنفس الظروف من تأثير البطالة المختلفة والمؤثرات التي تطرأ عليهم وطريقة تفاعلهم وحالتهم النفسية وكذلك اسلوبهم في الحياة.

نتائج الفرض الرابع والخامس والسادس

الفرض الرابع: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس العوامل الميتامعرفية ودرجاتهم على مقياس الهزيمة النفسية.

الفرض الخامس: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات افراد عينة البحث على مقياس العوامل الميتامعرفية ودرجاتهم على مقياس التفكير الكارثي.

الفرض السادس: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات افراد عينة البحث على الهزيمة النفسية ودرجاتهم على مقياس التفكير الكارثي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية، وحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي، حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي. وجداول (٤) (٥)، (٦) يوضح نتيجة هذا الفرض.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية لدي عينة البحث (ن =١٤٥)

المتغيرات		العوامل الميتامعرفية					
		المعتقدات الإيجابية عن القلق	انعدام السيطرة علي القلق	ضعف الثقة المعرفية	الحاجة للسيطرة علي الافكار	الوعي المعرفي بالذات	الدرجة الكلية
الهزيمة النفسية	استصغار الذات	٠.١٠	**٠.٢٥	**٠.٣٣	٠.١٢	٠.١١	**٠.٢١
	اللاحيوية الذاتية	٠.٠٦	**٠.٣٣	**٠.٢٦	٠.١٣	٠.٠٨	**٠.٢٢
	اعتقادات هزيمة الذات	*٠.١٨	**٠.٢٧	**٠.٢٧	٠.١٧	٠.٠٩	**٠.٢٤
	الدرجة الكلية	٠.١٢	**٠.٣١	**٠.٣٢	٠.١٦	٠.١٠	**٠.٢٤

**** دالة عند مستوى (٠.٠١).** **دالة عند مستوى (٠.٠٥)**

جدول (٥) معاملات الارتباط بين العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي لعينة البحث (ن =١٤٥)

المتغيرات		العوامل الميتامعرفية					
		المعتقدات الإيجابية عن القلق	انعدام السيطرة علي القلق	ضعف الثقة المعرفية	الحاجة للسيطرة علي الافكار	الوعي المعرفي بالذات	الدرجة الكلية
الهزيمة النفسية	الخداع المعرفي	*٠.١٩	**٠.٣١	**٠.٢٨	٠.١٩	٠.١١	**٠.٢٦
	التصفية الذهنية	*٠.١٨	**٠.٣٢	٠.١٦	٠.٢٧	٠.٠٣	**٠.٢٨
	الدرجة الكلية	*٠.٢٠	**٠.٣٤	**٠.٢٥	٠.٢٤	٠.٠٥	**٠.٢٩

**** دالة عند مستوى (٠.٠١).** **دالة عند مستوى (٠.٠٥)**

جدول (٦) معاملات الارتباط بين العوامل الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي لعينة البحث (ن =١٤٥)

المتغيرات		التفكير الكارثي		
		الخداع المعرفي	التصفية الذهنية	الدرجة الكلية
الهزيمة النفسية	استصغار الذات	**٠.٧٢	**٠.٥٢	٠.٦٩**
	اللاحيوية الذاتية	**٠.٦٨	**٠.٥٥	**٠.٦٨
	اعتقادات هزيمة الذات	**٠.٧٩	**٠.٦٤	**٠.٧٩
	الدرجة الكلية	**٠.٨٠	**٠.٦٢	**٠.٧٨

**** دالة عند مستوى (٠.٠١).** **دالة عند مستوى (٠.٠٥)**

- بالنسبة للعلاقة بين العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية.

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين كل من انعدام السيطرة على القلق وضعف الثقة المعرفية والمعتقدات الإيجابية عن القلق كأبعاد العوامل الميتامعرفية، والدرجة الكلية للعوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية وابعادها الثلاثة. في حين لم يوجد ارتباط دال حصائيا بين الحاجة للسيطرة على الأفكار والوعي المعرفي بالذات بالهزيمة النفسية وابعادها.

- بالنسبة للعلاقة بين العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين كل من انعدام السيطرة على القلق وضعف الثقة المعرفية والمعتقدات الإيجابية عن القلق كأبعاد العوامل الميتامعرفية، والدرجة الكلية للعوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي وابعادها الثلاثة. في حين لم يوجد ارتباط دال احصائيا بين الحاجة للسيطرة على الأفكار والوعي المعرفي بالذات التفكير الكارثي وابعادها.

ويمكن تفسير ذلك بإن أسلوب التفكير غير المفيد (الكارثي) ينتج من متلازمة الانتباه المعرفي التي تشمل القلق والاجترار ومراقبة التهديد واستراتيجيات الضبط وأشكال السلوك الآخري كالتجنب التي تمنع التعلم التكيفي. حيث تعمل متلازمة الانتباه المعرفي على تكبير وتكثيف للخبرات الانفعالية السلبية من خلال ميكانيزمات وطرق محددة (Wells, 2009).

وقد توصلت الكثير من الدراسات إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive beliefs تمتلك في العلاج ما وراء المعرفي التأثير الرئيسي على الأسلوب الذي يستجيب به الفرد للأفكار والمعتقدات والأعراض والانفعالات السلبية، فهي بمثابة القوة المحركة خلف أسلوب التفكير المسمم (.Papaleontiou, 2008)

- بالنسبة للعلاقة بين الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي

يوجد علاقة ارتباطية موجبه داله احصائيا بين الهزيمة النفسية بأبعادها الثلاثة والتفكير الكارثي ببعدية. حيث يشير Beck et al (1987) إلى ان الاضطراب الانفعالي لا يمكن فصله عن طريقة تفكير الفرد وان الفرد المضطرب نفسيا لديه اخطاء في طريقة تفكيره، تؤدي به إلى نتائج غير منطقية، وقد تظهر اخطاء التفكير على شكل تشوهات معرفية ومن مكونها توقع الكارثة.

كما أن عمليات التفكير المشوهة هذه قد تؤدى إلى تطوير رغبة الفرد في إهانة الذات، وتضخيم النكسات الخارجية البسيطة، والتعامل مع تعليقات الآخرين غير المؤذية على أنها سيئة، مع رؤية الذات في الوقت نفسه على أنها أقل شأنا مما ينعكس سلبا على سلوكهم، وانخفاض الرغبة في الحياة ، وفي البحث عن المتعة، ليستسلموا في النهاية بسبب هذه التصورات المبالغ فيها بعد تعزيزها من خلال السلوك مما يؤدى الي الهزيمة النفسية وفقد الحيوية الذاتية .

الفرض السابع ونصه تسهم أبعاد العوامل الميتامعرفية في التنبؤ بالهزيمة النفسية والتفكير الكارثي لعينة البحث.

وللتحقق من صحة الفرض الرابع تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بين أبعاد العوامل الميتامعرفية (كمتغيرات مستقله) والهزيمة النفسية (كمتغير تابع)، وبين أبعاد العوامل الميتامعرفية (كمتغيرات مستقله) والتفكير الكارثي (كمتغير تابع) كما يوضحها جدول (٧)، وجدول (٨):

جدول (٧)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بين أبعاد العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية

رقم النموذج	البعد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R^2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
١	ضعف الثقة المعرفية	٠.٣٢	٠.١٠	٥٠.٧٤	١.٧٠	٠.٣١	**١٥.٨٢	**٣.٩٧
٢	ضعف الثقة المعرفية انعدام السيطرة علي القلق	٠.٣٦	٠.١٣	٤٤.٩٤	١.١٥ ٠.٩٢	٠.٢٢ ٠.٢٠	**١٠.٧٢	**٢.٣٩ **٢.٢٧
٣	ضعف الثقة المعرفية انعدام السيطرة على القلق الوعي المعرفي بالذات	٠.٤٠	٠.١٦	٥٩.٣٥	١.٠٢ ١.٢٢ -١.٠٧	٠.١٩ ٠.٢٧ ٠.١٩	**٩.١٧	**٢.١٢ **٢.٩١ -**٢.٣٢

*** دالة عند مستوى (٠.٠٥)** **** دالة عند مستوى (٠.٠١)**

يتضح من الجدول (٧):

النموذج الأول:

جاء بعد (ضعف الثقة المعرفية) من أبعاد العوامل الميتامعرفية في الترتيب الأول من حيث إسهامه في الهزيمة النفسية لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٣٢)وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.١٠) وذلك بنسبة إسهام (١٠%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (١٥.٨٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين بعد (ضعف الثقة المعرفية) من أبعاد العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهزيمة النفسية في ضوء بعد (ضعف الثقة المعرفية) من أبعاد العوامل الميتامعرفية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

الهزيمة النفسية = ٥٠.٧٤ + ١.٧٠ (درجات العينة في بعد ضعف الثقة المعرفية)

النموذج الثاني:

جاء بعد (انعدام السيطرة علي القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في الهزيمة النفسية لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٣٦) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.١٣) وذلك بنسبة إسهام (١٣%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (١٠.٧٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود ارتباط بين بعدي (ضعف الثقة المعرفية وانعدام السيطرة علي القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية ، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهزيمة النفسية في ضوء بعدي(ضعف الثقة المعرفية وانعدام السيطرة علي القلق) من من أبعاد العوامل الميتامعرفية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

الهزيمة النفسية = ٤٤.٩٤+١.٥ (درجات العينة في بعد ضعف الثقة المعرفية) + ٠.٩٢ (درجات العينة في بعد انعدام السيطرة على القلق)

النموذج الثالث:

جاء بعد (الوعي المعرفي بالذات) من أبعاد العوامل الميتامعرفية في الترتيب الثالث من حيث إسهامه في الهزيمة النفسية لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٤٠) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره

(R2) وقيمته تساوى (٠.١٦) وذلك بنسبة إسهام (١٦%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (٩.١٧) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين أبعاد (ضعف الثقة المعرفية وانعدام السيطرة علي القلق والوعي المعرفي بالذات) من أبعاد العوامل الميتامعرفية والهزيمة النفسية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالهزيمة النفسية في ضوء أبعاد(ضعف الثقة المعرفية وانعدام السيطرة علي القلق والوعي المعرفي بالذات) من أبعاد العوامل الميتامعرفية.

ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

الهزيمة النفسية= ٥٩.٣٥ + ١.٠٢ (درجات العينة في بعد ضعف الثقة المعرفية) + ١.٢٢(درجات العينة في بعد انعدام السيطرة على القلق) – ١.٠٧(درجات العينة في بعد الوعي المعرفي بالذات).

ويتضح من النماذج السابقة أن جميع قيم "ت" دالة إحصائيًّا عند مستوى (٠.٠١).

يلاحظ أن أعلى تأثير كان لبعد وضوح ضعف الثقة المعرفية أي أنها أكثر إسهامًا إيجابيًّا في التنبؤ بالهزيمة النفسية، يليه بعد انعدام السيطرة على القلق، ثم يليه سالبا بعد الوعي المعرفي بالذات. كما أنه من الواضح من خلال النتيجة التي تم التوصل إليه من خلال تحليل الانحدار أن العوامل الميتامعرفية يسهم بنسبة جيدة في التنبؤ بالهزيمة النفسية أي أنه كلما زادت العوامل الميتامعرفية زادت الهزيمة النفسية لدى الفرد.

جدول (٨)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بين العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي

رقم النموذج	البعد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R^2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
١	انعدام السيطرة علي القلق	٠.٣٣	٠.١١	٣٤.٧٦	١.٠٦	٠.٣٣	**١٨.٣٣	**٤.٢٨
٢	انعدام السيطرة على القلق الوعي المعرفي بالذات	٠.٣٧	٠.١٤	٤٢.٩٨	١.٢١ ٠.٦٥-	٠.٣٨ ٠.١٦-	**١١.٤٠	**٤.٧٢ **٢.٠١-
٣	انعدام السيطرة على القلق الوعي المعرفي بالذات المعتقدات الإيجابية عن القلق	٠.٤١	٠.١٦	٣٩.٦٨	١.١٢ ٠.٨٤- ٠.٦٧	٠.٣٥ ٠.٢١- ٠.١٨	**٩.٤١	**٤.٣٤ **٢.٥٤- **٢.١٩

*** دالة عند مستوى (٠.٠٥)** **** دالة عند مستوى (٠.٠١)**

يتضح من الجدول (٨):

النموذج الأول:

جاء بعد (انعدام السيطرة علي القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التفكير الكارثي لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٣٣)وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.١١) وذلك بنسبة إسهام (١١%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (١٨.٣٣) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين بعد (انعدام السيطرة علي القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالتفكير الكارثي في ضوء بعد (انعدام السيطرة علي القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

التفكير الكارثي = ٣٤.٧٦ + ١.٠٦ (درجات العينة في بعد انعدام السيطرة على القلق)

النموذج الثاني:

جاء بعد الوعي المعرفي بالذات من أبعاد العوامل الميتامعرفية في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في الهزيمة النفسية لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٣٧) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.١٤) وذلك بنسبة إسهام (١٤%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (١١.٤٠) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود ارتباط بين بعدي (انعدام السيطرة علي القلق والوعي المعرفي بالذات) من أبعاد العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي ، وبالتالي يمكن التنبؤ بالتفكير الكارثي في ضوء بعدي انعدام السيطرة علي القلق والوعي المعرفي بالذات)من أبعاد العوامل الميتامعرفية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

التفكير الكارثي = ٤٢.٩٨+١.٥ (درجات العينة في بعد انعدام السيطرة على القلق) – ٠.٦٥ (درجات العينة في بعد الوعي المعرفي بالذات)

النموذج الثالث:

جاء بعد (المعتقدات الإيجابية عن القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية في الترتيب الثالث من حيث إسهامه في التفكير الكارثي لعينة البحث ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٤١) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث

تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠.١٦) وذلك بنسبة إسهام (١٦%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (٩.٤١) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين أبعاد (انعدام السيطرة علي القلق والوعي المعرفي بالذات و المعتقدات الإيجابية عن القلق من أبعاد العوامل الميتامعرفية والتفكير الكارثي، وبالتالي يمكن التنبؤ بالتفكير الكارثي في ضوء أبعاد(انعدام السيطرة علي القلق والوعي المعرفي بالذات و المعتقدات الإيجابية عن القلق) من أبعاد العوامل الميتامعرفية.

ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي:

التفكير الكارثي= ٣٩.٦٨+ ١.١ (درجات العينة في بعد انعدام السيطرة على القلق) – ٠.٨٤(درجات العينة في بعد الوعي المعرفي بالذات) + ٠.٦٧(درجات العينة في بعد المعتقدات الإيجابية عن القلق).

ويتضح من النماذج السابقة أن جميع قيم "ت" دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١).

يلاحظ أن أعلى تأثير كان لبعد انعدام السيطرة على القلق أي أنها أكثر إسهامًا إيجابيًا في التنبؤ بالتفكير الكارثي، يليه سلبا بعد الوعي المعرفي بالذات، ثم يليه سالبا بعد المعتقدات الإيجابية عن القلق. كما أنه من الواضح من خلال النتيجة التي تم التوصل إليه من خلال تحليل الانحدار أن العوامل الميتامعرفية يسهم بنسبة جيدة في التنبؤ بالتفكير الكارثي أي أنه كلما زادت العوامل الميتامعرفية زاد التفكير الكارثي لدى الفرد.

- توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١- حث المتخصصين في العلوم الاجتماعية والنفسية لمساعدة أفراد المجتمع على التخلص من آثار هزيمة الذات وما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهمة.

٢- تفعيل دور الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى ووسائل الإعلام المختلفة بزيادة الوعي بمخاطر الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي.

٣- عقد ورش وندوات خاصة لفئات المجتمع المختلفة لإيضاح آثار التفكير الكارثي في التفاعل الاجتماعي والشخصي.

البحوث المقترحة:

- دراسة العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والتفكير التضخيمي لعينات كلينيكية مختلفة.
- دراسة العلاقة بين العوامل الميتامعرفية والشخصية شبة فصامية لعينات كلينيكية مختلفة.
- دراسة العلاقة بين الهزيمة النفسية والتفكير الكارثي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والنفسية

المراجع العربية

- أبو أسعد، احمد وعربيات، احمد (٢٠٠٩). *نظريات الارشاد النفسي والتربوي*، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- أبو حلاوه ، محمد السعيد ، رزق ، راشد مرزوق (٢٠١٣). البنية العاملية والتحليل التمييزى للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة " نموذج مقترح "، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٧٣(٣)،١٢٨-١٧١.
- الشلبي، ياسر مصطفي (٢٠١٤). *الهزيمة النفسية الأسباب – الاثار –الوقاية والعلاج*، سلسلة مطبوعات هيئة الشام الإسلامية.
- الزغبي، احمد وجمال، همسه (٢٠١٩). هزيمة الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين النازحين في مدينة السويداء، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية* ،١٤(٢)،٦٦٧-٦٨٨.
- الزيدان، احمد محمد (٢٠١١). دور عوامل ما وراء المعرفة في العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي، *مجلة دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية* ،٢١(٤)،٥١٩-٥٤٣.
- الدباغ، ثائر فاضل عبد علي (٢٠١٦). بناء مقياس التفكير الكارثي، *مجلة الأستاذ*، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع ،٣٣٧-٣٦٤.
- برهومه، ميسون (٢٠٢٢). *الاثار النفسية والاجتماعية للبطالة*، وحدة دراسات سوق العمل ،١-٦.
- حسب الله، عبد العزيز محمد (٢٠٢٠). لدالة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الاندماج الأكاديمي عبر الإنترنت اعتمادا على أبعاد الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا "Covid-19" كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج٣١، ع١٢١، ٢٥٥ _ ٣٢٦.
- عبد العزيز، أسماء فتحي أحمد عبد العزيز (٢٠٢٠). العوامل الميتامعرفية كمنبئ باضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى الطلبة الجامعيين " دراسة سيكومترية – كلينيكية "، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٧٠(٧٠)، ١٥٠-٢٠٢.

- عبد الصمد، فضل إبراهيم (٢٠١٣). الهزيمة النفسية: مقياس الهزيمة النفسية في البيئة المصرية، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا*، ٢٦(١)،١-٢١.
- عزازي، احمد محمد عاطف، علي، حسام محمود زكي (٢٠٢٠). الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، العدد١٢٨، ٢٥-٥٨.
- عمارة، محمد علي (٢٠٠٨). *برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين*، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- قرني، سعاد كامل (٢٠٢٣). العوامل الميتامعرفية كمنبئ باستراتيجيات تقديم الذات واضطراب الشخصية التجنبية لطلاب الجامعة، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٣(١١٦)، ١٥٨٤-١٦٥٩.
- محمد، عادل محمد (١٩٩٩). *العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات*، دار الرشاد، القاهرة.

المراجع الأجنبية

-Atkinson ,B., E .,(2017) :The self – DISS :A Comprehenive Measure of self – Defeating In interpersonal style .Electronic thesis and Dissertation Repository .

-Baumgartner,J., Litvan, Z., Koch, M., Hinterbuchinger, B., Friedrich, F., Baumann, L., and Mossaheb, N. (2020). Metacognitive Beliefs in Individuals at Risk for Psychosis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Sex Differences. *Neuropsychiatric*, (34), 108– 115.

- Brownson ,C &Bryan H,. (2000). *Defeat your Self – defeating Behavior: Understanding and overcoming Harmful patterns*. The University of Texas

-Beck, A.T. (1987) Cognitive Therapy. In J.K. Zeig (Ed.): *The evolution of Psychotherapy*, Brunner, Mazel, New York.

- Berenson, K., Anderson, T., and Glazer, J. (2018). Age, Gender, and Socioeconomic Status Differences in Explicit and Implicit Beliefs About Effortlessly Perfect Self-Presentation. *Poster presented at the annual convention of the Anxiety and Depression Association of America*, Washington DC, 5-8, 2018.

-Chaudhary, V. (2017). A Comparative Study On Developmental and Gender Differences On Metacognition. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 8 (3), 1 – 4.

-Fiester, S.J. (1995). *Self – defating personality disorder*. In W.J. Livesley(Ed), The Dsm-Iv personality disorders, New York.

- Jamshidifar, Z., Mohammadizadeh, S., and Moghadam, N. (2014). Effective Metacognitive Factors in Students' Depression. *Social and Behavioral Sciences*, (159), 16 – 19.

-Papaleontiou,L,E.(2008) .*Metacognition and Theory of Mind*. UK: Cambridge Scholars Publishing.

-Tsohou , K. , K. (2015). Analyzing the role of cognitive and cultural biases in the internalization of information security policies: Recommendations for. information security awareness programs. *Computers & Security*,52, 128-141.

- Widiger ,T.A. (1995). *Deletion of self – defeating and sadistic personality disorsers .In W.J. Livesley (Ed) New York* .

- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*,Gilford Press:NewYork.

-Zeinodini,Z., Sedighi,S., Rahimi0,M.B., Noorbakhsh,S. & Rajezi,S.(2016). Dysfunctional Metacognitive Beliefs in Body Dysmorphic Disorder, Glob. *Journal Health*.8 (3),10-16.