معتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالقلق لدى المعلمين

اسراء اسماعيل على حسين

أ. د/ محمد السيد عبدالرحمن
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية _ جامعة الزقازيق

أ.م.د/ هبه محمود الشعراوي
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية _ جامعة الزقازيق

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين معتقدات ما وراء المعرفة والقلق لدى المعلمين والمعلمات. وتتضمن العينة مجموعة لحساب الخصائص السيكومترية (٥٠) معلماً ومعلمة، ومجموعة أساسية (١٠٨) معلماً ومعلمة من المدارس بمحافظة الشرقية، واستخدمت أدوات تمثلت في أدوات الدراسة السيكومترية وهي : مقياس معتقدات ما وراء المعرفة (إعداد/ محمد السيد عبد الرحمن ،٢٠١٥). ومقياس تايلور للقلق(إعداد جانيت تايلور١٩٥٩، ترجمة مصطفى فهمى، محمد أحمد غالى ١٩٩٣)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠١.٠) بين معتقدات ما وراء المعرفة والقلق ، توجد فروق دالة احصائيا بين المعلمين مرتفعى ومنخفضى القلق فى الابعاد (المعتقدات السلبية ، والثقة المعرفية) ، ولا توجد فروق بين مرتفعي وومنخفضي القلق في الابعاد (المعتقدات الايجابية - الوعى بالذات المعرفى) ، ويمكن أن تنبئ بعض عوامل ما وراء المعرفة دون غيرها بالقلق لدى المعلمين، وفي ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم بعض التوصيات كما يلي: تسليط الضوء على عوامل ما وراء المعرفة في علاقتهما باضطرابات القلق والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات وكذلك تأثيرهاعلى الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد.

الكلمات المفتاحية : المعلمين – القلق - معتقدات ما وراء المعرفة.

Abstract

The study aimed to reveal the relationship between metacognitive beliefs and anxiety among male and female teachers. The sample includes a group to calculate the psychometric characteristics of (50) male and female teachers, and a core group (108) male and female teachers from schools in the Sharkia Governorate. Tools were used that represented the psychometric study tools, namely: the Metacognition Beliefs Scale (prepared by Muhammad Al-Sayyid Abdel Rahman, 2015). And the Taylor Anxiety Scale (prepared by Janet Taylor 1959, translated by Mostafa Fahmy, Mohamed Ahmed Ghaly 1993), and the results resulted in a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between metacognitive beliefs and anxiety. There are statistically significant differences between high and low teachers. Anxiety in the dimensions (negative beliefs and cognitive confidence). There are no differences between those with high and low anxiety in the dimensions (positive beliefs - cognitive self-awareness). Some metacognitive factors but not others can predict anxiety among teachers. In light of the results of the current research, it is possible to present Some recommendations are as follows: Highlighting metacognitive factors in their relationship to anxiety disorders, depression, and other disorders as well as their impact on the cognitive, emotional, and behavioral aspects of the individual.

Keywords: teachers - anxiety - metacognitive beliefs.

أولاً: المقدمة

يعيش الإنسان في هذا العصر الكثير من التغيرات والتفاعلات في مختلف أوجه ومجالات الحياة، حيث تعترضه العديد من المشكلات التي تؤثر على توازن الفرد وبيئته ومن أهم فئات المجتمع فئة المعلمين المعلم الذي يعتبر من أهم المتغيرات التي تؤثر في العملية التعليمية ، فهو العامل الرئيسي في تربية المتعلم وفي تهيئة الجو المناسب للتعلم.

ويعد الشعور بالقلق من وقت لأخر مفيداً في بعض الأحيان، حيث أنه يساعد الفرد على التفاعل بالشكل المناسب مع الخطر الحقيقي، كما يساعد في تحفيزه على التميز في محيطه المهني أو الأسري.

لكن إذا كان الشعور بالقلق في معظم الأوقات ومن دون سبب واضح أو منطقي، وكان هذا الأمر يعطل الحياة اليومية ويعيق عن ممارسة النشاطات المعتادة، فعندها يصبح القلق اضطرابا وليس مجرد انفعال طبيعي. فاضطرابات القلق يسبب توتراً أو قلقاً زائداً أو غير منطقي أكثر بكثير مما يتطلبه الوضع .

وتعد مهنة التعليم من أكثر الوظائف التي يعاني ممارسوها من القلق ، ويؤثر القلق لدى المعلمين على أدائهم الوظيفي، مما يؤدي إلى ضعف أدائهم وغيابهم والإرهاق والاكتئاب والتوتر Tabarestani, Hassanzadeh& Dousti, 2013, (780).

وتستلزم الصحة النفسية للمعلم تحقيق التوازن بيّن المظاهر الجسمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية له، فالمعلم المتمتع بتوافق نفسي سوي هو المعلم القادر على عقد صلات اجتماعية بناءه مع زملاء المدرسة والطلاب وهو الذي يؤدي مهامه التعليمية عن الوجه الأكمل، قادر على ضبط نفسه ويتمتع بروح معنوية عالية وله شعور بالمسؤولية تجاه طلابه ومدرسته (رشا تدمري، ٢٠٢١، ٢٠٠).

وقد تطور العلاج ما وراء المعرفي Metacognitive Therapy في فهم اسباب مشكلات الصحة النفسية وكذلك في معالجتها، وترجع أصول النظرية ما وراء المعرفية الى فرعي علم النفس التنموى والتربوى ، فمنذ فترة طويلة تم الاعتراف بأن

المعتقدات ما وراء المعرفية Beliefs Metacognitive تلعب دورا حاسما في كيفية تعلم الناس وأن التدريبفي مجال السيطرة على المعتقدات ما وراء المعرفية يمكن أن يؤدى إلى تعلم أكثر فعالية الا ان البداية الحقيقية للعلاج النفسي ما وراء المعرفي جاءت على يد كل من (Mathews & Wells 1994) حيث وضعت النظرية الماوراء معرفية في العلاج النفسي لعلاج اضطراب القلق المعمم Disorder Anxiety Generalized فأثبتت نجاحا وتوالت بعد ذلك النجاحات حتى أصبح لتقنيات العلاج ما وراء المعرفي الآن دعما تكدسه الأبحاث والدراسات ، وما يزال الابداع والتجديد مستمرا في هذا المجال.

وأشار ويلز "أن احدى سمات الاضطرابات النفسية مثل القلق أو الاكتئاب هي أن الأفكار يصبح من الصعب السيطرة عليها كما تنحاز بطرق معينة تؤدى الى تفاقم وادامة المعاناة النفسية ويقر أغلب المرضي أنهم يشعرون بفقدان السيطرة على أفكارهم وربما سلوكياتهم، وهو ما يقود الى نمط من التفكير يسمي متلازمة المعرفة الانتباهية التي تعتبر العامل الرئيسي المتسبب فى اطالة أمد اضطرابات القلق والاكتئاب (Wells, 1995) .

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق ومنها دراسة كل من دراسة هالة صقر(٢٠٢٢)؛ (Cichon et al,2017) ؛ (Anderson et al., 2019)؛ (Wahlund, et al., 2021) ، ومن ثم تسعى الدراسة الحالية الى استكشاف العلاقة بين معتقدات ما وراء المعرفة والقلق لدى المعلمين والمعلمات.

مشكلة الدراسة

أصبح القلق من أهم المشاكل النفسية التي تؤرق الإنسان في الوقت المعاصر؛ وتظهر مشاكل القلق بشكل واضح مع المعلمين ، حيث توجد العديد من المشكلات التي تواجه المدرس في قيامه بمهمته التعليمية يحتاج إلى نوع من التوازن في جميع

الجوانب التي تؤدي إلى توافقه النفسي والمهني، لمواجهة التحديات المفروضة عليه في حياته اليومية وخاصة في المدرسة، حيث أشارت نتائج دراسة جلاب مصباح ، بونويقة نصيرة (٢٠٢٠) الى أثرالضغوط الادارية والضغوط الطلابية والضغوط المرتبطة بالتدريس، الضغوط المرتبطة بزملاء العمل في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة ، كما أشارت العديد من الدراسات الى انتشار اضطراب القلق لدى المعلمين والمعلمات ومنها نتائج دراسة Asa & Lasebikan (2016) أن نسبة انتشار اضطراب القلق العام لدى المعلمين بلغت ٢٩.٥٪ ، وأشارت نتائج دراسة Desouky & Allam (2017) إلى تقييم مدى انتشار الاجهاد والاكتئاب والقلق بين المعلمين المصريين بنسبة (١٠٠٪، ٦٧.٥٪، ٢٣.٢٪) على التوالي كما اوضحت نتائج دراسة Tugumisirize & Masagazi (2021) أن عدم الالتزام بالعمل، ونقل العدوان إلى الطلاب، والتشتت في العمل، وعدم كفاءة المعلمين في المشاركة في الإعداد السليم للدروس وتقييم عمل الطلاب، وعدم الانتهاء من تغطية محتوى المنهج، وفقدان الروح المعنوية والموقف السلبي تجاه العمل من أهم آثار القلق على أداء المعلمين.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق ومنها دراسة كل من دراسة هالة صقر(٢٠٢٢)؛ (Cichon et al,2017) ؛(Anderson et al., 2019)؛ (Wahlund, et al., 2021) ؛ الا أنه وفى حدود اطلاع الباحثة هناك ندرة فى الدراسات التى تناولت العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق لدى المعلمين ؛ **ومما سبق يمكن صياغة المشكلة فى الاسئلة التالية:**

١ - هل توجد علاقة ارتباطية بين معتقدات ما وراء المعرفة والقلق لدى عينه من المعلمين؟

٢ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في القلق ؟

٣ - هل تنبئ معتقدات ماوراء المعرفة بالقلق لدى عينه من المعلمين؟

أهداف الدراسة

تكمن أهداف الدراسة الحاليه في تناولها لأحد الموضوعات البحثية المهمة وهو قلق الصحه والذى ندرت فيه الدراسات العربية والاجنبيه وتهدف الدراسة الى:

١ - الكشف عن العلاقة بين معتقدات ما وراء المعرفه والقلق لدى المعلمين.

٢ - الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في القلق لدى المعلمين.

٣ - الكشف عن معتقدات ما وراء المعرفة التي تنبئ بالقلق لدى المعلمين .

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

أ - أهمية نظرية

يعتبر اضافه للمكتبات عن القلق والعوامل المؤثرة فيه.

١. تكتسب الدراسة أهميتها من تناول موضوع في غاية الأهميه وهو القلق الذي يعيشه المعلمين في المجتمع في هذه الأيام.
٢. تسهم الدراسه على التركيز على معتقدات ما وراء المعرفه وطريقة تفكير المعلمين.
٣. قد تسهم الدراسه في اثراء التراث النظرى للقلق والذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

ب أهمية تطبيقية:

١. تتناول الدراسة الحالية عينه من المعلمين حيث يتعرض المعلم الى القلق ومن ثم يؤثر على حياته بالكامل ومن ثم الاهتمام بالقلق لدى المعلمين .
٢. يمكن أن تسهم الدراسة في توجيه أنظار الباحثين نحو اعداد برامج لخفض القلق لدى المعلمين مما يساعدهم على حل المشكلات النفسية والسلوكيه التي يمكن أن تواجههم وتقديم الاستجابات الانفعالية المطلوبة والفعالة في المواقف المختلفه.

٣. فتح المجالات لبحوث مستقبلية حول معتقدات ما وراء المعرفه ، والقلق لدى المعلمين ، والتوصل لتوصيات ومقترحات وتطبيقات تربوية.

المفاهيم الاجرائية للبحث

معتقدات ما وراء المعرفة :

عرفتها الباحثة إجرائياً بأنها " هي المعلومات الخاصة بالتفكير الداخلي والمشاعر الداخلية وكذلك الاستراتيجيات التي تسيطر على طبيعة التكيف والتفكير لحل المشكلة كما تدل الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس عوامل ما وراء المعرفة".

القلق :

عرفتة الباحثة إجرائياً " بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من خلال إجابته على كل بنود مقياس القلق."

أدبيات البحث

المحور الأول : القلق لدى المعلمين والمعلمات

كلمة القلق مشتقة من الكلمة اللاتينية Anxietas والتي تشير عادة إلى تجربة مزيج متفاوت من عدم اليقين والإثارة والرهبة. القلق هو حالة ذاتية من الانزعاج الداخلي. ويعرف بشكل عام بأنه الشعور بالخوف الناتج عن توقع خطر قد يكون خارجيًا أو داخليًا. إنها عاطفة طبيعية ذات قيمة تكيفية، حيث أنها تعمل كنظام تحذير لتنبيه الشخص إلى خطر وشيك. غالبًا ما يوصف القلق بأنه يحتوي على مكونات معرفية وجسدية وعاطفية وسلوكية ، يعتبر القلق مشكلة عندما تتداخل الأعراض مع قدرة الشخص على النوم أو القيام بأي عمل آخر (Bhattacharjee, 2015,365).

تعريف القلق :

أن تعريف ليس واضحًا في الأدبيات على الرغم من أن الخصائص الوصفية محددة جيدًا ويمكن التعرف عليها بسهولة.

حددت الرابطة الأمريكية Diagnostic and statistical manual Of mental disorders (DSM-IV) المعايير التشخيصية للدليل الاحصائي والنفسي للاضطرابات العقلية والنفسية، مفهوم القلق بالخشية، أو الخوف من شر، أو خطر مرتقب، أو التوتر والارتباك من توقع الخطر، ويكون مصدر القلق غير معروف، أو غير مفهوم إلى حد كبير.

وعرفة فاروق عثمان (٢٠٠٦، ٩٩) بأنه "عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط .

وعرفته الباحثة إجرائيا بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلم من خلال إجابته على كل بنود مقياس القلق.

التركيبات النفسية المرضية للقلق هي:

أشار (Perrotta, 2019 ,2) الى أن التركيبات النفسية المرضية للقلق تتمثل فيما يلي :

١) الخوف غير المتناسب من الأذى والميل إلى التنبؤات السلبية أو التفكير الكارثي.
٢) الخوف من الخطأ أو الكمالية المرضية، والذي يمكن تعريفه على أنه الميل إلى التركيز على الأخطاء والعيوب الموجودة في المهام المنجزة بدلاً من التركيز على النتائج الإيجابية.
٣) عدم التسامح مع عدم اليقين، ويمكن تعريفه على أنه الميل إلى التفكير في عدم القدرة على تحمل حقيقة عدم المعرفة الكاملة لجميع السيناريوهات والأحداث المستقبلية المحتملة، وعدم القدرة على تحمل الشك في أنه قد يكون هناك من بين الأحداث المستقبلية المحتملة بعضها سلبي، حتى لو كان هذا الاحتمال ضعيفا جدا.
٤) التقييم الذاتي السلبي، والذي يمكن تعريفه على أنه الميل إلى التنبؤ بالسيناريوهات الكارثية المستمدة مباشرة من التقييم السلبي لكل من المهارات

العملية للفرد (التقييم الذاتي للأداء السلبي) وقدرة الفرد على ضبط النفس العاطفي والتعافي في مواقف الصعوبة.

٥) الحاجة إلى السيطرة، والتي يمكن تعريفها بأنها السعي المضني والبحث من قبل الشخص القلق عن وهم اليقين المطلق بأنه قادر على منع جميع الاحتمالات السلبية التي كان هو نفسه يخشاها ويتوقعها باستمرار في اجترار الأفكار، من خلال المراقبة المستمرة والتلاعب ببعض جوانب ومعايير العوامل الخارجية والداخلية.

وقد أشارت العديد من الدراسات الى انتشار اضطراب القلق لدى المعلمين والمعلمات حيث هدفت دراسة Serin, Güneş & Değirmenci (2015) إلى تحديد العلاقة بين اتجاهات معلمي الصف المحتملين نحو التدريس ومستوى القلق لديهم ، تكونت عينة الدراسة من المعلمين المحتملين حيث تم أخذ ٧٦٣ استبيانًا في التقييم ، تم التوصل إلى النتائج وتبين أن مستويات القلق لديهم كانت في مستوى متوسط. كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات القلق من حيث الأبعاد تكشف أن المعلمين المحتملين سوف يعانون من القلق المتمركز حول الذات والقلق المتمركز حول الطالب.

وهدفت دراسة Asa & Lasebikan (2016) استكشاف مدى انتشار ، التوتر، والاكتئاب (D) ، اضطراب القلق بين معلمي المدارس الثانوية المختارة في إبادان، نيجيريا. تم اختيار ٤٧١ معلمًا في المدارس الابتدائية وأشارت النتائج أن نسبة انتشار ضغوط المعلمين بلغت ٧٢.٢٪، والاكتئاب بنسبة٢٩.٣٪، واضطراب القلق العام ٢٩.٥٪.

وهدفت دراسة Desouky & Allam (2017) إلى تقييم مدى انتشار الاجهاد والاكتئاب والقلق بين المعلمين المصريين. تم إجراء دراسة مقطعية على ٥٦٨ معلمًا مصريًا. وأشارت النتائج انتشار الاجهاد والقلق والاكتئاب بين المعلمين (١٠٠٪، ٦٧.٥٪، ٢٣.٢٪) على التوالي. كانت درجات الإجهاد والقلق والاكتئاب أعلى بشكل ملحوظ بين المعلمين الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عامًا، والمعلمات، ومعلمي المدارس

الابتدائية، وأولئك الذين لديهم رواتب غير كافية، وخبرة تدريس أعلى، ومؤهلات أعلى وعبء عمل أعلى. تم العثور على علاقة إيجابية ضعيفة كبيرة بين درجات الإجهاد ودرجات القلق والاكتئاب.

وهدفت دراسة Othman & Sivasubramaniam (2019) إلى تحديد مدى انتشار الاضطراب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتوتر بين معلمي المدارس الثانوية في منطقة كلانج بماليزيا. وتكونت عينة الدراسة من ٣٥٦ معلمًا من ٦ مدارس ثانوية وأشارت النتائج الى ارتفاع معدل أعراض الاكتئاب (٤٣.٠٪) والقلق (٦٨.٠٪) والتوتر (٣٢.٣٪) لدى المعلمين ، في حين تم الإبلاغ عن حالات الاكتئاب الشديدة إلى الشديدة للغاية، والقلق والتوتر بنسبة ٩.٩٪، و٢٣.٣٪، و٧.٠٪ من الأشخاص على التوالي. كان الاكتئاب والقلق والتوتر أكثر شيوعًا بين المعلمين ذوي الخصائص الاجتماعية والديموغرافية والمتعلقة بالعمل مثل الإناث.

وهدفت دراسة Jones & Howard (2019) الى إجراء تقييم منهجي للعوامل الديموغرافية والمهنية والنفسية الاجتماعية المرتبطة باضطراب القلق لدى معلمي المدارس العامة، حيث تكونت عينة الدراسة من ٣٣٦١ معلمًا في المدارس العامة وأشارت النتائج كان الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق أكثر عرضة للإبلاغ عن التغيب عن العمل وزيادة النية في الإقلاع عن العمل ، وأن العوامل الأكثر ارتباطًا باضطراب القلق تشمل التدريس لسنوات أقل ، والتدريس في المدارس الابتدائية ، والمشاركة الأعلى في العمل ، وارتفاع الضغط النفسي ، وانخفاض جودة الحياة البدنية ، والاكتئاب الشديد ، حددت نتائج هذه الدراسة عوامل ديموغرافية ومهنية ونفسية اجتماعية محددة مرتبطة بوجود اضطراب القلق لدى معلمي المدارس العامة.

وهدفت دراسة جلاب مصباح ، بونويقة نصيرة (٢٠٢٠) إلى التعرف على تأثير ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات. على عينة من ٦٠ معلمة، بمدارس المسيلة، خلال. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: -تؤثر الضغوط الادارية في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة ، -تؤثر الضغوط الطلابية في ظهور القلق

لدى المعلمات بدرجة كبيرة ، تؤثر الضغوط المرتبطة بالتدريس في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة ، تؤثر الضغوط المرتبطة بزملاء العمل في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة ، الكلمات المفتاحية الضغوط مهنة التعليم، القلق، المعلمات .

وهدفت دراسة Tugumisirize & Masagazi (2021) استكشاف العلاقة بين القلق وأداء المعلمين في المدارس الثانوية الخاصة في بلدية موكونو. تألف المشاركين من ٦٠ مشاركًا تم تحليل بياناتهم نوعيًا وكميًا. وتشير النتائج إلى وجود علاقة سلبية ومعنوية بنسبة ١٪ بين أداء المعلمين والقلق ، وتشير العلاقة السلبية إلى أن زيادة القلق تؤدي إلى انخفاض أداء المعلم وانخفاض القلق يؤدي إلى ارتفاع أداء المعلم. وتشير النتائج كذلك إلى أن القلق يفسر التغير بنسبة ٩٣٪ في أداء المعلمين. وكشفت كذلك أن عدم الالتزام بالعمل، ونقل العدوان إلى الطلاب، والتشتت في العمل، وعدم كفاءة المعلمين في المشاركة في الإعداد السليم للدروس وتقييم عمل الطلاب، وعدم الانتهاء من تغطية محتوى المنهج، وفقدان الروح المعنوية والموقف السلبي تجاه العمل من أهم آثار القلق على أداء المعلمين.

المحور الثانى : المعتقدات ما وراء المعرفية Metacognitive beliefs

مفهوم المعتقدات ما وراء المعرفية

يقصد بها المعتقدات والنظريات التي يمتلكها الناس عن تفكيرهم، وتتكون تلك المعرفة من معتقدات عن انماط محددة من الافكار بالتوازي مع المعتقدات المتعلقة بفاعلية ذاكرة الشخص او قوة التركيز لديه. (Wells,A, ,2009, 6).

ويعرف بأنه أفكار الفرد عن طريقة تفكيره، وتقاس هذه المعتقدات ما وراء المعرفية الإيجابية والسلبية بالدرجة التى يحصل عليها الفرد على مقياس ما وراء المعرفة والذى يتكون من خمسة أبعاد تعبر عن خمس معتقدات. (عبدالله الخولي، ومحمد متولي،٢٠١٨، ٣٢٦)

تصنيف المعتقدات ما وراء المعرفية

تنقسم المعتقدات ماوراء المعرفية إلى نمطين وفقا لما اكدته (ثناء خليفة، ٢٠١٩، ٢٨٦) وهما:

١) المعتقدات ماوراء المعرفية الايجابية Positive metacognitive beliefs: وهي المعرفة المتعلقة بفوائد ومميزات الانشغال في أنشطة معرفية.

٢) المعتقدات ماوراء المعرفية السلبية Negative metacognitive beliefs : المتعلقة بعدم القدرة على التحكم والخطر Uncontrollability and danger ومنها المعتقدات ما وراء المعرفية اللاتكيفية Maladaptive metacognitive beliefs والتي قد تشكل نواه الاعتلال او الاضطراب النفسي Psychological Core للقلق والاكتئاب (Cichon et al., 2017) .

القلق والميتا معرفي

يفترض كل من (Wells & Matthews) انه في ضوء نموذج الوظيفة التنفيذية لتنظيم الذات The Self-Regulatory Executive Function model (S-REF) فان العلاقة بين مشاعر القلق والمخرجات التكيفية يتوسطه الاسلوب ما وراء المعرفي (الميتا معرفي) فالافراد مرتفعي درجات القلق من المحتمل ان يكون رد فعلهم تجاه الوعي بالقلق هو اعادة توجية الانتباه والجهد إلى معالجة وتنظيم حالة القلق لدىهم بدلا من الاستفادة منه لزيادة الجهد المبذول امام المهام كحافز لهم (Matthews et al., 2019, 3).

ولا يعتمد نموذج ما وراء المعرفي على اساس بيولوجي لتفسير ردود الفعل، لكنه يعالج المعلومات الخاصة بالاستجابات التكيفية واللاتكيفية (Capobianco, Morrison & Wells, 2018, 2) .

لأن بعض عوامل ما وراء المعرفة توجة الافراد لتركيز انتباههم على المعلومات التي تتطابق مع اضطراباتهم، فيشير النموذج المعرفي لاضطراب القلق العام GAD ان

بعض الافراد يعانون خلل في ما وراء المعرفة يتسم بمعتقدات ايجابية وسلبية حول تاثير الانخراط في عملية تقييم سلبية ومعاودة يطلق عليه القلق النشط active كوسيلة لتجنب الخطر والتهديد (Wells, 2009, 158).

والذي يقود تلك العمليات هي المعتقدات ما وراء المعرفة حول التفكير واستثارة حالات انفعالية معينة وبالتالي فان معتقدات ما وراء المعرفة احد العوامل المنبئة بنشأه واستمرار القلق (McEvoy &Mahoney, 2013, 217).

وتمثل المعارف او المعتقدات المختلة وظيفيا الخاصة بالافكار وعمليات الفكر التي تنشأ انطلاقا من التمثيلات العقلية المعرفية الداخلية للواقع المدرك، او من خلال الواقع الخارجي المعاش للفرد او تفاعله الموقفي مع المحددات البيئية الموقفية المعاشة، وتتمثل في خمسة ابعاد. (عبدالله الخولي، ٢٠١٤، ٢٥)؛ (زوليخة قزيز، ٢٠١٦، ١١) وهي:

- **المعتقدات الايجابية عن القلق:** اعتقاد الفرد بايجابية القلق في حياته من حيث مساعدته في تجنب المشكلات، تنظيم حياته، تنظيم المعلومات في عقله، التوافق وحل المشكلات، وتأدية العمل بصورة جيدة.

- **المعتقدات السلبية عن عدم القدرة على التحكم والخطر:** تدور حول معتقدات الفرد السلبية بشأن الخطر الذي يمكن ان يحدث له بسبب القلق، وكذلك حول معتقداته السلبية بشأن عدم القدرة على التحكم فيه او تجاهل الافكار المسببة له.

- **الثقة المعرفية (تقييم الثقة في الانتباه والذاكرة):** تدور حول تقييم الفرد لثقته في ذاكرته وقدرته على الانتباه مثال الثقة في ذاكرة الاسماء او الكلمات، الاماكن، والاحداث.

- **المعتقدات عن الحاجة للتحكم في الافكار:** تدور حول معتقدات الفرد حول اهمية التحكم في الافكار وحاجته له، واعتقاده بان عدم القدرة على التحكم في الافكار علامه على ضعفه، أنه اذا لم يستطع التحكم في افكاره فلن يؤدي عمله بصورة

جيدة، واذا حدث القلق بسبب عجزه عن التحكم في افكاره فهذا خطأه، وعلاوة على ذلك فهو يعتقد انه سيعاقب لعجزة عن التحكم في افكاره المتطفله.

- **الوعي الذاتي – المعرفي (الميل إلى تركيز الانتباه على عمليات التفكير):** يدور حول ميل الفرد إلى تركيز انتباهه على عمليات التفكير التي يقوم بها عقله، وبالتالي فهو دائما ما يقوم بفحص افكارهن ويهتم بالطريقة التي يعمل بها عقله، ويفكر كثيرا في افكاره ويراقبها ويرصدها، ويرغب في ان يكون على وعي مستمر بتفكيره.

ولقد تأكد وجود ارتباط بين أبعاد ما وراء المعرفة والاضطرابات النفسية، نُشرت في مجموعة واسعة من الدراسات، التي أكدت وجود العلاقات الارتباطية والسببية بين عوامل وراء المعرفية، والاضطرابات النفسية مثل: القلق المرضي، واضطراب القلق العام والقلق من الاختبارات والعصابية وعلاج القلق العام،

وللعوامل ماوراء المعرفية دور حاسم في تحديد اساليب التفكير غير المجدية، التي تساهم وتزيد من الاضطرابات النفسية وتكون عملية كيف يفكر المرء اعم بكثير مما يفكر به (رمي الحموي، ٢٠١٥).

كما يميل المصابون بقلق المرض للانتباه الانتقائي واساءة تفسيرالمعلومات ذات الصلة بالصحة والمرض والتي تؤكد قناعتهم وتؤجج مخاوفهم (زوليخة فزيز، ٢٠١٦، ٩) .

واثبتت دراسة (Bortolon Cand al, 2014) ان المعتقدات ماوراء المعرفية لها تأثير وساطة على العلاقة بين الافكار الدخيلة والاضطراب الانفعالي واضطراب الوسواس القهري.

واختبر (Wahlund, et al., 2021) فعالية تدخل قائم على ما وراء المعرفة عبر الانترنت لتقليل المعتقدات السلبية حول القلق بخفض حدتة لدى عينة من ذوي القلق المرتفع قوامها ١٠٨ من الراشدين، وتم استخدام مقياس ماير للقلق، وقياس

المعتقدات السلبية حول القلق من استبيان ما وراء المعرفة MCQ-30 واشارت النتائج إلى فعالية التدخل في خفض مستوي القلق في القياس البعدي.

وكشفت دراسة (Spada et al,2018) العلاقة بين الضغوط المدركة والانفعال السلبي وبين ماوراء المعرفة، على عينة من ٤٢٠ مشارك طبق عليهم عده مقاييس منها مقياس ما وراء المعرفة (MCQ30) ومقياس الضغط المدرك ومقياس القلق والاكتئاب وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين ما وراء المعرفة والقلق والاكتئاب والتي تتمثل في الضغوط المدركة والانفعال السلبي (القلق والاكتئاب).

وتحققت دراسة (Cichon et al,2017) من ان القلق يتوسط العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية السلبية واعراض الاكتئاب في المواقف العادية، وتكونت العينة من ٢٠٨ طالب طبقت عليهم عدة ادوات قياس منها مقياس ما وراء المعرفة (MCQ-30) ومقياس قلق الحالة (STAI) ومقياس بيك للاكتئاب (BDI) وتوصلت النتائج إلى ان المعتقدات الايجابية حول القلق والمعتقدات السلبية حول عدم القدرة على التحكم / الخطر، انخفاض الثقة المعرفية، والمعتقدات السلبية حول عدم القدرة على السيطرة على الافكار، والوعي الذاتي المعرفي توسطت العلاقة بين القلق المتوسط والاكتئاب الشديد.

ومن الدراسات التي اهتمت بالكشف عن تنبأ ما وراء المعرفة باعراض القلق والضغط النفسي دراسة (Anderson et al., 2019) والتى هدفت الى استكشاف العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية و اعراض القلق والاكتئاب ، على عينة تتكون من ١٠٢ مريض بالقلب و ١٠٥ مريض سرطان وطبق على العينة مقاييس ما وراء المعرفة (MCQ-30) ومقياس القلق والاكتئاب في المستشفيات والتي اظهرت نتائجها ان هناك ارتباط بين المعتقدات ما وراء المعرفية و اعراض القلق والاكتئاب.

وأظهرت دراسة هالة صقر(٢٠٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ثلاثة من عوامل ما وراء المعرفة والقلق، وعلاقة ارتباطية سالبة داله احصائيا بين الوعي المعرفي بالذات والقلق، مع علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل ما وراء المعرفة ونمط الاستجابة للضغوط وان المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الافكار والخطر كانت منبئا دون غيرها من عوامل ما وراء المعرفة الخمسة بالقلق لدى عينة البحث التي بلغت ٣٥٨ طالب وطالبة بمرحلة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق وتراوحت اعمارهم ما بين ٢٣ و٣٣ عام وتضمنت ادوات البحث مقياس الاستجابة للضغوط SRI اعداد Koh 2001 ومقياس عوامل ما وراء المعرفة اعداد ويلس ٢٠٠٤ بالاضافة إلى مقياس القلق.

وكذلك دراسة (Khalili et al,2018) والتي اهتمت بدراسة العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والصحة النفسية والكفاءة الذاتية لدى عينة من تلاميذ المدارس والتي تم اختيارهم بالعينة العنقودية متعددة المراحل وتكونت العينة من ٣٥٧ طالب وتضمنت ادوات القياس من مقياس الصحة العامة ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس المعتقدات ماوراء المعرفية، واوضحت النتائج ان مكونات المعتقدات الايجابية بشأن القلق قد تنبأ بالكفاءة الذاتية الاكاديمية مقارنة بباقي مكوناتها.

تعقيب علي الأدبيات والبحوث السابقة:

من خلال ما تم الاطلاع عليه مما توفر للباحثة من أطر نظرية وبحوث سابقة مرتبطة بموضوع البحث فقد اتفقت البحوث علي أن هناك العديد من الضغوط التى تواجه المعلمين مثل الضغوط الادارية والضغوط الطلابية والضغوط المرتبطة بالتدريس، الضغوط المرتبطة بزملاء العمل في ظهور القلق لدى المعلمات بدرجة كبيرة والتى تؤثر بالسلب عليه وتؤدى الى ظهور اضطراب القلق ومنها دراسة جلاب مصباح ، بونويقة نصيرة (٢٠٢٠) .

كما أشارت العديد من الدراسات الى انتشار اضطراب القلق لدى المعلمين والمعلمات ومنها نتائج دراسة Asa & Lasebikan (2016) ؛ Desouky & Allam (2017) ؛

Othman & Sivasubramaniam (2019) ، كما اشارت دراسات اخرى الى آثار القلق على أداء المعلمين ومنها دراسة Jones & Howard (2019) ؛ Tugumisirize & Masagazi (2021) .

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق ومنها دراسة كل من دراسة هالة صقر(٢٠٢٢)؛ (Cichon et al,2017) ؛(Anderson et al., 2019)؛(Wahlund, et al., 2021) ؛ الا أنه وفى حدود اطلاع الباحثة هناك ندرة فى الدراسات التى تناولت العلاقة بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق لدى المعلمين والمعلمات .

منهج البحث واجراءاته :

منهج البحث: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يناسب طبيعة الدراسة والغرض من تنفيذها.

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على مجموعة لحساب الخصائص السيكومترية (٥٠)

معلماً ومعلمة .

عينة البحث لحساب الخصائص السيكومترية: اختارت الباحثة العينة الاستطلاعية بطريقة

مقصودة من معلمين ومعلمات المدارس بمحافظة الشرقية، وتتضمن مجموعة (٥٠) معلماً

ومعلمة، وتتراوح أعمارهم ما بين (٣٥ -٥٥) سنة، بمتوسط عمري قدره (٣٥.٤٥) سنة

وانحراف معياري قدره (٣٢.٥)، وقد استخدمت بيانات هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية، ولا يستعان بهم في عينة الدراسة الأساسية.

عينة البحث الأساسية: تم اختيار العينة الأساسية من معلمين ومعلمات المدارس بمحافظة

الشرقية، تضمنت العينة مجموعة (١٢٠) معلماً ومعلمة، حيث تم استبعاد عدد (١٢) استمارة ممن لم تستكمل الإجابة على بعض البنود أو أحد المقاييس، وأخذت منهم (١٠٨) معلماً ومعلمة من المدارس بمحافظة الشرقية، منهم (٣١) معلما، و (٧٧) معلمة، وتتراوح أعمارهم ما بين (٣٥) (٥٥) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٣.٤٤) سنة، وانحراف معياري قدره (٠٨.٦)، وتنطبق عليهم شروط الدراسة.

شروط اختيار العينة:

وقد اختيرت أفراد العينة التي تنطبق عليهم الشروط التالية: -

- جميع أفراد العينة من معلمين ومعلمات المدارس بمحافظة الشرقية.
- خلو جميع أفراد عينة الدراسة المعلمين والمعلمات من أي إعاقات.
- تتراوح أعمار المعلمين والمعلمات ما بين (٣٥ -٥٥) سنة.
- لم يسبق لأحد منهم التعرض لبرامج تدريبية أو إرشادية أو علاجية لخفض اضطرابات نفسية أو تحسين جوانب ايجابية للشخصية أو تنمية تفكير لديهم من قبل.
- أفراد العينة من بيئة موحدة في المستوي الاجتماعي الاقتصادي والثقافي.

وللتأكد من توافر شرط التكافؤ بين أفراد العينة في متغير العمر تم حساب التكافؤ لأفراد العينة وذلك بحساب متوسط العمر والانحراف المعياري للذكور والإناث لدى عينة من معلمين ومعلمات المدارس بمحافظة الشرقية والفروق بينهم ومستوي الدلالة، وفيما يلي جدول (١):

جدول (١)

التكافؤ بين الذكور والإناث ومستوي دلالة الفروق في المعلمين ومعلمات (ن=١٠٨)

المتغير	ذكور			إناث			قيمة "ت"	درجة حرية	مستو ي الدلالة
	ن	م	ع	ن	م				
العمر	٣١	٤٥.٢٥	٥.٤١	٧٧	٤٣.٨٢	.٣١	١٠ ١٠٩	١ ٠٦	غير دال

مستوي الدلالة عند (٠.٠١) = ٢.٣٧٤ مستوي الدلالة عند (٠.٠٥) = ١.٦٦٤

يتضح من الجدول (١) أن قيمة "ت" لمتوسطي درجات العمر لدى أفراد مجموعة الدراسة، قيمة أصغر من القيمة الحدية (١.٦٦٤)، حيث أن قيمة (ت) غير دالة إحصائيا، مما يشير إلي وجود درجة عالية من التكافؤ بين أفراد مجموعة الدراسة في العمر لدى المعلمين ومعلمات.

وصف العينة النهائية في الدراسة الحالية تكونت من مجموعة (١٠٨) معلماً ومعلمة من المدارس بمحافظة الشرقية، منهم (٣١) معلما، و (٧٧) معلمة، وتتراوح أعمارهم ما بين (٣٥ -٥٥) سنة بمتوسط عمري قدره (٤٤.٢٣) سنة، وانحراف معياري قدره (٦.٠٨).

ثالثاً : أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة السيكومترية في :

١. مقياس معتقدات ما وراء المعرفة (إعداد/ محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٥).

٢. مقياس تايلور للقلق (اقتباس وإعداد/ مصطفى فهمى ، محمد غالى،١٩٩٣).

وفيما يلي عرض تفصيلي لأدوات الدراسة كما يلي:

١) مقياس معتقدات ما وراء المعرفة (إعداد/ محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٥)

- **التعريف الإجرائي للمعتقدات ما وراء المعرفة:** وتعرف عوامل ما وراء المعرفه بأنها عباره عن مكونات أو طرق لمعالجة المعلومات المسئوله عن تطور واستمرار الاضطرابات النفسيه، وتعد الموجه لكل من التفكير وأساليب المواجهه، فالأشخاص الذين لديهم

معتقدات ميتا معرفيه ايجابيه وسلبيه عن التفكير المؤثر في التقييمات التي يعطونها لأفكارهم والمواقف التي يواجهونها، لدىهم أيضا اجراءات ميتا معرفيه ضمنيه أو كامنه تشكل الخطط أو البرامج المسئوله عن توجيه المعرفه والتصرفات والسلوك (محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٥، ٢٤٩).

- **هدف المقياس:** هدفت هذه المقياس إلى تقدير مستوى معتقدات ما وراء المعرفة لدى معلمين ومعلمات المدارس.
- **وصف مقياس معتقدات ما وراء المعرفة:**

يتكون المقياس في صورته المختصرة من (٣٠) عبارة تحت خمسة أبعاد فرعية لكل منها ست عبارات يتم الاستجابة عليها عن طريق الاستجابة طبقاً لطريقة ليكرت وهي: (غير موفق =١ ، أوافق قليلاً = ٢ ، أوافق بدرجة معقولة = ٣ ، أوافق بدرجة كبيرة جداً = ٤)، ويتضمن البعد الأول (المعتقدات الايجابية عن القلق)، والبعد الثاني (انعدام السيطرة على القلق/ الخطر)، والبعد الثالث (ضعف الثقة المعرفية)، والبعد الرابع (الحاجة للسيطرة على الأفكار)، والبعد الخامس (ضعف الوعي المعرفي بالذات)، وتبلغ الدرجة الصغرى للمقياس (٣٠ درجة) والدرجة القصوى (١٢٠ درجة).

- **حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس معتقدات ما وراء المعرفة:**

تم حساب الإتساق الداخلى للنسخة القصيرة للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، واسفرت نتائج التحليل عن ارتباط جميع عبارات المقياس بالبعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (٠.٠١)، فيما عدا العبارتين (١٣، ١٥) فقد كان معامل ارتباطهم دالاً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، في حين ارتبطت أبعاد المقياس بالدرجة الكلية له عند مستوى دلالة (٠.٠١).

كما تم حساب الصدق التلازمي للصورة القصيرة من مقياس معتقدات ما وراء المعرفة عن طريق حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية له ومقياس بنسلفانيا للقلق، حيث ارتبطت الأبعاد انعدام السيطرة على القلق/ الخطر الذي يمثله، والحاجة للسيطرة على الأفكار، والدرجة الكلية للمقياس بدلالة

إحصائية موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وارتبط ضعف الثقة المعرفية بدلالة إحصائية موجبة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعدي المعتقدات الايجابية عن القلق والوعي المعرفي بالذات مع مقياس بنسلفانيا للقلق.

وتم حساب ثبات النُسخة المُختصرة من مقياس العوامل الميتامعرفية بطريقتين هما طريقة الفاكرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ مُعامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة الفاكرونباخ (٠.٩٣)، كما تراوحت معدلات ثبات المقاييس الفرعية بطريقة الفاكرونباخ أيضا بين (٠.٧٢ - ٠.٩٣)، أما طريقة التجزئة النصفية فتراوحت درجة الثبات للأبعاد الفرعية بين (٠.٦٩ - ٠.٧٤) و بلغت (٠.٧٢) للدرجة الكلية.

- **حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس معتقدات ما وراء المعرفة في الدراسة الحالية:**

حساب الثبات لمقياس معتقدات ما وراء المعرفة:

تم حسابه باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث أعيد تطبيق المقياس بعد أسبوعين واستخراج معاملات الارتباط بين التطبيقين وقد جاءت معاملات الارتباط ، كما تم حساب الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ ، وجاءت معاملات الارتباط كما يلي في جدول (٢):

جدول (٢)

معاملات الثبات لمقياس معتقدات ما وراء المعرفة باستخدام طريقة إعادة التطبيق (ن=٥٠)

أبعاد معتقدات ما وراء المعرفة	طريقة إعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ
المعتقدات الايجابية عن القلق	٠.٧٢	٠.٨٤
انعدام السيطرة على القلق/ الخطر	٠.٦٧	٠.٧٩
ضعف الثقة المعرفية	٠.٨٣	٠.٩٠
الحاجة للسيطرة على الأفكار	٠.٧٣	٠.٨٥
ضعف الوعي المعرفي بالذات	٠.٨٧	٠.٩٤
الدرجة الكلية لمعتقدات ما وراء المعرفة	٠.٧٤	٠.٨٧

يتضح من الجدول السابق (٢) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس معتقدات ما وراء المعرفة لمعلمين ومعلمات المدارس، وذلك من خلال أن قيم معاملات طريقة إعادة التطبيق كانت مرتفعة، كما أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة.

حساب الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي والتماسك بين عبارات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٥٠) معلماً ومعلمة، وقد تم الحصول على معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (٣) التالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية لمقياس معتقدات ما وراء المعرفة

المعتقدات الايجابية عن القلق		انعدام السيطرة على القلق/ الخطر		ضعف الثقة المعرفية		الحاجة للسيطرة على الأفكار		ضعف الوعي المعرفي بالذات	
رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط
١	◆◆٠.٥٢	٧	◆٠.٣٨	١٣	◆٠.٣٧	١٩	◆◆٠.٦٤	٢٥	◆◆٠.٦٤
٢	◆◆٠.٤١	٨	◆◆٠.٤٦	١٤	◆◆٠.٧٤	٢٠	◆◆٠.٤٥	٢٦	◆◆٠.٤٥
٣	◆◆٠.٥٢	٩	◆٠.٦٧	١٥	◆◆٠.٧١	٢١	◆◆٠.٥٧	٢٧	◆◆٠.٦٤
٤	◆◆٠.٥٦	١٠	◆◆٠.٥٨	١٦	◆◆٠.٥٧	٢٢	◆◆٠.٦٥	٢٨	◆◆٠.٦٥
٥	◆◆٠.٤٦	١١	◆◆٠.٤٧	١٧	◆◆٠.٦٨	٢٣	◆◆٠.٥٥	٢٩	◆◆٠.٥٥
٦	◆◆٠.٥٧	١٢	◆٠.٣٩	١٨	◆◆٠.٦٨	٢٤	◆٠.٣٩	٣٠	◆٠.٣٩

(◆◆) دالة عند مستوى (٠.٠١) (◆) دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط تمتد ما بين ٠.٣٧ - ٠.٧٤ وجميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي لعبارات مقياس معتقدات ما وراء المعرفة.

ثم قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي والتماسك بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (٥٠) معلماً ومعلمة، وقد تم الحصول على معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (٤) التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد مع الدرجة الكلية لمقياس معتقدات ما وراء المعرفة

أبعاد معتقدات ما وراء المعرفة	الارتباط
المعتقدات الايجابية عن القلق	٠.٦٣◆◆
انعدام السيطرة على القلق/ الخطر	٠.٧٤◆◆
ضعف الثقة المعرفية	٠.٧٦◆◆
الحاجة للسيطرة على الأفكار	٠.٦٨◆◆
ضعف الوعي المعرفي بالذات	٠.٧٩◆◆

(◆◆) دالة عند مستوى (٠.٠١) (◆)دالة عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط تمتد ما بين ٠.٦٣ - ٠.٧٩ وجميع الارتباطات دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس معتقدات ما وراء المعرفة.

ومن جميع الإجراءات السابقة تم التأكد من تمتع مقياس معتقدات ما وراء المعرفة بدرجة مرتفعة من الكفاءة السيكومترية على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، وبذلك فإن المقياس يمكن استخدامها علمياً.

ثانيا: مقياس تايلور للقلق النفسي:

اقتبس اختبار تايلور للقلق الظاهر كل من مصطفى فهمي، ومحمد أحمد غالي ١٩٩٣، وهو يقيس مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة وصريحة، وهو يصلح لجميع الأعمار والمستويات، والاختبار مأخوذ ومترجم عن مقياس القلق الصريح، والذي قننته واستعملته (J Taylor) عام ١٩٥٩، وعرف واشتهر باسمها، وقد قام مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي بترجمة المقياس، وإعداده في صورته المستخدمة في اللغة العربية، كما قاما أيضاً بإجراء الدراسات

اللازمة على الاختبار، بحيث تأكد لهما ثباته وصدقه بدرجة أكدت لهما وضوح هذا الاختبار وصلاحيته للكشف عن القلق الصريح (بيومي (١٩٩٣).

وقد قام بتعديل بنود المقياس من العامية إلى اللغة العربية الفصحى محمد أحمد خير السيد (١٩٩٨)، وكذلك قام بتقنينه على البيئة السودانية حتى بلغ معدل ثباته (٠.٨٥٧) .

ويتميز هذا المقياس بالآتي:

١ - تضمينه كافة الأعراض الجسمية للقلق

٢ - درجة الثبات العالية للاختبار

٣ - يحتوي على الأعراض النفسية للقلق

٤ - مقدرة الاختبار العالية في التفرقة بين الأشخاص القلقين وغير القلقين .

قام غالب (٢٠٠٠) بحساب ثبات الاختبار على عينة من طلاب جامعة قوامها (٣٠) طالباً، عن طريق التجزئة النصفية بمعادلة (سبيرمان) ن - ٣٠ .

وتم حساب الصدق بعدة طرق منها ..

- تحليل العبارات تم تحليل عبارات الاختبار، عن طريق عينة تجريبية أجراها غالب (٢٠٠١) على عينة من طلاب جامعة الجزيرة.
- صدق الكمية: قام الباحث بعرض الاختبار على عدد من المتخصصين في مجال علم النفس، والطب النفسي وقد تم تعديل العبارات التي أوصى المعلمون بتعديلها.
- الصدق الذاتي للمقياس وقد كان (٠.٩٠)

طريقة تصحيح الاختبار :

هذا المقياس يصنف من مقاييس الورقة والقلم، يحتوي على خمسين سؤالاً، تكون الإجابة عليها إما (بنعم) أو (لا)، وتعطى درجة واحده (١) لكل إجابة نعم، ويدرس مستوى القلق الذي

يعانيه المفحوص من الجدول (٥) التالي:

جدول (٥) طريقة تصحيح الاختبار

م٠ر	الدرجة	مستوى القلق
١	(٠ -١٦)	خال من القلق
٢	(١٧ -٢٠)	قلق بسيط
٣	(٢١ -٢٦)	قلق متوسط
٤	(٢٧ -٢٩)	قلق شديد
٥	(٣٠ -٥٠)	قلق شديد جداً

رابعاً : خطوات الدراسة

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها اتبعت الباحثة الإجراءات التالية : -

١ - الاطلاع علي أدبيات تربوية ونفسية تناولت متغيرات الدراسة الحالية من خلال البحوث والدراسات السابقة، وأيضاً الإطار النظري من الدراسة الحالية بغرض الإفادة منها في تجهيز الإطار النظري واختيار الأدوات المستخدمة والمناسبة للعينة.

٢ - ثم تطبيق أدوات الدراسة بصورة جمعية على أفراد العينة من معلمين ومعلمات المدارس بمحافظة الشرقية، والتأكيد على ملء البيانات الأساسية وقراءة التعليمات جيدا قبل أي إجراء التطبيق.

٣ - التأكيد على الإجابة على كل بند على حده، وعدم ترك أية بند بدون إجابة .

٤ - تم تطبيق الأدوات أدوات الدراسة .

٥ - وبعد الإنتهاء من إجراءات التطبيق على عينة الدراسة تم جمع الاستمارات وترتيبها وترقيمها وتصحيحها وفقاً لطريقة التصحيح الخاصة بكل منها، وأخيراً تم رصد الدرجات الخاصة بكل فرد من أفراد العينة، وجدولة النتائج وذلك للقيام بمعالجتها إحصائياً .

٦ - ثم مناقشة النتائج وتفسيرها والتحقق من قبول أو رفض فروض الدراسة.

٧ - تقديم بعض التوصيات والمقترحات التربوية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة.

خامساً : الأساليب الإحصائية :

أستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة وتتمثل في التالي: -

١ - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري Mean & Std. Deviation .

٢ - معامل الارتباط البسيط لبيرسون Pearson Correlation .

٣ - معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha.

٤ - اختبار"ت" t. test

٥ - تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression للتحقق من إمكانية التنبؤ بقلق الصحة من خلال معتقدات ماوراء المعرفة لدى المعلمين.

وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة باسم SPSS (الإصدار الثاني والعشرون).

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية موجبه وذات دلالة إحصائية بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق لدى المعلمين.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات أبعاد مقياس عوامل ما وراء المعرفة والدرجة الكلية له لدى عينة أفراد الدراسة ودرجاتهم على مقيياس تايلور للقلق وتلخيص النتائج فى جدول (٧) كالتالى :

جدول (٦) معاملات الارتباط بين عوامل ما وراء المعرفة والقلق لدى المعلسمين(ن=٢٠٠)

البعد	قيمة الارتباط بالقلق
المعتقدات الايجابية	.075
المعتقدات السلبية	659 **
الثقة المعرفية	.253 **
الحاجة للسيطرة	.284
الوعى المعرفى للذات	-.035 **
الدرجة الكلية للعوامل الميتامعرفية	.510 **

دالة عند (0.01)**

يتضح من جدول (٦)

توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا عند (0.01) بين كل من (المعتقدات السلبية ، الثقة المعرفية ، الحاجة للسيطرة، الوعى المعرفى للذات،والدرجة الكلية للعوامل الميتامعرفية) والدرجة الكلية للقلق ، بينما ارتبط الوعى المعرفى بالذات سلباً بالقلق .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج عدة دراسات ومنها (Cichon et al,2017) (Spada et al,2018) (Spada et al,2018) (Bortolon Cand al, 2014).

حيث كانت الأفكار السلبية حول القلق الخاصة بعدم القدرة على التحكم أو السيطرة على الأفكار وكذلك المعتقدات المتعلقة بالخطر أكثر ارتباطاً بأعراض القلق ، حيث أظهرت دراسة هالة صقر(٢٠٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين ثلاثة من عوامل ما وراء المعرفة والقلق، وعلاقة ارتباطية سالبة داله احصائيا بين الوعي المعرفي بالذات والقلق، مع علاقة ارتباطية موجبة بين عوامل ما وراء المعرفة ونمط الاستجابة للضغوط وان المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الافكار والخطر كانت منبئا دون غيرها من عوامل ما وراء المعرفة الخمسة بالقلق .

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

نتائج الفرض الثانى :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخضي ومرتفعي القلق في معتقدات ما وراء المعرفة لدى المعلمين لصالح منخفضي القلق.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة بحساب متوسطي درجات باستخدام أسلوب إحصائي بارامتري (اختبار t- test) للأزواج غير المرتبطة ؛ وذلك لحساب الفروق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضى ومرتفعى القلق في معتقدات ماوراء المعرفة لدى عينة الدراسة، ويتضح ذلك في الجدول (٧) التالي:

جدول(٧) الفروق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضى ومرتفعى القلق في معتقدات ماوراء المعرفة

القلق	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمة" ت"	مستوى الدلالة
المعتقدات الايجابية	منخفض	100	12.4900	4.01888	198	-.941	.189
	مرتفع	100	13.0500	4.39323			
المعتقدات السلبية	منخفض	100	14.3200	3.48411	198	-8.517	.609
	مرتفع	100	18.4000	3.28756			
الثقة المعرفية	منخفض	100	12.6800	3.16189	198	-3.672	.000
	مرتفع	100	14.7400	4.63326			
الحاجة الى السيطرة	منخفض	100	15.3400	2.96178	198	-3.928	.101
	مرتفع	100	17.1700	3.59589			
الوعى بالذات المعرفى	منخفض	100	18.1800	3.38857	198	.793	.307
	مرتفع	100	17.8200	3.01973			
الدرجة الكلية للعوامل الميتامعرفية	منخفض	100	73.0100	8.30175	198	-6.780	.712
	مرتفع	100	81.1800	8.73444			

يتبين من جدول (٧) أن قيم "ت" المحسوبة (-.941 ، -8.517 ، -3.672 ، -3.928، 793.، -6.780) على الترتيب لأبعاد معتقدات ماوراء المعرفة (المعتقدات الايجابية عن القلق، انعدام السيطرة على القلق/ الخطر، الثقة المعرفية، الحاجة للسيطرة على الأفكار، الوعي بالذات المعرفي) قيمة "ت" الجدولية (١.٩٧)، وبالتالى توجد فروق دالة احصائيا بين المعلمين مرتفعى ومنخفضى القلق فى الابعاد (

المعتقدات السلبية ، والثقة المعرفية) ، ولا توجد فروق بين مرتفعي وومنخفضي القلق في الابعاد (المعتقدات الايجابية - الوعى بالذات المعرفى) .

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات منها دراسة Jones & Howard (2019)؛ Tugumisirize & Masagazi (2021) حيث أشارت دراسة Tugumisirize & Masagazi (2021) إلى وجود علاقة سلبية ومعنوية بنسبة ١٪ بين أداء المعلمين والقلق ، وتشير العلاقة السلبية إلى أن زيادة القلق تؤدي إلى انخفاض أداء المعلم وانخفاض القلق يؤدي إلى ارتفاع أداء المعلم. وأن القلق يفسر التغير بنسبة ٩٣٪ في أداء المعلمين. كما أشارت نتائج دراسة Desouky & Allam 2017) أن انتشار الاجهاد والقلق والاكتئاب بين المعلمين (١٠٠٪، ٦٧.٥٪، ٢٣.٢٪) على التوالي. كانت درجات الإجهاد والقلق والاكتئاب أعلى بشكل ملحوظ بين المعلمين الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عامًا، والمعلمات، ومعلمي المدارس الابتدائية، وأولئك الذين لديهم رواتب غير كافية، وخبرة تدريس أعلى، ومؤهلات أعلى وعبء عمل أعلى.

ويمكن تفسير ارتفاع القلق لدى المعلمين أن هناك العديد من الضغوط التى تواجه المعلمين مثل الضغوط الادارية والضغوط الطلابية والضغوط المرتبطة بالتدريس، الضغوط المرتبطة بزملاء العمل في ظهور القلق لدى المعلمين والمعلمات بدرجة كبيرة والتى تؤثر بالسلب عليه وتؤدى الى ظهور اضطراب القلق.

نتائج الفرض الثالث، وينص هذا الفرض على "تنبئ بعض عوامل ما وراء المعرفة دون غيرها بالقلق لدى المعلمين".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الإنحدار المتدرج باعتبار عوامل ماوراء المعرفة متغيرات مستقلة ، والقلق متغير تابع وتلخيص النتائج فى الجدول التالى :

جدول (٨) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (عوامل ما وراء المعرفة) على القلق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	9100.950	1	9100.950	151.989	.000[b]
البواقى	11856.005	198	59.879		
المجموع	20956.955	199			

جدول (٩) نتائج تحلي انحدار المتغيرات المستقلة (عوامل ما وراء المعرفة)على القلق

المتغير التابع	قيمة R	قيمة R^2	معاملات الانحدار B	قيمة Beta	الخطأ المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
المعتقدات السلبية	.659[a]	.434	1.712	.659	.139	12.328	.000

تشير النتائج الموضحة بجدول (٩) إلى ما يلي: -

ساهمت الدرجة الكلية المعتقدات السلبية في التنبؤ بالقلق ، حيث ساهم ذلك المتغير بما نسبته ٤٣.٤٪ من التباين الكلى. وقد بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد(R= 0.659)، كما بلغت قيمة معامل التحديد (R^2 = 0.434).

يتضح من الجدولين(٩)،(١٠) أن المعتقدات السلبية هى المتغير الوحيد من عوامل ماوراء المعرفة الخمسة المنبئة بالقلق لدى أفراد عينة البحث .

وتتفق نتيجة هذا الفرض جزئيا مع نتائج عدة دراسات حيث كانت المعتقدات السلبية نحو عدم السيطرة على الأفكار والخطر عاملا مشتركا منبئا بالقلق والاكتئاب فى تلك الدراسات ومنها (Spada et al,2018) والتى توصلت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ما وراء المعرفة والقلق والاكتئاب والتي تتمثل في الضغوط المدركة والانفعال السلبي (القلق والاكتئاب).

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 تواجده الفرد وبالتالي، فإن علاج القلق لابد أن يتضمن إجراءات لتعديل المعتقدات ماوراء المعرفية السلبية من أجل خفض مستويات القلق لدى الفرد.

ثالثاً : توصيات الدراسة

على ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن عرض التوصيات التالية:

١. عقد ورش عمل للمعلمين والمعلمات للتوعية بمعتقدات ما وراء المعرفة وأثرها على لدى المعلمين.
٢. تسليط الضوء على معتقدات ما وراء المعرفة في علاقتها باضطراب القلق وغيرها من الاضطرابات وكذلك تأثيرها على الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد .
٣. تصميم التدخلات الوقائية والإرشادية المناسبة للمعلمين والمعلمات بهدف التوعية بأهم معتقدات ما وراء المعرفة وأنماط الاستجابة التكيفية

واللاتكيفية والعمل على تعديلها بما يسهم في الوقاية وعلاج الاضطرابات النفسية المختلفة .

٤. الاهتمام بالمزيد من الدراسة والبحث في معتقدات ما وراء المعرفة باعتباره اتجاه جديد في مجال الإرشاد والعلاج ويحتاج إلى المزيد من الجهد لفهم ممارسته وتطبيقاته بشكل أكبر .

٥. إقامة ندوات أو ورش لتعريف المعلمين والمعلمات بالقلق باعتباره من الاضطرابات التي تؤثر على الصحة النفسية ومن ثم عملهم المدرسي.

٦. استخدام العلاج بمعتقدات ما وراء المعرفة في خفض العديد من الاضطرابات لدى المعلمين والمعلمات باعتبارها فئة هامة من فئات المجتمع وهم مربي شباب المستقبل ورجال الغد.

٧. إقامة ورش ودورات تدريبية لتدريب الباحثين والمعالجين على تطبيقات وممارسات فنيات العلاج بمعتقدات ما وراء المعرفة حيث تحتاج إلى جهد كبير في إعداد السيناريو المناسب لجلسات العلاج.

٨. عقد ورش عمل للمعلمين والمعلمات للتوعية بالاستخدام الأمثل لأساليب الحياة الصحية لخفض القلق.

٩. عقد ندوات لتفعيل دور الإرشاد النفسى للتخفيف من حدة القلق لدى للمعلمين والمعلمات.

١٠. زيادة توعية المعلمين والمعلمات بالآثار السلبية لاضطراب القلق على مختلف جوانب الشخصية مثل الجوانب الانفعالية، أو الاجتماعية، أو المهنية.

١١. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية في بيئات محلية أخرى.

رابعاً : دراسات وبحوث مقترحة

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية تقترح إجراء البحوث التالية مستقبلا:

١. معتقدات ما وراء المعرفة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الأخرى النفسية والشخصية للمعلمين والمعلمات.

٢. دراسة مقارنة للفروق بين مراحل تعليمية مختلفة فى معتقدات ما وراء المعرفة.

٣. دراسة مقارنة للفروق بين مراحل تعليمية مختلفة فى قلق الصحة.

٤. فاعلية الإرشاد باستخدام معتقدات ما وراء المعرفة فى خفض اضطراب قلق الصحة للمعلمين والمعلمات.

٥. العوامل الشخصية الخمس الكبري وعلاقتها بقلق الصحة لدى عينة من المعلمين والمعلمات.

المراجع

ثناء شعبان خليفة (٢٠١٩). المعتقدات اللاعقلانية واستراتيجيات التحكم في الفكر كمنبئات بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات رياض الاطفال بجامعة الامير سطام، ***مجلة الطفولة والتربية***، جامعة الاسكندرية، ١١(٣٨) ،٢٧١ -٣٢٤.

جلاب مصباح ، بونويقة نصيرة (٢٠٢٠). درجة تأثير ضغوط مهنة التعليم في ظهور القلق لدى المعلمات : دراسة ميدانية بمدارس المسيلة . ***مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*** ، جامعة المسيلة ، الجزائر ، ٨(١) ، ٢٣ -٣٩.

زوليخة قزيز (٢٠١٦) . علاقة المعتقدات ماوراء المعرفية بقلق المرض: دراسة مقارنه لعينة من ابناء المصابون بالسرطان وابناء غير المصابون بالسرطان بمدينة ورقلة، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

عبدالله عبد الظاهر الخولي (٢٠١٢) . استراتيجيات التحكم في الفكر ومعتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين. مسترجع من http://www.maganin. com/content.asp?contentID=2106

فاروق السيد عثمان (٢٠٠٦) . القلق وإدارة الضغوط النفسية(ط٢) . القاهرة : دار الفكر العربي .

محمد السيد عبدالرحمن حسن (٢٠١٥).مقياس عوامل ما وراء المعرفه.القاهره : دار الكتاب الحديث.

هاله احمد صقر(٢٠٢٢) . عوامل ما وراء المعرفة كمتغير وسيط بين نمط الاستجابة للضغوط والقلق لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الزقازيق. دراسات تربوية ونفسية، ***مجلة كلية التربية***، جامعة الزقازيق، الجزء الثاني، ٣٧(١١٦)، ٢٦٣ -٣٣٢.

Anderson, R., Capobian, L., Fisher, P., Reeves, D., Heal، C., FaiJa, C., Gaffney, H., & Wells، A. (2019). Testing relationships between metacognitive beliefs, anxiety and depression in cardiac and cancer patients: Are they transdiagnostic 2. Journal of Psychosomatic Research. Available att:// doi.org/10.1016/j.jpsychores.

Asa, F. T., & Lasebikan, V. O. (2016). Mental health of teachers: teachers' stress, anxiety and depression among secondary schools in Nigeria. *Int Neuropsychiatr Dis J*, *7*(4), 1-10.

Bhattacharjee, A. (2015). Anxiety and quality of life among teaching professionals: A comparative analysis. *Journal of Psychosocial Research*, *10*(2), 365.

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.

Cichon, E., Krtcinski, R., Florkowski, M., &Szczepanowski, R. (2017). Metacognition increases the severity of depression through trait in a nonclinical population. Roczniki Psycholoiczne annalys of Psychology.4,761-774.

Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of epidemiology and global health*, *7*(3), 191-198.

Jones-Rincon, A., & Howard, K. J. (2019). Anxiety in the workplace: A comprehensive occupational health evaluation of anxiety disorder in public school teachers. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *24*(1), e12133.

Khalil, N., & Rezaeian, F. (2018). The relation between metacognition beliefs and mental health with self-efficacy

of sixth primary school students in shiraz .American Journal of Psychology and Cognitive Science.4(2),22-25.

Matthews G., Hillyard E.& Campbel S. (1999). Metacognition and Maladaptive Coping as Components of Test Anxiety, Clin. Psychol. Psychother. 6, 111-125.

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.

Milne, R., & Munro, M. (2020). Symptoms and causes of anxiety, and its diagnosis and management. *Nursing Times [online]*, *116*, 10-18.

Othman, Z., & Sivasubramaniam, V. (2019). Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal*, *26*(2), 71-74.

Perrotta, G. (2019). Anxiety disorders: definitions, contexts, neural correlates and strategic therapy. *J Neur Neurosci*, *6*(1), 042.

Serin, M., Güneş, A., & Değirmenci, H. (2015). The relationship between the attitudes towards teaching profession and the anxiety level of prospective primary school teachers. *Cumhuriyet International Journal of Education*, *4*(1), 21-34.

Tabarestani, Z. S., Hassanzadeh, R., & Dousti, Y.(2013). Comparing Teachers' Anxiety, Depression, and Quality of Life in Elementary and Secondary School Courses.International Journal of Basic Sciences & Applied Research. 2 (8), 779-787

Tugumisirize, N., & Masagazi, J. Y. (2021). The Relationship between Anxiety and Teacher Performance in Private Secondary Schools.

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. (2018). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York, NY: Guilford press.

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

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

Wells,A., & Mathews, G.(1994). Attention and emotion:a clinical perspective.Hove,UK:Erlbaum .