



دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدي عينة من طلاب جامعتي المنصورة والطائف: دراسة مقارنة
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	أبو المعاطي، وليد محمد
المجلد/العدد:	مج20, ع67
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2010
الشهر:	أبريل
الصفحات:	483 - 539
رقم MD:	1010178
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الضغوط النفسية، طلبة الجامعات، علم النفس المعرفي
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1010178

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة.
يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة وملازمتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب جامعتي المنصورة والطائف (دراسة مقارنة)

دكتور/ وليد محمد أبو المعاطي

كلية التربية- جامعة المنصورة

هدفت الدراسة تعرف الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع (ذكور، إناث) والجنسية (مصري، سعودي) وأسلوب الابتكار (موجود، مجدد)، وتعرف العلاقة بين مهارات ما وراء المعرفة واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وتعرف نسبة إسهام كلا من مهارات ما وراء المعرفة وأسلوب الابتكار في استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط المفضلة لدى طلاب الجامعة من المصريين والسعوديين، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (٤٣١) طالبا وطالبة منهم (٢٥٩) من طلبة جامعة المنصورة، (١٧٢) من طلبة جامعة الطائف، طبق عليهم مقياس أسلوب الابتكار، مهارات ما وراء المعرفة، استراتيجيات مواجهة الضغوط، وأجريت التحليلات الإحصائية باستخدام أساليب تحليل التباين الثلاثي متبوعا باختبار توكي، معاملات ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد المعياري، والبسيط، وتحليل التباين للقياسات المتكررة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الإناث أكثر استخداما لإستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، بينما الذكور أكثر استخداما لإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة، والمجودين أكثر استخداما لإستراتيجيتي التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، التجنب بينما لم يختلف المجودين عن المجددين في إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة، كما أن المصريين أكثر استخداما لإستراتيجيتي التوجه الانفعالي/ الاجتماعي وبخاصة الإناث، والتوجه نحو الأداء/ المشكلة وبخاصة الذكور بالمقارنة بالعينة السعودية، ويوجد ارتباط دال موجب بين مهارات ما وراء المعرفة وإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة، وارتباط دال سالب بينها وبين إستراتيجية التجنب، كما أن مهارات ما وراء المعرفة أسهمت بنسب تراوحت بين ٣٨% - ٤٣% من تباين درجات إستراتيجية التوجه نحو الأداء، كما أسهم أسلوب الابتكار بنسبة ١٥% من تباين درجات العينة على إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، وكان ترتيب تفضيل استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الإناث في العينتين المصرية والسعودية متشابهة كالتالي: إستراتيجية التوجه الانفعالي / التجنب / التوجه نحو الأداء، وعند الذكور من العينتين المصرية والسعودية متشابهة كالتالي: إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ التجنب / التوجه الانفعالي، وقدم الباحث عددا من التوصيات والبحوث المقترحة.

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب جامعتي المنصورة والطائف (دراسة مقارنة)

دكتور/ وليد محمد أبو المعاطي

كلية التربية- جامعة المنصورة

مقدمة

الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها فهي من طبيعة الوجود الإنساني، وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو نكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فاعليات الفرد وقصور كفايته، ومن ثم الإخفاق في حياته (طلعت منصور، فيولا البيلاوي، ١٩٨٩: ٦).

فالبحث عن حياة خالية من الضغوط أمر مستحيل في الدنيا مصداقاً لقول الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) سورة البلد، آية (٤)

ولن نتحقق الحياة الطيبة الخالية من الضغوط إلا لعباد الله المخلصين في الجنة مصداقاً لقول الله تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) سورة النحل، آية (٩٧)

لذلك أصبح من الحقائق التي استقرت في حياتنا المعاصرة أنه من النادر أن يعصم الفرد نفسه مهما أوتي من قوة من تأثير التعرض للضغوط، فضلاً عن أنه نادراً ما يحدث التعرض لنوع واحد من هذه الضغوط بل إن الاحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من الضغوط سواء أكان ذلك بإرادته أم بغير إرادته، وكل ذلك يحدث في وقت واحد وليس في فترات متقطعة أو حتى متباعدة (محمد نجيب الصبوة، ١٩٩٧: ٣٦).

وقد يكون من المجدي تجنب التوترات والمواقف الضاغطة، لكن هذا مستحيل تماماً، فكل فرد معرض لضغوط في العمل وفي المنزل والمدرسة والشارع لذلك فنحن لا نستطيع أن نهرب منها، ولكننا بحاجة لأن نتعلم كيف نتعامل معها بفاعلية. (Huffman, 2006:425)

والأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث تأثرهم بالضغوط وردود أفعالهم تجاهها، فالموقف الضاغط لفرد قد لا يكون كذلك لآخر، ونفس الموقف الضاغط قد يؤثر تأثيرات متباينة على الأفراد، لذلك فمن المتوقع أن تكون هناك عوامل تتوسط بين الضواغط والضغط.

ولقد فسّر بيرى Berry (1998) ذلك فقال: إن الاستجابة للمثيرات الضاغطة تتوقف على: إدراك الفرد لحدث ما على أنه مصدر تهديد، وطريقة المواجهة، والمدى الذي يتعرض فيه للخطر، والتعلم السابق لاستراتيجيات المواجهة.

وحدد حسن عبد المعطي (٢٠٠٦: ٢٨) العوامل التي تتوسط بين المثيرات أو الضواغط وحدث الضغط في: تقييم الأفراد للأحداث الضاغطة، وأساليب مواجهة الأحداث الضاغطة، فبين الضغوط ونتائجها يقف كيفية مواجهة الفرد للضغوط، فليس كل الأفراد الذين يكونون تحت الضغوط يسلكون بنفس الطريقة، ولا يقع الجميع في المرض.

والمواجهة هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد لتغيير أو التعامل مع المثيرات الخارجية أو الداخلية التي تفوق قدراته، أو هي محاولة مواجهة المواقف الضاغطة ببعض الطرق الفعالة. (Huffman, 2006: 425)

وإذا فشلت استراتيجيات المواجهة يبدأ الفرد في فقدان الأمل واليأس والعجز حيث يرى أن الموقف يصعب عليه حله، وأنه ليس بإمكانه التحكم والسيطرة على أحداث الحياة، ومن المحتمل أن يؤدي هذا الشعور إلى الاكتئاب والغضب والقلق وغير ذلك، وكل ذلك هو نتاج فشل أساليب مواجهة الضغوط. (Weinman, 1981: 66)

ولقد ذكر نيكول Nicol (1993:3) أن افتراض وجود علاقة بين التفكير الابتكاري واستراتيجيات مواجهة الضغوط أمر منطقي لكن قليل من الباحثين من تصدى للكشف عن تلك العلاقة، أو تأييد ذلك الافتراض، ولقد ذكر تورانس Torrance (1986:130) أن التعبير الابتكاري ما هو إلا استجابة تكيف طبيعية، وأن الابتكارية تحسن من قدرة الفرد على التكيف.

وقد ركزت الدراسات التي تناولت الابتكار لفترة طويلة على مستوى الابتكار والذي يشير إلى أي مدى يستخدم الفرد سعته الابتكارية، أو كم القدرة الابتكارية التي تظهر لدى الفرد محاولة الوصول إلى نموذج متميز للسمات التي يتصف بها الشخص المبتكر (Alter, 2001:1)

وتحول الاهتمام في البحوث الحديثة من التركيز على مستوى الابتكار إلى دراسة أسلوب الابتكار Creativity style والذي يعبر عن طريقة ابتكارية الفرد، وقد نبع ذلك من الاعتقاد بأن جميع الأفراد مبتكرين ولكن بمستويات مختلفة وبأساليب متنوعة.

ولقد ظهرت العديد من النظريات التي تصف أسلوب الابتكار ومن أكثر هذه النظريات شيوعاً تلك النظرية التي وضعها عالم النفس البريطاني كيرتون Kirton حيث أشار إلى أسلوبين للابتكار

هما التجويد Adaption، والتجديد Innovation ووصف ذلك من خلال نظريته التي تسمى نظرية التجويد والتجديد Adaption Innovation Theory حيث رأى أن جميع الأفراد يتوزعون على متصل ما بين التجويد، والتجديد وهذا التوزيع يكون اعتدالياً عند قياس هذين الأسلوبين في المجتمع (62 : Hammerschmidt , 1996) .

وتهتم النظرية بالفروق بين الأفراد في اتجاهاتهم نحو التغيير، وبتفضيلهم لأسلوب اتخاذ القرار وحل المشكلات والتعبير عن إبداعهم (صفاء الأعرس، ٢٠٠٢: ٧٤) .

ويستطيع المجددون والمجددون في ضوء تلك النظرية إنتاج الحلول الابتكارية والأصلية، ولكن تلك التي تعكس الأساليب المختلفة لكل منهم في حل المشكلات، ويوصف المجدد بميله لأداء الأشياء بشكل أفضل، وأنه دقيق، ومنهجي، ومنظم، ولديه إحساس مرتفع بالمسؤولية، وحساس لمشاعر وأفكار ودوافع الآخرين، ويسعى نحو التقدير الاجتماعي، وقوى ضبط النفس، وتميل أفكاره للمنفعة، ويهتم بالتفاصيل.

بينما يوصف المجدد بميله لأداء الأشياء بشكل مختلف، وأنه غير منظم، ومتفرد، ويميل للمغامرة، وواثق بنفسه، وغير مسامر، ومنطوي، ولا يهتم بمشاعر الآخرين، وغير عملي، و يتحدى القواعد (Kirton , 1989:11 ; Mudd , 1995: 241 – 242; Brinkman , 1999: 63; Jessie,et al.,2007:364)

ويرى الباحث أن الابتكارية هي عملية حل للمشكلات بطريقة مختلفة، والضغط ما هي إلا مشكلات تفرض على الفرد التعامل معها بطريقة ما، وهنا يظهر السؤال: هل يتعامل المبتكر مع الضغوط بطريقة تختلف عن الطريقة التي يتعامل بها الشخص العادي؟

والإنسان يسلك وفق ما يفكر، فالحوار الذاتي أو حديث المرء مع نفسه، وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه هو السبب في تفاعله المضطرب، ولهذا كان العلاج السلوكي المعرفي يعتمد على محاولة تحديد مضمون هذا الحديث، والعمل على تعديله كخطوة أساسية في مساعدة الفرد على التغلب على اضطرابه، وبخاصة المواقف التي تستثير الاكتئاب والقلق والضغط وعدم الثقة (رئيفة عوض، ٢٠٠١: ١١٢).

والتنبؤ بالأحداث الضاغطة يؤثر في طريقة إدراك هذه الأحداث وأساليب مواجهتها فعندما يعرف الفرد أنه مقدم على فترة أو أحداث أو بيئات ضاغطة يمكنه أن يتخذ خطوات لتخفيف الضغط، وإذا لم يكن لدى الفرد القدرة على التنبؤ فإن الموقف يكون متوتراً ويسحق بشدة وسائل الفرد ويعرض رفاهيته للخطر. (Wade& Tavis, 1987 : 548)

كما أن تخطيط الأهداف الحياتية وتحديد ما يريد الفرد فعله وأولوياته والبدء في عمله وتحقيقه يعظم أهمية الحياة ويفسرها على أنها سلسلة من الانجازات وتجاوز الذات والسعي إلى تحقيق العديد من الأهداف الشخصية وكل ذلك مما يخفف من آثار الضغوط (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦ : ١٢٩).

ومراقبة الذات تساعد الفرد على رؤية متاعبه بشكل مختلف، وتشجعه على المحاولة، وأن يكون موضوعيا مع نفسه مما يساعده على تحديد مشكلته بأسلوب سلوكي معرفي متعلم، ومن خلال مراقبة الذات يستطيع أن يتوصل للشروط الرئيسة التي تساهم في تشكيل جوانب سلوكه وشخصيته، وعندها يحاول مستقبلا أن يتجنب الشروط السيئة وينشئ شروطا جيدة (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤ : ٢٥٧).

كما أن تقييم الفرد لحدث ما على أنه ضاغط يساعده في تعبئة طاقاته لمواجهة هذا الحدث حيث يرى بيري Berry (1998: 425) أن تقييم الفرد للمواقف على أنها مصدر تهديد يتوقف على خبرته السابقة وقدراته وأسلوبه الشخصي في رؤية العالم والتفاعل معه.

والتنبؤ والتخطيط والمراقبة والتقييم كلها من مهارات ما وراء المعرفة التي تحقق للفرد قدرا من فهم الذات والوعي بتفكيره، ولقد ذكر جاردنر Gardner في كتابه أطر العقل أن معرفة الإنسان بنفسه وبالآخرين جزء لا يقل أهمية عن معرفته بالأشياء من حوله بل انه يستحق الاهتمام الأكبر بالمقارنة بالأشكال الأخرى من المعرفة (Kihlstron&Conter, 2000:359).

فنجاح الفرد في حل المشكلات يعتمد على عدد من العوامل المرتبطة بنظام تجهيز ومعالجة المعلومات، ومن هذه العوامل ما وراء المعرفة، فاستخدام الفرد لمهارات ما وراء المعرفة في حل المشكلات يجعله أكثر مرونة في اختيار الإستراتيجية، وأكثر قدرة على حل المشكلات المعقدة بنجاح، ونقل الاستراتيجيات الفعالة إلى مواقف جديدة (Ormrode, 2004 : 382).

ويرى بروش Bruch (1988: 114) أن التجهيز الابتكاري لا يعتمد فقط على الاستثارة الخارجية، ولكنه أكثر اعتمادا على الوعي الداخلي، أو دوافع الفرد الداخلية للاستجابة الابتكارية على المثير.

فإذا كانت الابتكارية مرتبطة بما وراء المعرفة وكلاهما يؤثر في طريقة استجابة الفرد للمشكلات فهل يختلف الأفراد وفقا لأسلوبهم في الابتكار، ومستوى مهارات ما وراء المعرفة لديهم في إستراتيجيات إدارتهم للمواقف الضاغطة ؟ هذا محور اهتمام الدراسة الحالية

مشكلة الدراسة

لقد أضحى موضوع الضغوط النفسية تراثا في مجال علم النفس وتقدم فيه البحث، ويمكن القول أنه توجد بعض المسلمات ترتبط بموضوع الضغوط هي: أن الضغط النفسي أمر لا مفر منه، والأفراد يستخدمون طرقا مختلفة للتعامل مع الضغوط، ولا يمكن فصل الجانب العقلي عن الجانب الوجداني من الشخصية، فالتفكير في مشكلة معينة، أو موقف ضاغط يصاحبه جوانب انفعالية وسلوكية، وعندما يسلك الفرد بناء على منبه خارجي فإن التفكير يتوسط ما بين ظهور المثير وحدوث الاستجابة.

والأفراد ليسوا دائما ضحايا أو مستسلمين وسلبين إزاء المواقف الضاغطة التي يواجهونها فهم عادة يحاولون تقليل أو تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق محددة، وموضوع مواجهة الضغوط يشغل بال كثير من علماء النفس لأن الأفراد يواجهون الضغوط بطرق مختلفة بعضها فعال وناجح، والبعض الآخر ليس كذلك. (Peterson, 1997:622)

وإذا كان الفرد يتوقع أن يكون ناجحا في مواجهة المواقف الضاغطة فإن هذا الوعي الذاتي المرتفع يخفف من آثار الضغط، بينما إذا كان يعتقد أن جهود المواجهة لن تساعده فإن هذا الوعي أيضا سيجعل الأمور أسوأ. (Carver&Scheier, 1981)

ومن المعتقد أن مهارات ما وراء المعرفة تقوم بدور أساسي في التأثير على اختيار إستراتيجية التعامل المناسبة مع الضغوط لكن إلى الآن لا توجد دراسة منشورة بحثت العلاقة بين ما وراء المعرفة والانفعالات السالبة والضغوط المدركة. (spada, et al.,2008:1173)

وأسلوب الابتكار يعبر عن الطريقة المميزة للفرد في اتجاهاته نحو التغيير وتفضيله لأسلوب اتخاذ القرار وحل المشكلات والتعبير عن ابتكاره، فهو أسلوب لإدارة التغيير وحل المشكلات (Kirton & Ciantis, 1986: 141)

وإذا كان الأفراد ينقسمون وفقا لأسلوب الابتكار وفي طريقتهم لإدارة التغيير وحل المشكلات إلى مجودين ومجودين فهل يختلف كل منهما في إستراتيجيته للتعامل مع الضغوط؟ وهل يختلف الواعون بتفكيرهم في إستراتيجيات مواجهة ضغوطهم عن غيرهم الأقل وعيا؟

كما يعتقد الباحث أن الثقافة وأساليب التنشئة في المجتمع تؤثر على إستراتيجيات إدارة أفراد المجتمع للضغوط، لذلك يتوقع أن تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط من مجتمع لآخر، وبناء على ذلك تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- ١- ما أثر متغيرات أسلوب الابتكار (مجدود/ مجدد)، والنوع (ذكر/ أنثى) ، والجنسية (مصري/ سعودي) والتفاعل بينهم في تباين درجات الأفراد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط؟
- ٢- ما دلالة العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس مهارات ما وراء المعرفة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط؟
- ٣- ما مدى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال درجات الأفراد على مقياس مهارات ما وراء المعرفة (الأبعاد والدرجة الكلية)؟
- ٤- ما مدى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط من خلال درجات الأفراد على مقياس أسلوب الابتكار؟
- ٥- ما دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، التجنب، التوجه نحو الأداء/المشكلة)؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف:

- ١- الفروق بين طلبة الجامعة في استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقاً لأسلوب الابتكار، والنوع، والجنسية.
- ٢- العلاقة بين مهارات ما وراء المعرفة واستراتيجيات مواجهة الضغوط.
- ٣- درجة إسهام مهارات ما وراء المعرفة وأسلوب الابتكار في استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- ٤- الفروق بين طلبة الجامعة في الاستراتيجيات المفضلة للتعامل مع الضغوط.

أهمية الدراسة : تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- تناولها لموضوع الضغوط وهو من أكثر موضوعات علم النفس التي وإن كانت قديمة فهي حديثة لتعاطم ما يتعرض له الفرد من ضغوط مع طبيعة الحياة السريعة والمتغيرة.
- ٢- تناولها لمتغيرات الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة والتي تعد فيما يعتقد الباحث أنها من المتطلبات الرئيسة للتعامل مع ضغوط الحياة في هذا العصر.
- ٣- تتناول الدراسة متغيرات شخصية وعقلية انطلاقاً من الرؤى التي تقول بعدم القدرة على فصل ما هو عقلي عما هو انفعالي والنظر للشخصية بطريقة متكاملة.

٤- تحاول الدراسة الكشف عن العوامل التي تخفف من الضغوط وهو هدف سام يسعى الكثيرون للتعرف عليه، طالما أنه لا يمكن تجنبها.

٥- نتائج وتوصيات هذه الدراسة ستكون عوناً بإذن الله للباحثين في وضع برامج إرشادية لتنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية.

٦- تعد هذه الدراسة من الدراسات عبر الحضارية والتي تفنقر إليها المكتبة العربية، والتي يعتبرها الباحث من الدراسات المهمة للكشف عن الفروق التي تحدثها الثقافة وأساليب التنشئة في تشكيل قدرات الأفراد على التعامل مع الضغوط.

المفاهيم الإجرائية للدراسة :

أساليب الابتكار : Creativity Styles

عرف تيولت Tullett (359 : 1995) أسلوب الابتكار بأنه الطريقة المميزة والناطقة التي يجهز بها الفرد المعلومات والبيانات، والتي بدورها تؤثر على طريقته المفضلة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات، ومدخله إلى التغيير .

وتحدد في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس أسلوب الابتكار الذي يقيس أسلوب التجويد والتجديد.

مهارات ما وراء المعرفة: Metacognitive Skills

عرف أو نيل وأبيدي Oneil & Abedi (244 : 1996) مهارات ما وراء المعرفة بأنها وعى الفرد بما يقوم بتعلمه، وقدرته على وضع خطط لتحقيق أهدافه، واختيار الاستراتيجيات المناسبة وتعديلها، وابتكار استراتيجيات جديدة، وتمتعه بدرجة كبيرة من القدرة على مراقبة ذاته وتقييمها وتدعيمها باستمرار.

وتتحدد في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس مهارات ما وراء المعرفة الذي يقيس مهارات التنبؤ، والتخطيط، ومراقبة الذات، والتقييم الذاتي، والتدعيم الذاتي.

استراتيجيات مواجهة الضغوط : Stress Coping Strategies

هي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف(حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦ : ٩٨)

ويعرفها الباحث تعريفاً إجرائياً بأنها مجموعة الإجراءات أو السلوكيات المعرفية أو العاطفية/ الاجتماعية أو التجنبية التي يتبعها الفرد في المواقف الضاغطة ويعتقد أنها تحقق له الراحة والخروج من الموقف الضاغط بأمان، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً- استراتيجيات مواجهة الضغوط

إن إدارة الضغوط لا تعني القضاء عليها، فالحياة بدون ضغوط تصبح بلا معنى، وإنما الهدف هو التخفيف من آثارها السيئة، والتعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية.

وآثار الضغوط كثيرة ومختلفة فمنها: الآثار النفسية مثل التوتر والقلق والوهن أو الضعف والملل والشكوى من مشكلات جسمية (توهم المرض) والتعب المتواصل، والشعور بخيبة الأمل، والعديد من أنواع التفكير والسلوك الدفاعي. (Durbin, 1990: 170)

ولها آثار انفعالية: منها الشعور بالاغتراب عن الآخرين، ومشكلات النوم، والشعور بالذنب، والتهييج، وصعوبة التركيز، واستجابات الخوف والقلق والاكتئاب، كما تقلل من قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، فيفقد الأمل أن هناك شيئاً يجب الاهتمام به. (Zimbardo & Weiber, 1997 : 348)

ولها آثار معرفية: فتعرض الفرد لموقف ضاغط يفقده القدرة على التركيز وتضطرب الذاكرة والقدرة على حل المشكلات، كما تؤثر على الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة، فالأكثر تعرضاً للضغوط هم الأقل في الكفاءة المعرفية والأكثر اضطراباً وتشويشاً في التفكير لأن الفرد عندما يركز جهده على الموقف الضاغط يقل مقدار الانتباه الموجه للمهام الأخرى وتتأثر الذاكرة وتؤدي إلى إحلال التفكير النمطي المتصلب بدلاً من الاستجابة الأكثر ابتكارية. (Gove, 1982; Patel, 1991: 113; Zimbardo & Weiber, 1997: 350)

ولها آثار على الصحة الجسمية: فمنها الاضطرابات العضوية العامة كالإرهاق والتفوتور والصداع والتوتر، واضطرابات الجهاز التنفسي، واضطرابات الدورة الدموية، والاضطرابات المعدية، واضطرابات المسالك البولية، وحساسية الجلد مثل حب الشباب والطفح الجلدي، واضطرابات الجهاز العضلي. (Vo & Park, 2008: 354)

ولتعدد الآثار الناجمة عن الضغوط يجب أن يتعلم الفرد استراتيجيات التعامل معها، وأساليب

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

المواجهة تستهدف تحسين الظروف التي يعيشها الإنسان وتخفيف الضغوط التي يواجهها ومساعدته كي يصبح أكثر فعالية في مواجهة هذه الضغوط.

والمواجهة هي كل ما يبذله الفرد سلوكيا أو معرفيا وبطريقة شعورية لتخفيف أو خفض تأثيرات المواقف الضاغطة. (Ston & Neale, 1984:892)

ويعرف لطفي عبد الباسط (١٩٩٤) استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية/ أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

ولقد حدد لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman إستراتيجيتين لمواجهة الضغوط هما: إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة، وإستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال؛ والأولى تتضمن الحصول على معلومات إضافية عن المشكلة واتخاذ قرار بشكل معرفي فعال أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، بينما الثانية تركز على الأساليب التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط. (Berzonsky, 1992: 203)

وعرض كوهين Cohen (1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت: التفكير المنطقي وهي إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق، وأسبابه، وإستراتيجية التخيل وهي إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، وتخيل ما قد يحدث، وإستراتيجية الإنكار وهي عملية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل، والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق، وإستراتيجية حل المشكلة وهي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يعرف باسم العصف الذهني، وإستراتيجية الفكاهة وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة، وإستراتيجية الرجوع إلى الدين وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات؛ كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

ولقد أشار كل من هيجنز، أندلر Higgins & Endler (1995:253) إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي: أسلوب للتوجه الانفعالي ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد، وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق، والتوتر، والقلق، والانعاج، والغضب، والأسى، واليأس، وأسلوب للتوجه نحو التجنب ويقصد به محاولات

الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإجمالي في التعامل مع المواقف الضاغطة، وأسلوب التوجه نحو الأداء وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة، وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

وقد جمع حسن عبد المعطي (٢٠٠٦: ١٠١-١٤٣) أساليب مواجهة الضغوط فسي: الأساليب البدنية ومنها التمرينات الرياضية ونمط التغذية والسترخاء، والأساليب المعرفية ومنها التأمل والوعي الانتقائي والتعظيم الانفعالي وإعادة البرمجة العقلية، واستراتيجيات تغيير أسلوب الحياة ومنها تخطيط الأهداف الحياتية وإدارة الوقت والتدريب على حل المشكلات والتدريب على الضبط الذاتي، والأساليب الوجودية والروحية ومنها التفكير في معنى الحياة والتمسك بالدين.

ويمكن تقسيم أساليب مواجهة الضغوط إلى أساليب إيجابية إقدامية، وأساليب إجمالية، وتتمثل الأساليب الإيجابية في: العمل من خلال الحدث من خلال التفكير المتأني المنطقي، والبحث عن المساندة الاجتماعية وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة الحدث، والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية كي ينسى الذكريات المرتبطة بالحدث، وتنمية الكفاءة الذاتية وتحقيق الرضا عن الذات (حسن عبد المعطي، ١٩٩٤: ٦٠-٦١).

ومنها أيضاً المبادأة والتي تتضمن قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة، والتربيت ويتمثل فسي محاولة الفرد عدم التسرع وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب (لطي عبد الباسط، ١٩٩٤: ٩-٧)

وتتمثل الأساليب السلبية في: السلبية وتبدو في نقص الجهد في التعامل مع الموقف الضاغط، والالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى وإيجاد عنصر فكاهي من خلال الاهتمام بأمر يستمتع بها وتنسيه هذه الأحداث، والتجنب والإنكار وتبديد الحس، والشعور باللامبالاة الانفعالية، والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها، والإلحاح والاقتحام القهري، وتكرار الأحلام المضطربة (Horowitz & Wilner, 1984، حسن عبد المعطي، ١٩٩٤: ٦١)

ومنها أيضاً: عزل الذات وإخفاء ما حدث والابتعاد عما يذكر الفرد بالمشكلة، والتنفيس الانفعالي والقيام بأفعال لا تكون مرتبطة بالمشكلة، والإنكار وخداع الذات بتجاهل خطورة الموقف ورفض الاعتراف بما حدث والانسحاب المعرفي العقلي بالاستغراق في أحلام اليقظة، والتحول

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

إلى الدين للحصول على الدعم الروحي والانفعالي لتجاوز الموقف الضاغط (لطفى عبد الباسط ، ١٩٩٤: ٧-٩).

ولقد توصل موس وبيلينجز Moos& Billings (215: 1982) إلى أن استراتيجيات المواجهة التي تعتمد على التحليلات المنطقية والبحث عن المعلومات وسلوك حل المشكلة من المحتمل أن ترتبط بالتكيف مع المواقف الضاغطة، بينما الاستراتيجيات التي تقود إلى تجنب المشكلة من المحتمل أن تؤدي إلى الاضطراب الجسدي والنفسي.

كما أشار ريس Riss (4: 1976) إلى أن الاستراتيجيات غير الفعالة في مواجهة الضغوط هي تلك التي تعتمد على الحيل والميكانيزمات الدفاعية كوسائل للمواجهة ، فقد يحسم الفرد الموقف بالإبتكار والذي قد يكون من الطرق الشائعة، وكأن يحاول التخفيف من القلق بالإبتسامه والضحك أو من خلال النوم أو الإسراف في تناول الطعام أو الشراب أو التدخين، أو يلجأ إلى ميكانيزمات التبرير وخداع الذات أو الانسحاب من المثيرات، وهذه الميكانيزمات يمكن أن تحسن من تأثير الخبرة المأسوية لكنها لا تحسم مصاحباتها الجسمية والنفسية.

والأفراد يكتسبون سلوك المواجهة والتغلب على المشكلات من أربعة مصادر مختلفة هي: الخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع مواقف مشابهة، والخبرة البديلة المرتبطة بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين المهمين خاصة أفراد العائلة والأقران، ووجهات نظر خاصة باستنتاجاتهم عن قابليتهم للمواجهة أو التعرض للموقف الضاغط، والافتتاح الاجتماعي خاصة بواسطة الآباء والأقران والآخرين المهمين (رئيفة عوض، ٢٠٠١: ٧٥).

ويرى الباحث أن هذه الأشياء مما تختلف فيه الثقافات والبيئات بعضها عن بعض لذلك يتوقع أن يكون لطبيعة المجتمع أثر في تعليم الأفراد استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

ثانيا- أساليب الابتكار

بعد دراسة الابتكار كمستوى لفترة طويلة من الزمن ظهر اتجاه جديد ينادى بضرورة دراسة أسلوب الابتكار، وادعى أصحاب هذا الاتجاه بأن هذه النظرة الجديدة تتغلب على بعض المآخذ التي ارتبطت بدراسة مستوى الابتكار مثل مشكلات التعريف والقياس، وفي ظله تعتبر الابتكارية موجودة لدى جميع الأفراد ولكن بأشكال مختلفة .

والأسلوب ليس هو المستوى وليس درجة على الأداء، ولكنها وسائل مفضلة تستخدم في التعامل مع المهمة أو مدخل للمهمة، وكما أثبتت الأبحاث أن الابتكارية هي نتاج التفاعل الديناميكي

بين الشخص المبتكر والعملية الابتكارية والنتائج الابتكارية والبيئة، وكجزء من هذا التفاعل الديناميكي، فإن الفروق الفردية في الأسلوب تؤثر كثيرا في الابتكارية (Alter, 2001: 2).

وهذا الاتجاه الجديد يختلف عن الاتجاه التقليدي الذي يركز على المستوى، فهو يؤكد على أهمية فهم الاختلاف في تفضيل الأفراد لكيفية استخدامهم لما لديهم من طاقات وإمكانات، أي كيف يعبر الفرد عما لديه من قدرة ابتكارية .

وينطلق هذا الاتجاه من الرؤى التي تقول بأن الابتكارية عملية طبيعية موزعة على نطاق واسع بين الأفراد، وهي سمات إنسانية لا تقتصر على القليل من الموهوبين، وهذا الاتجاه يرفض الرأي القائل بأنه يوجد نوع واحد من الابتكارية، وإنما توجد أنواع متعددة (Isaksen, 1989: 18) ويذكر بوليك ، وكومر Pollick & Kumr (1997: 761) واتفق معهما هيلوك (Haylock, 1997: 68) أننا قد نقع في خطأ كبير عندما نعتقد أن هناك نوعا واحدا من الابتكار، إذ نقصر بذلك الابتكار على فئة محدودة فقط من الأفراد، ولكن حاجتنا ماسة إلى البحث في كيفية رؤية الأفراد وحلهم للمشكلات حتى نوسع من مفهومنا للابتكارية، وهذا ما تدعو إليه نظريات أسلوب الابتكار الحديثة .

وفي مجال دراسات أسلوب الابتكار ظهرت نظرية نالت شهرة كبيرة وأجريت عليها العديد من الدراسات التجريبية امتازت على غيرها بأنها نظرية محكمة البناء قامت على فروض سعى صاحب النظرية وغيره من الباحثين إلى التحقق منها تجريبيا، هذه النظرية وضعها عالم النفس البريطاني كيرتون Kirton وتسمى نظرية التجويد - التجديد Adaption - innovation theory

وفيها فرق بين أسلوب ومستوى الابتكار وحدد مجال هذه النظرية بأنها تتناول الفروق بين الأفراد في اتجاهاتهم نحو التغيير وتفضيلهم لأسلوب اتخاذ القرار وحل المشكلات والتعبير عن ابتكارياتهم، فهو تفضيل معرفي يظهر في المواقف التي تتطلب ابتكارية ، وحل مشكلات ، واتخاذ قرارات (Kirton & Ciantis, 1986: 141& Gelade, 2002: 213)

ووفقا لهذه النظرية فلقد أقر كيرتون بأن الأفراد يتوزعون على متصل ما بين التجويد والتجديد وفقا للمنحنى الاعتدالي، حيث يقع غالبية الأفراد في المنتصف ما بين التجويد والتجديد، وعلى الطرفين يقع كلا من المجددين innovators، والمجودين adaptors (Kirton, 1989:10) .

والمجودون هم أولئك الأفراد الذين يفضلون أداء الأشياء بصورة أفضل، ويفضلون التغيير الذي يظل داخل النظام القائم، وذلك بتحسين الأشياء بدلا من تغييرها، أو بمعنى آخر يفضلون

العمل من خلال تحسين الطرق المتفق عليها والمرضى عنها، والنواتج والممارسات والتغيرات المقترحة التي يمكن أن تساير السياق بدون قلب أو تغيير الأبنية الموجودة أو الأنظمة والنماذج السائدة، وهم مريحون، وأكفاء، وتدور أسئلتهم حول How أو كيف يحققون الهدف، وأسلوبهم لا يثير المقاومة، وغالبا ما يتقبله الجميع بدون مشكلات، وعندما يعملون في مؤسسات نجدهم مقربين من ذوى السلطة، وتقبل اقتراحاتهم بدون مشكلات، وتجد أفكارهم طريقها للتنفيذ بسهولة .

بينما المجددين، فهم أولئك الأفراد الذين يفضلون أداء الأشياء بشكل مختلف ويفضلون إحداث تغييرات أساسية، ويتجاهلون أو يتحدون النظام القائم ويسعون للمبادأة والتغييرات الجذرية، والتي تكون غير متوقعة أحيانا وجديدة وصعب قبولها، وهم غير مريحين، وغير أكفاء، وتدور أسئلتهم حول why، أو ما السبب وراء حدوث الأشياء، وعندما يعملون في مؤسسات نجدهم غير مقبولين من ذوى السلطة، ويواجهون صعوبات عديدة في قبول أفكارهم، وفي وضعها موضع التنفيذ (Steven, et al ., 1998: 10 ; Martinsen, Kaufman, 1999: 277; Applegate, 2000: 170) و David, 2000: 19 ولقد اعترف العديد من الباحثين

بأهمية هذه النظرية، وأكدوا على أنها من النظريات الواعدة في مجال الابتكار، وأن الاهتمام بالأسلوب كما ورد في هذه النظرية يجب أن ينال القدر الكافي من الاهتمام، فهو لا يقل أهمية عن مفهوم مستوى الابتكار، وهذه الأهمية ليست لعلماء النفس فقط، بل على المستوى التطبيقي لكل من يهتمون بالتغيير (Isaksen & Lauer, 1998: 11 & Nias, 1998: 367)

ويذكر بوشيو Puccio (1999)، وأونر Oner (2000: 672) أن المجدد والمجدد كلاهما له نفس فرصة الابتكار، والتمييز بينهما إنما هو تمييز لکیفیه تعبير كلا منهما عما لديه من ابتكار، فالمجدد يقدم الجديد، ولكن في إطار ما هو سائد، فهو مبتكر لأنه يحاول أن يجد طريقا للعمل مع النظام لحل المشكلات وإحداث التغيير الفعال، والمجدد يقدم الجديد ولكن خارج النطاق، أو بمعنى آخر فإن المجدد يبتكر داخل الجماعة Create in the group، بينما المجدد يبتكر بمفرده Creat a lone، لذلك فقد يكون من السهل نسيان ما يقدمه المجدد ولكن من الصعب نسيان ما يقدمه المجدد .

ولقد وضع كيرتون نظريته اعتمادا على عدد من الافتراضات والأسس المهمة في مجال الابتكار منها - أن جميع الأفراد مبتكرون وأذكاء ولكن بدرجات مختلفة وأساليب متنوعة وبناء على ذلك فكل الأفراد قادرون على حل المشكلات طالما لديهم الدافع والفرصة- والابتكار هو مجموعة جزئية من حل المشكلات- والتجويد- التجديد هو الأسلوب المفضل والثابت والذي يستخدمه الأفراد في حل المشكلات ويرتبط بکیفیه إدارة الأفراد لبنيتهم المعرفية- والأسلوب لا

يرتبط بأي شكل من الأشكال بالمستوى- والتغيير يمكن حدوثه مادامت المشكلة قابلة للتحكم، وخبرتنا السابقة تؤثر على قدرتنا الحالية على إحداث التغييرات- وإذا لم يتقبل الفرد الاختلاف فإنه لن يستطيع أن يتعامل مع التغيير بطريقة أكثر ثراءً أو جدية- والتنوع في إمكانيات حل المشكلات يخلق التنوع في مصادر مواجهة هذه المشكلات- ويكتسب الفرد خصائص التجويد و التجديد بصورة طبيعية، إلا أن تعلم سلوكيات الأسلوب المعاكس يتطلب تدريباً طويلاً كجزء من سلوك التكيف لدى الفرد، وعندما تنتهي الحاجة لهذا السلوك التكيفي فإنه يغلب على الفرد العودة إلى سلوكه المفضل (Kirton, 1989: 11; Buttner & Gyskiewicz, 1993:26 & Fuchs, et al., 2007:233)

وإذا كان أسلوب الابتكار هو أسلوب لإدارة التغيير، وأسلوب لمواجهة المشكلات فإن الضغوط هي من أكثر المشكلات التي تحتاج إلى تغيير، فهل يختلف المجددون عن المجددين في أساليب مواجهة ضغوطهم؟

ثالثاً- مهارات ما وراء المعرفة:

تعرف ما وراء المعرفة بأنها وعي الفرد بعملياته المعرفية، وقدرته على الفهم والتحكم ومعالجة هذه العمليات، وهي تلعب دوراً مهماً في عمليات التواصل والفهم وحل المشكلات والتعلم والذاكرة. (Cuevas, 2004:3)

ويرى موس Mous (1990 : 460) أن ما وراء المعرفة تمثل مركز التحكم في العقل الذي يوجه الجهد أثناء التعلم، وتوصف من خلال: المعرفة بالذات وتشير إلى إدراك الفرد لنقاط ضعفه وقوته أثناء التعلم، والمعرفة بالمهمة وتشير إلى بصيرة المتعلم وآرائه الداخلية التي تجيب عن: ماذا يؤدي؟ ولماذا يؤديه؟ وكيف يؤديه؟، ومراقبة الذات وتعنى رؤية وبصيرة الفرد لكيفية تقدمه أثناء التعلم .

ويذكر كومار Kumar (1998:25-26) أن ما وراء المعرفة تشير إلى: المعرفة حول المعرفة وهي معلومات الفرد الثابتة حول معرفته وعملياته المعرفية، وهي المعرفة التي تيسر التأمل والنقد وتتضمن (المعرفة التقريرية، والمعرفة الإجرائية، والمعرفة الشرطية)، وتنظيم المعرفة وتشمل (التخطيط، وإدارة المعلومات، والمراقبة، والتنبؤ، التقييم).

ويرى بيير Beyer (1988: 69) أن العديد من الدراسات التي أجريت حول مفهوم ما وراء المعرفة توصلت إلى تحديد عدد من المهارات العليا، التي تقوم بإدارة نشاطات التفكير وتوجيهها

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

عندما ينشغل الفرد في موقف حل المشكلة أو اتخاذ القرار، وهذه المهارات هي: التخطيط، والمراقبة، والتقييم.

وعند لسون Wilson (3 : 1999) فإن ما وراء المعرفة تشير إلى وعى الفرد بتفكيره، وتقويمه، وتنظيمه له، وتوجد ثلاث مهارات رئيسة لما وراء المعرفة هي: الوعي ويشير إلى وعى الفرد ودرايته بمكانه في عملية التعلم، ومعرفته لمضمون المعرفة ذاتها واستراتيجيات التعلم الخاصة، وما يتم عمله، وما يحتاجه لإنجاز هذا العمل، والتقييم ويشير إلى أحكام الفرد على قدرات ومحددات وفعالية تفكيره، وعلى فعالية الإستراتيجية المختارة، والتنظيم ويحدث عندما يُعدل الفرد من تفكيره فيضع خطة عمل، ويحدد الطرق المختلفة لحل المشكلة، وما سوف يفعل، وتغيير طريقة الحل أثناء الأداء إذا تتطلب العمل ذلك .

ويرى ديسوتي وزملاؤه Desoete , et al. (435-436 : 2001) أن مهارات ما وراء المعرفة تتمثل في: التنبؤ؛ ويشير إلى الأنشطة التي تهدف إلى تمييز أو تحديد المهام صعبة الأداء من المهام سهلة الأداء، وذلك للتركيز على المهام التي تحتاج إلى جهد كبير، والتخطيط: ويشتمل على تحليل المهمة، واسترجاع المهارات والمعلومات اللازمة لأداء المهمة، وتحديد تسلسل أو تعاقب استراتيجيات حل المشكلة، والمراقبة وتجييب على السؤال هل أنا أتبع الخطة الموضوعية؟ وهل هي فعالة؟، والتقييم: ويتعلق بالحكم الذاتي على صحة الحل أو النتائج التي تم التوصل إليها، والحكم الذاتي على كيفية الوصول إلى الحل أو النتائج.

ويرى إميل Imel (2002) أن مهارات ما وراء المعرفة الأساسية تتمثل في: تقييم الذات: ويعني قدرة الفرد على تقييم معرفته، وعملياته المعرفية الخاصة، وإدارة الذات وتعني قدرة الفرد على إدارة معرفته، وعملياته المعرفية .

ويرى فريني، جيرنجر Frayne & Geringer (361 : 2000) أن من مهارات ما وراء المعرفة: إدارة الذات: التي تشير إلى تقييم الفرد للمشكلة، ووضع الأهداف التي ترتبط بالمشكلة، ومراقبة التقدم نحو تحقيق الأهداف، واستخدام استراتيجيات التعزيز الذاتي المناسبة للأداء المبذول للوصول إلى الأهداف التي وضعها الفرد .

ويرى حمدي الفرماوي (٢٠٠٢: ٢٨١) أن ما وراء المعرفة تتمثل في إمكانية الفرد واستخدامه لمهارات المراقبة، والتنظيم، والتقويم لعملياته المعرفية أثناء حل المشكلة والتعامل مع المعلومات، واختياره للإستراتيجية المناسبة، ويساهم في ذلك عنصران مهمان هما بصيرة الفرد بحالته الوجدانية والدافعية، ووعيه بخصائص المعلومات التي يتعامل معها.

وتعد القدرة على تنظيم الذات محور ما وراء المعرفة، ويتم تنظيم الذات من خلال التفاعل بين عمليات ثلاث هي مراقبة الذات : ويقصد بها الاهتمام والعناية الدقيقة والتفصيلية بكل ما يتصل بسلوك الفرد، وتقييم الذات: ويعنى الاستجابة التمييزية التي تتكون أثناء المقارنة بين المعلومات التي حصل عليها الفرد نتيجة مراقبته لذاته ومحك الأداء أو المعايير أو التوقعات المرغوب فيها، وتعزيز الذات: وهو يعتبر المكون الدافعي للعملية، ويعتمد على عملية إدارة الأحداث واحتمالات وقوعها بهدف تشكيل السلوك، كي يلتقي مع محك أو معيار السلوك الصحيح في ضوء إدراك وتوقع النتائج المرغوبة (أيمن عامر ، ٢٠٠٣ : ٧٤) .

ويرى كاوتينهو Cautinho (40: 2007) أن ما وراء المعرفة هي عمليات عقلية عالية الرتبة تستخدم في التعلم وتتضمن التخطيط، واستخدام مهارات واستراتيجيات حل المشكلات، وتقييم الأداء، وتنظيم محتوى التعلم.

من العرض السابق يمكن القول أن مهارات ما وراء المعرفة تتمثل في التخطيط، مراقبة الذات، والتنبؤ، وتقييم الذات، وتعزيز الذاتي، ويعتقد الباحث أن هذه المهارات مهمة جدا للتعامل مع المشكلات، وبالتالي فقد تفسر قدرا من تباين الأفراد في استراتيجيات تعاملهم مع الضغوط.

الدراسات السابقة: يعرض الباحث فيما يلي عددا من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث في تتابع زمني من القديم للحديث.

ففي دراسة أجراها باتيرسون وماك كوبين Patterson & Mc Cubbin (1987) للكشف عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم والتعرف على الفروق التي تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط، وطبق على عينة بلغت ٤٦٧ طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية من مستويات اجتماعية مختلفة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع إستراتيجيات هي: البحث عن المساعدة الاجتماعية، حل المشكلات، الارتباط بصديق، بناء الكفاءة الذاتية، في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لأسلوب السخرية، وكانت الأنماط الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء، والاستماع للموسيقى ثم القيام بجولة بالسيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة، أما الأنماط الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد.

وللهدف نفسه أجرى كومبس Compas (1988) دراسة للتعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند عينة تكونت من ١٣٠ طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٤ سنة، طبق عليهم

مقياسا لطرق التعامل مع المشكلات (المركزة على المشكلة، والمركزة على الانفعال)، وقائمة للضغوط النفسية والأكاديمية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة سالبة بين الاستراتيجيات المركزة على المشكلة ومستوى الضغط، كما أن الاستراتيجيات المستخدمة كانت ذات علاقة سالبة بالمشكلات السلوكية والانفعالية، بينما الاستراتيجيات المركزة على الانفعال كانت ذات علاقة موجبة بالمشكلات السلوكية والانفعالية، ولم يظهر أي علاقة بين الضغوط الأكاديمية واستراتيجيات حل المشكلات.

كما أجرى كل من كومار، رامامورتى Kumar & Ramamourti (1990) دراسة للتعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف والضغوط المختلفة وتكونت العينة من ٣٦٠ راشدًا، وقد جمعت المعلومات أثناء مقابلة العينة حيث طلب منهم تحديد الخبرات الضاغطة التي مروا بها خلال العامين الماضيين، وكيفية تعاملهم معها، وقد أسفرت النتائج عن أن طبيعة المشكلة المسببة للضغط هي المسؤولة عن تحديد نوع إستراتيجية التعامل معها حيث كانت إستراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً مع الضغوط الصحية، بينما إستراتيجية حل المشكلة أكثر استخداماً مع الضغوط المالية، وإستراتيجية التحليل المنطقي وإعادة التقييم المعرفي مع الضغوط الاجتماعية والشخصية، وأظهر الإناث استخداماً لإستراتيجيات الحصول على المعلومات وطلب النصيحة والتحليل المنطقي أكثر من الذكور، بينما استخدم الذكور إستراتيجية إعادة التقييم المنطقي أكثر من الإناث، تساوي الذكور والإناث في استخدام إستراتيجية النقل المستسلم في التعامل مع الضغوط الأسرية.

وحاولت دراسة بتاك وزملائه Ptacek, et al. (1992) تحليل أسلوب مواجهة الضغوط والفروق بين الجنسين فيها لدى عينة تكونت من ١٨٦ طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية، طبق عليهم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الذكور يواجهون الضغوط بطرق أكثر تركيزا على المشكلة، بينما الإناث يواجهن الضغوط بطرق ذات تمركز انفعالي، وأشار الذكور والإناث إلى أن المواجهة التي تركز على المشكلة تعد أكثر فاعلية من البحث عن المساندة الاجتماعية.

وعن العلاقة بين الابتكارية ومستوى الضغط أجرى نيكول Nicol (1993) دراسة للتعرف على طبيعة تلك العلاقة لدى عينة تكونت من ٩٥ من الموسيقيات المتطوعات، حيث طبق عليهن عدة مقاييس للابتكار هي التفكير الابتكاري والشخصية المبتكرة والسلوك الابتكاري والجمود والنشاط الموسيقي، وطبق عليهن مقياس الضغوط المدركة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ثلاث منبئات ترتبط بمستوى الضغط وتفسر ١٩ % من التباين في مستوى الضغط وهي التفكير

الابتكاري والشخصية المبتكرة، والسلوك الابتكاري، وارتبط السلوك الابتكاري إيجابياً بمستوى الضغط بينما ارتبط التفكير الابتكاري سلبياً بمستوى الضغط، فالمستويات المنخفضة من الضغط ترتبط بالمستويات المرتفعة من التفكير الابتكاري.

وعن الفروق الحضارية في التعامل مع الضغوط أجرى حسن عبد المعطي (١٩٩٤) دراسة مقارنة في أساليب مواجهة الضغوط بين عينة مصرية بلغت ٣٨٥ فرداً، وعينة اندونيسية بلغت ٢٩٧ فرداً، طبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين العينتين المصرية والاندونيسية في أساليب مواجهة الضغوط فقد كانت العينة المصرية تتعامل بالتجنب والإنكار واقتحام الأحداث بصورة قهرية، في حين كانت العينة الاندونيسية تتعامل معها بالالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، ويكثر من الأحداث الاجتماعية لنسيان الأحداث الضاغطة، كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في العينة المصرية حيث كان الذكور أكثر استخداماً لأسلوب الالتفات والاتجاه إلى أنشطة أخرى في حين كان الإناث أكثر طلباً للمساعدة الاجتماعية، ويعانين أكثر من الإلحاح والاقتحام القهري للحدث، وفي العينة الاندونيسية لم تظهر فروق إلا في أسلوب إقامة العلاقات الاجتماعية، فقد كانت الإناث أكثر تميزاً فيها.

كما أجرى رجب شعبان (١٩٩٥) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق وفقاً للجنس والفئة العمرية في التعامل مع الأزمات، تكونت العينة من ٦٩٤ فرداً منهم ٣٨٤ ذكور، ٣١٠ إناث تراوحت أعمارهم من ١٤-٣٨ عاماً من مستويات تعليمية مختلفة، وطبق عليها مقياس الأساليب التوافقية مع الأزمات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية في أساليب التكيف الإقدامية والإحجامية بين الذكور والإناث، بينما توجد فروق في استخدام بعض أساليب التكيف تعزى إلى العمر، فالمجموعة الأكبر سناً أكثر استخداماً للتحليل المنطقي ومجموعة الشباب أكثر استخداماً لإعادة التقييم الإيجابي للمواقف الضاغطة والبحث عن المساعدة والمعلومات، والمجموعة الأصغر سناً من المراقبين أقل استخداماً للبحث عن المساعدة في حين لم تظهر فروق بين المجموعات في باقي أساليب التعامل المعرفية والسلوكية.

كما أجرت مايسة النيال، هشام عبد الله (١٩٩٧) دراسة هدفت تعرف العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثير أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص، وقد تكونت العينة من ٢٤٤ طالباً جامعياً بقطر (١٩٥ إناث، ٤٩ ذكور)، طبق عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ومقياس الاضطرابات الانفعالية، وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري، ولا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب، كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي، بينما كانت مجموعة منخفضة الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

ولدراسة تأثير التفكير الابتكاري على استراتيجيات إدارة الضغوط أجرى فالات (2000) دراسة على عينة بلغت ٢١٤ طالبا جامعا ، طبق عليهم اختبار تورانس للتفكير الابتكاري، ومقياس المواقف المحبطة، وأسفرت الدراسة عن أن مرتفعي التفكير الابتكاري يستخدمون استراتيجيات أكثر فاعلية مع المواقف المحبطة واستجاباتهم تتميز بالأصالة والمرونة، ومنخفضي التفكير الابتكاري استجابوا استجابات عدائية وانسحابية.

ووصفت دراسة سيرابونجيام وزملائه Sirapo- ngam, et al. (2000) مصادر الضغوط واستراتيجيات التكيف، ومعينات التكيف لدي طالبات الدراسات العليا ممن التحقن ببرنامج الماجستير في التمريض، وقد تكونت العينة من ٣٥ طالبة، طلب منهن تحديد مصادر الضغوط المرتبطة بالدراسة، ومعينات التكيف كما طبق عليهن مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن من أهم مصادر الضغوط لديهن هو نقص الخبرة، جلسات النقاش، عرض الأبحاث، حاجز اللغة، كثرة التكاليفات، تغيير نمط الحياة، الأعباء المالية للأسرة، كما أن من معينات التكيف: الزملاء ، والطلاب الأكبر سنا، والكلية، وأفراد الأسرة، كما تبين أن الطالبات يستخدمن الاستراتيجيات المركزة على المشكلة والمركزة على الانفعال للتعامل مع تلك الضغوط.

وفي دراسة ريتز Raetz (2002) للتعرف على الفروق بين الجنسين في إدراكهم للضغوط ووسائل التكيف معها طبق على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا بلغ عددهم ٢٠٩ طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط، وهناك فروق جوهرية بينهما في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط، وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

وأیضا عن الفروق الحضارية في التعامل مع الضغوط أجرت دلال العلمي (٢٠٠٣) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ عددهم ٦٩٦ طالبا وطالبة. طبقت عليهم مقاييس للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلبة في

الجامعات الفلسطينية يتعرضون لضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة، كما يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف أكثر من طلبة الجامعات الأردنية، وتوجد فروق بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف، وكانت أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، وال ضبط الذاتي.

وهدفت دراسة آمال جودة (٢٠٠٤) التعرف على استراتيجيات إدارة الضغوط لدى طلبة جامعة الأقصى وعلاقتها بالصحة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت ٢٠٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، طبق عليهم مقياسي أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الطلاب الفلسطينيين يستخدمون استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط وهي بالترتيب: إستراتيجية الارتباك والهروب، إعادة التقييم، تحمل المسؤولية، التحكم بالنفس، التخطيط لحل المشكلات، الانتماء، التفكير بالتمني والتجنب، كما أسفرت الدراسة عن وجود علاقة دالة موجبة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، ولم توجد فروق في أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

وفي دراسة سلطان بن موسى (٢٠٠٦) التي استهدفت التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، طبق على عينة بلغت (٤٤٥) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي، كما خلصت النتائج إلى استنتاج أن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مصادر الضغوط.

وعن علاقة ما وراء المعرفة بالضغوط أجرى سيسا وزملائه Sica, et al. (2007) دراسة للتعرف على العلاقة بين ما وراء المعرفة وأساليب التكيف مع القلق وأعراض الاضطراب النفسي، وتكونت عينة الدراسة من ٨٠ طالباً بالمرحلة الجامعية، طبق عليهم مقياس ما وراء المعرفة ومقاييس للقلق وأساليب التعامل معه، ومقياس للاضطرابات النفسية، وقد أسفرت نتائج

الدراسة عن أن المعتقدات السلبية عن الذات ترتبط بالمستويات المرتفعة من القلق والاضطراب النفسي، في حين أن المعتقدات الموجبة عن الذات ترتبط بأساليب التكيف الفعالة، كما أن الوعي المعرفي بالذات والتفكير يبسر التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة.

وللهدف نفسه أجرى باراماند وزملائه Barahmand, et al. (2008) دراسة للتعرف على العلاقة بين ما وراء المعرفة والصحة النفسية وذلك لمساعدة الأفراد المعرضين للخطر، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٧٨ طالبا جامعيًا، طبق عليهم مقياس الصحة النفسية، ومقياس ما وراء المعرفة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن معتقدات ما وراء المعرفة السلبية ترتبط بالدرجات المرتفعة في القلق والاكتئاب والضغط والغضب والاضطرابات الاجتماعية، وخلصت الدراسة إلى أن تعديل معتقدات ما وراء المعرفة يفيد في عمليات العلاج النفسي ويحمي من الاضطرابات النفسية.

ولنفس الهدف أجرى إسبادا وزملائه Spada, et al. (2008) دراسة للتعرف على العلاقة بين ما وراء المعرفة والضغوط المدركة والانفعالات السالبة، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت ٤٢٠ فردًا، طبق عليهم مقياس ما وراء المعرفة، والضغوط المدركة ومقياس للقلق والاكتئاب، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن ما وراء المعرفة ترتبط ارتباطًا دالًا بالضغوط المدركة والقلق والاكتئاب، وأن ما وراء المعرفة تتوسط العلاقة بين الضغوط المدركة والانفعالات السالبة.

كما هدفت دراسة ماكسويل، سيو Maxwell & Siu (2008) تعرف العلاقة بين استراتيجيات التكيف مع الضغوط وانفعالات الغضب والعدوان والتفكير الانتقائي، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت ٦٣٠ فردًا من الذكور والإناث في الصين، طبق عليهم مقياس لمتغيرات الدراسة وأسفرت النتائج عن أن استراتيجيات التكيف الفعالة تؤثر على قدرة الفرد على ضبط انفعالات الغضب والعدوان والتفكير الانتقائي، كما وجدت فروق في الاستراتيجيات الفعالة في التعامل مع الضغوط بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة نادر الزيود (٢٠٠٨) للتعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر وفقاً للجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد طبق الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط على عينة من طلبة جامعة قطر بلغت (٢٨٤) طالباً وطالبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنقيس الانفعالي كما وجدت فروق ذات دلالة

إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

تعليق على الدراسات السابقة: من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن استنتاج ما يلي:

- ١- يستخدم الأفراد إستراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط، ومن الدراسات ما كشف عن وجود فروق بين الجنسين في هذه الإستراتيجيات مثل دراسات (Patterson & Mc Cubbin, 1987؛ Raetz, 2002؛ Ptacek, et al., 1992؛ Kumar & Ramamourti, 1990؛ Maxwell & Siu, 2008؛ نادر الزويد، ٢٠٠٨) ومنها ما لم يصل لفروق مثل دراسات (رجب شعبان، ١٩٩٥؛ مایسة النیال، هشام عبد الله، ١٩٩٧؛ آمال جودة، ٢٠٠٤)
- ٢- أشارت الدراسات لوجود علاقة سالبة بين التفكير الابتكاري ومستوى الضغط مثل دراسة (Nicol, 1993) ووجود علاقة موجبة بينه وبين الإستراتيجيات الفعالة للتعامل مع الضغوط مثل دراسة (Falat, 2000)
- ٣- لا توجد دراسة في حدود علم الباحث تناولت الفروق في التعامل مع الضغوط وفقاً لأسلوب الابتكار.

٤- توصلت الدراسات أن هناك فروق عبر ثقافية في التعامل مع الضغوط وفقاً لطبيعة كل مجتمع مثل دراسات (حسن عبد المعطي، ١٩٩٤ & دلال العلمي، ٢٠٠٣) لكن لا توجد دراسة في حدود علم الباحث كشفت عن الفروق بين المجتمعين المصري والسعودي في التعامل مع الضغوط رغم اختلاف ظروف كلا المجتمعين.

٥- متغير ما وراء المعرفة يؤثر تأثيراً إيجابياً في التعامل مع الضغوط، ويحسن من الصحة النفسية للفرد مثل ما أشارت إليه دراسات (Sica, et al., 2007; Barahmand, et al., 2008; Spada, et al., 2008)

فروض الدراسة: في ضوء الإطار النظري والدراسات السابق يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

- ١- يوجد أثر دال لمتغيرات أسلوب الابتكار (مجدود/مجدد)، والنوع (ذكر/ أنثى)، والجنسية (مصري/ سعودي) والتفاعل بينهم في تباين درجات الأفراد على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

- ٢- توجد علاقة دالة بين درجات الطلاب على مقياس مهارات ما وراء المعرفة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- ٣- يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال درجات الأفراد على مقياس مهارات ما وراء المعرفة (الأبعاد والدرجة الكلية) .
- ٤- يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال درجات الأفراد على مقياس أسلوب الابتكار.
- ٥- توجد فروق بين متوسطات درجات الأفراد على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، التجنب، التوجه نحو الأداء/المشكلة)

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ٤٣١ طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية (٢٥٩ بجامعة المنصورة، ١٧٢ بجامعة الطائف) والجدول التالي يوضح توصيف العينة

جدول (١) توصيف عينة الدراسة من حيث الجنسية والنوع والسن

العينة السعودية (١٧٢)		العينة المصرية (٢٥٩)		النوع
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
٧٤	٩٨	١٧٣	٨٦	
%٤٣	%٥٧	%٦٧	%٣٣	النسبة المئوية
٢١,٦٢	٢٠,٧٧	٢٠,٥١	٢٠,٥٩	متوسط السن
٠,٩٧	٢,٨١	٠,٥٥	٠,٥٤	الانحراف المعياري

يتضح من الجدول السابق تقارب مجموعات الدراسة من حيث السن والعدد، وقد حرص الباحث على تحقيق ذلك حتى لا يدخل السن كمتغير في الدراسة.

أدوات الدراسة: تتطلب إجراء هذه الدراسة تطبيق الأدوات الآتية:

١- مقياس أسلوب الابتكار إعداد (وليد أبو المعاطي، ٢٠٠٥)

٢- مقياس مهارات ما وراء المعرفة إعداد الباحث

٣- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط إعداد الباحث

وفيما يلي عرضاً لتلك المقاييس وطرق تقنينها:

أولاً - مقياس أسلوب الابتكار

أعد هذا المقياس وليد أبو المعاطي (٢٠٠٥) لقياس أسلوب التجدد والتجديد، والمقياس يتكون من ٥٠ مفردة منها ٢١ مفردة سالبة، وتقيس ثلاث أبعاد هي الحساسية للمشكلات، والاستقلالية، والكفاءة الشخصية، ولكل مفردة ثلاث بدائل هي تنطبق بدرجة (كبيرة، متوسطة، قليلة)، بحيث تتراوح درجة المفردة من (٣ - ١) حسب اتجاه المفردة، والدرجة العليا تصف الموجود، والدرجة الدنيا تصف المجدد .

وقد تحقق معد المقياس من صدقه بعدة طرق هي: صدق المحكمين، الصدق التمييزي للمفردات، والصدق العاملي، كما تحقق من ثبات المقياس بعدة طرق هي: طريقة ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٩٠١، وبطريقة التجزئة النصفية فبلغ ٠,٨٩، وبطريقة الاتساق الداخلي فتراوح معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بين ٠,٤٠ - ٠,٧٦ .

وفي الدراسة الحالية حسب ثبات المقياس بطريق إعادة التطبيق على عينة بلغت ٥٣ طالباً من طلاب الجامعة فبلغ ٠,٨٩ وهي قيمة دالة عن ٠,٠١ .

ثانياً- مقياس مهارات ما وراء المعرفة : وتم إعداد المقياس في الخطوات الآتية:

١- اطّلع الباحث على أدبيات البحث في ما وراء المعرفة، كما اطّلع على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية التي تقيس مهارات ما وراء المعرفة مثل دراسات (O'Neil & Abedi, 1996؛ عادل العدل، ٢٠٠٢؛ Thorn, 2004؛ محمد الوطبان، ٢٠٠٦)

٢- في ضوء ما اطّلع عليه الباحث وجد تبايناً في الأبعاد التي تقيسها هذه المقاييس، فكل مقياس وضع ليقس عدداً من المهارات، ورأى الباحث أن هناك أبعاداً لم تتضمن في هذه المقاييس، لذلك وضع مقياس يتكون من ٦١ مفردة منها ٢٥ عبارة سالبة تقيس خمس مهارات لما وراء المعرفة وهي مهارات: التخطيط، مراقبة الذات، التعزيز الذاتي، التنبؤ، التقويم الذاتي

٣- حسب الباحث المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً- الصدق: حسب صدق المقياس بالطرق الآتية

الصدق المرتبط بالمحك: وفيه حسب الباحث معاملات الارتباط بين مقياسه الجديد لمهارات ما

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

وراء المعرفة والدرجة الكلية، ومحكين هما: درجة التحصيل الدراسي- على اعتبار أن معظم الدراسات توصلت إلى ارتباط مهارات ما وراء المعرفة بالتحصيل-، ومقياس مهارات ما وراء المعرفة من إعداد محمد الوطبان (٢٠٠٦)، وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي

جدول (٢) قيم معاملات ارتباط مهارات ما وراء المعرفة بالمحكين

م	المهارة	معامل الارتباط بالتحصيل	معامل الارتباط بالمقياس القديم
١	التخطيط	**٠,٥٢	**٠,٦٦
٢	مراقبة الذات	**٠,٤٩	**٠,٦٧
٣	التعزيز الذاتي	**٠,٦١	**٠,٧١
٤	التنبؤ	**٠,٦٣	**٠,٥٨
٥	التقويم الذاتي	**٠,٤٥	**٠,٦٢
٦	الدرجة الكلية	**٠,٦٢	**٠,٧١

** دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين المقياس الجديد والمحكين دالة مما يعني أن المقياس يتحقق فيه نوعا من الصدق.

صدق الإتساق الداخلي: وفيه حسب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج كما بالجدولين الآتيين

جدول (٣) قيم معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد

التخطيط		مراقبة الذات		التعزيز الذاتي		التنبؤ		التقويم الذاتي	
معامل المفردة	معامل الارتباط	معامل المفردة	معامل الارتباط	معامل المفردة	معامل الارتباط	معامل المفردة	معامل الارتباط	معامل المفردة	معامل الارتباط
**٠,٤٥	**٠,٤٥	**٠,٥٥	**٠,٥٥	**٠,٦٠	**٠,٦٠	**٠,٤٤	**٠,٤٤	٥	**٠,٥٢
**٠,٤٤	**٠,٤٤	**٠,٥١	**٠,٥١	**٠,٥٢	**٠,٥٢	**٠,٤٥	**٠,٤٥	١٠	**٠,٧١
**٠,٥١	**٠,٥١	**٠,٤٨	**٠,٤٨	**٠,٤٣	**٠,٤٣	**٠,٦٢	**٠,٦٢	١٥	**٠,٤٥

التقويم الذاتي		التنبؤ		التعزيز الذاتي		مراقبة الذات		التخطيط	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**،٦٢	٢٠	**،٣٩	١٩	**،٥١	١٨	**،٤٣	١٧	**،٥٤	١٦
**،٥٣	٢٥	**،٤٥	٢٤	**،٤٩	٢٣	**،٥٢	٢٢	**،٤٦	٢١
**،٥٤	٣٠	**،٥٢	٢٩	**،٥٢	٢٨	**،٣٩	٢٧	**،٤١	٢٦
**،٤٢	٣٥	**،٤٦	٣٤	**،٤٣	٣٣	**،٤٨	٣٢	**،٥٨	٣١
**،٤٦	٤٠	**،٦٢	٣٩	**،٥١	٣٨	**،٦٥	٣٧	**،٦١	٣٦
**،٤٣	٤٥	**،٦٥	٤٤	**،٦١	٤٣	**،٥٨	٤٢	**،٤٣	٤١
**،٤٠	٥٠	**،٤٥	٤٩	**،٤٤	٤٨	**،٤٢	٤٧	**،٣٩	٤٦
**،٤٩	٥٥	**،٤٣	٥٤	**،٤٨	٥٣	**،٤٣	٥٢	**،٤٥	٥١
**،٤٤	٦٠	**،٥٢	٥٩	**،٥٩	٥٨	**،٦١	٥٧	**،٥٥	٥٦
								**،٤٨	٦١

** معامل الارتباط دال عند ٠،٠١

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المهارة
٠،٠١	٠،٧٧	التخطيط
	٠،٧٨	مراقبة الذات
	٠،٨١	التعزيز الذاتي
	٠،٧٧	التنبؤ
	٠،٧٤	التقويم الذاتي

يتضح من الجدولين السابقين أن معاملات ارتباط كل مفردة بالبعد معاملات دالة كما أن معاملات ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس دالة مما يعني أن المقياس يتوفر له درجة مناسبة من الاتساق الداخلي

ثانيا- الثبات: حسب الثبات بطريقتين كما في الجدول الآتي

جدول (٥) قيم معاملات ثبات مقياس مهارات ما وراء المعرفة

ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق		المهارة / الطريقة
	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٨٤	٠,٠١	٠,٨٦	التخطيط
٠,٨٣		٠,٨٤	مراقبة الذات
٠,٧٩		٠,٧٩	التعزيز الذاتي
٠,٧٩		٠,٨١	التنبؤ
٠,٧٨		٠,٧٧	التقويم الذاتي
٠,٨٦		٠,٨٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن مقياس مهارات ما وراء المعرفة يتوفر له درجة مقبولة من الثبات

ثالثا- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وتم إعداد المقياس في الخطوات الآتية

- ١- اطلع الباحث على أدبيات البحث في الضغوط واستراتيجيات التعامل معها، كما اطلع على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية التي تقيس استراتيجيات التعامل مع الضغوط مثل دراسات حسن عبد المعطي، ١٩٩٤؛ لطفي عبد الباسط، ١٩٩٤؛ ; Addison, et al.,2007; Reid,2007
- ٢- في ضوء ما اطلع عليه الباحث وجد تباينا في اتجاهات الباحثين نحو تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط، ولكن الباحث رأى أن يضع مقياسا يضم مفردات تعبر عن الطرق المحتملة للتعامل مع الضغوط ويترك تحديد عدد العوامل للتحليل العملي لذلك وضع مقياسا يتكون من ٦١ مفردة منها ١٢ مفردة سالبة، وعلى المفحوص أن يحدد درجة انطباق المفردة عليه من خلال اختيار بديل من ثلاث بدائل هي (غالبا، أحيانا ، نادرا) وتأخذ الدرجات ٣ - ٢ - ١ حسب اتجاه العبارة.

٣- حسب الباحث المؤشرات السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولا- الصدق: حسب صدق المقياس بالطرق الآتية

الصدق العاملي: في البداية تأكد الباحث من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي من خلال:

اختبار Barlett ، ومقياس KMO حيث كان الاختبار الأول دال، والمقياس الثاني قيمته ٠,٧ حيث أن الحد الأدنى المقبول للمقياس ٠,٦ مما يعني أن بيانات المقياس صالحة لإجراء التحليل العاملي، ثم حلت المفردات بطريقة المكونات الأساسية، واتبع الباحث معيارين لتحديد عدد العوامل: الأول وهو معيار جتمان حيث يعد العامل جوهريا إذا كان جذره الكامن واحدا أو أكثر، ولقد أسفر ذلك المعيار عن ٦ عوامل، الثاني: اختبار Scree test وفيه فحص المخطط الذي يصف العوامل حيث لاحظ الباحث النقطة التي عندها يتغير شكل المنحنى ليصبح أفقيا فوجد أن هذه النقطة تحدد ثلاث عوامل فقط فاعتبرها هي العوامل، ثم أديرت العوامل تدويرا متعامدا بطريقة فارماكس لكايزر، مع تحديد ثلاث عوامل فقط للتحليل وجاءت تشبعات المفردات على العوامل كما بالجدول التالي:

جدول (٦) قيم تشبعات المفردات على العوامل والتباين والجذر الكامن

المفردات	العوامل			المفردات	العوامل		
	الأول	الثاني	الثالث		الأول	الثاني	الثالث
١	٠,٤١			٣١		٠,٦١	
٢	٠,٣٨			٣٢		٠,٣٥	
٣	٠,٣٩			٣٣		٠,٣٦	
٤		٠,٤١		٣٤			٠,٣٤
٥		٠,٥٢		٣٥			٠,٦٢
٦		٠,٣٦		٣٦			٠,٦٤
٧		٠,٤١		٣٧			٠,٦٣
٨	٠,٤٥			٣٨			٠,٣٥
٩	٠,٦٤			٣٩		٠,٥١	
١٠		٠,٤٢		٤٠		٠,٣٥	
١١		٠,٤٤		٤١		٠,٤٦	
١٢		٠,٥٦		٤٢		٠,٤٥	
١٣		٠,٣٢		٤٣		٠,٥٢	
١٤		٠,٣٨		٤٤		٠,٤٢	
١٥		٠,٣٩		٤٥		٠,٣٩	
١٦	٠,٥٨			٤٦		٠,٣٦	

العوامل			المفردات	العوامل			المفردات
الثالث	الثاني	الأول		الثالث	الثاني	الأول	
٠,٤٢			٤٧			٠,٣٤	١٧
٠,٤٠			٤٨			٠,٤١	١٨
٠,٤١			٤٩			٠,٣٥	١٩
٠,٣٥			٥٠		٠,٤٢		٢٠
٠,٣٤			٥١		٠,٥٢		٢١
		٠,٥٢	٥٢		٠,٣٦		٢٢
		٠,٤٢	٥٣		٠,٣٢		٢٣
		٠,٣٦	٥٤		٠,٤٢		٢٤
		٠,٣٥	٥٥	٠,٤١			٢٥
		٠,٤١	٥٦	٠,٣٦			٢٦
		٠,٤٢	٥٧	٠,٣٥			٢٧
		٠,٥٨	٥٨	٠,٣٨			٢٨
	٠,٣٤		٥٩		٠,٥١		٢٩
٠,٥٢			٦٠		٠,٥٢		٣٠
٠,٣٣			٦١				
١٠,٩	١٥,٥	١٩,٢	التباين				
٦,٦٥	٩,٤٦	١١,٧١	الجذر الكامن				

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات تشبعت على العوامل للثلاث حيث تشبعت على العامل الأول ٢٠ عبارة تدور هذه المفردات حول الاستجابة الانفعالية والاجتماعية للضغط متمثلة في التعبير الانفعالي أو طلب المساعدة من الآخرين سواء كانوا من الأهل أو الأصدقاء ولذلك سميت هذه الإستراتيجية بإستراتيجية التوجه الانفعالي / الاجتماعي

وتشبع على العامل الثاني ٢٠ مفردة تدور حول محاولة الفرد البعد عن مصدر الضغط ومحاولة شغل نفسه في أنشطة أخرى أو اللجوء للصلاة أو الدعاء للخروج من المشكلة وسميت هذه الإستراتيجية بإستراتيجية التجنب

وتشبع على العامل الثالث ٢١ مفردة تدور حول سعي الفرد لمواجهة المشكلة ومحاولة تحديد

د/ وليد محمد أبوالمعاطي

أبعادها والتعامل معها بمنطقية بمواجهتها وليس بالهرب منها وسميت هذه الإستراتيجية بإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة

صدق الاتساق الداخلي: وفيه حسب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد توزيع المفردات على الأبعاد بالتبادل، وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (٧) قيم معاملات ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للإستراتيجية

إستراتيجية التوجه الانفعالي		التجنب		التوجه نحو الأداء/ المشكلة	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦٢	٢	٠,٥٥	٣	٠,٥٤
٤	٠,٧١	٥	٠,٥٨	٦	٠,٥٥
٧	٠,٥٦	٨	٠,٦١	٩	٠,٥٣
١٠	٠,٥٤	١١	٠,٥٣	١٢	٠,٥٦
١٣	٠,٥٥	١٤	٠,٥٦	١٥	٠,٤٦
١٦	٠,٤٦	١٧	٠,٦٢	١٨	٠,٥٣
١٩	٠,٥٢	٢٠	٠,٧٢	٢١	٠,٤٦
٢٢	٠,٥٦	٢٣	٠,٥٤	٢٤	٠,٧٥
٢٥	٠,٤٩	٢٦	٠,٤٦	٢٧	٠,٤٦
٢٨	٠,٥٣	٢٩	٠,٦٠	٣٠	٠,٥٥
٣١	٠,٥٦	٣٢	٠,٥٢	٣٣	٠,٤٢
٣٤	٠,٧٢	٣٥	٠,٥٣	٣٦	٠,٥٣
٣٧	٠,٦١	٣٨	٠,٥٨	٣٩	٠,٥٦
٤٠	٠,٦١	٤١	٠,٥٩	٤٢	٠,٦١
٤٣	٠,٥٤	٤٤	٠,٦١	٤٥	٠,٥٣
٤٦	٠,٤٩	٤٧	٠,٤٦	٤٨	٠,٤٦
٤٩	٠,٤٧	٥٠	٠,٥٣	٥١	٠,٦٥
٥٢	٠,٥٣	٥٣	٠,٥٨	٥٤	٠,٤٣
٥٥	٠,٦٢	٥٦	٠,٦٤	٥٧	٠,٦٥
٥٨	٠,٥٥	٥٩	٠,٤٤	٦٠	٠,٥٢

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالبعد دالة، ما عدا مفردة

المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٦٧ - المجلد العشرون - ابريل ٢٠١٠ - (٥١٣)

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

واحدة من البعد الثالث لم ترتبط بالبعد فحذفت، وهذا يعني أن مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط يتوفر له درجة مقبولة من الاتساق الداخلي

الثبات :حسب الثبات بطريقتين كما في الجدول الآتي

جدول (٨) قيم معاملات ثبات مقياس مهارات ما وراء المعرفة

ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق		الطريقة الإستراتيجية
	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٨٢	٠,٠١	٠,٨١	التوجه الانفعالي/ الاجتماعي
٠,٨٥		٠,٨٧	التجنب
٠,٧٧		٠,٧٨	التوجه نحو الأداء/ المشكلة

يتضح من الجدول السابق أن مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط يتوفر له درجة مقبولة من الثبات

نتائج الدراسة: أسفر تطبيق أدوات الدراسة عن النتائج التالية:

الفرض الأول: ونصه " يوجد أثر دال لمتغيرات أسلوب الابتكار (مجدود/مجدد)، والنوع (ذكر/ أنثى) ، والجنسية (مصري/ سعودي) والتفاعل بينهم على تباين درجات الأفراد في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط"

ولتحديد عينة المجودين والمجددين حسب الباحث المتوسط والانحراف المعياري لمقياس أسلوب الابتكار لدي أفراد العينة فكان ($m = 103,71$ ، $s = 5,69$)، وتم تحديد المجودين بأنهم من تزيد درجاتهم عن المتوسط + انحراف معياري واحد، والمجددين هم من تقل درجاتهم عن المتوسط - انحراف معياري، وذلك وفقا للمعيار الذي حدده صاحب نظرية التجويد والتجديد في تحديده للمجودين والمجددين (Kirton, 1989:10)، ولقد بلغ عددهم ١٧٩ (٩٦ مجودين، ٨٣ مجددين) من المصريين والسعوديين، ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين الثلاثي أسلوب الابتكار × النوع × الجنسية كمتغيرات مستقلة على درجات إستراتيجيات التعامل مع الضغوط كمتغير تابع وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي

جدول (٩) قيمة ف ودلالاتها لأثر أسلوب الابتكار والنوع والجنس والتفاعل بينها على استراتيجيات مواجهة الضغوط

الإستراتيجية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوجه الانفعالي/ الاجتماعي	أسلوب الابتكار	٠,٠٥٨	١	٠,٠٥٨	٠,٠٠٢	غير دال
	الجنسية	١٤٩,١٧٧	١	١٤٩,١٨	٦,٣٤	٠,٠٥
	النوع	٣٦٢,١٩	١	٣٦٢,١٩	١٥,٣٩	٠,٠١
	الأسلوب*الجنسية	٢٠١,٩٣	١	٢٠١,٩٣	٨,٥٧٨	٠,٠١
	الأسلوب* النوع	٠,٤٢٤	١	٠,٤٢٤	٠,٠٢	غير دال
	الجنسية* النوع	٧,٢٨١	١	٧,٢٨١	٠,٣١	غير دال
	الأسلوب*الجنسية*النوع	٠,٨١١	١	٠,٨١١	٠,٠٣٤	غير دال
	الخطأ	٤٠٠١,٨٤	١٧١	٢٣,٥٤٠		
	أسلوب الابتكار	١٤,٤١٦	١	١٤,٤١٦	٠,٥٢	غير دال
	الجنسية	٦,٠٩٧	١	٦,٠٩٧	٠,٢٢	غير دال
التجنب	النوع	٤٥,٢٤٨	١	٤٥,٢٤٨	١,٦٣	غير دال
	الأسلوب*الجنسية	٥٣,٧٩٧	١	٥٣,٧٩٧	١,٩٤	غير دال
	الأسلوب* النوع	٠,٩٩٧	١	٠,٩٩٧	٠,٠٤	غير دال
	الجنسية* النوع	٢,١٤١	١	٢,١٤١	٠,٠٨	غير دال
	الأسلوب*الجنسية*النوع	١٥١,٠٥	١	١٥١,٠٥	٥,٤٣٦	٠,٠٥
	الخطأ	٤٧٥١,١٦	١٧١	٢٧,٧٨٥		
	أسلوب الابتكار	٢,٥٨٩	١	٢,٥٨٩	٠,٠٩	غير دال
	الجنسية	١٨٥,٥٩	١	١٨٥,٥٩	٦,٧٠	٠,٠١
	النوع	٢٣٨,٠٦	١	٢٣٨,٠٦	٨,٦	٠,٠١
	الأسلوب*الجنسية	٨,٦٨٢	١	٨,٦٨٢	٠,٣٢	غير دال
التوجه نحو الأداء/ المشكلة	الأسلوب* النوع	٣,٠٠١	١	٣,٠٠١	٠,١١	غير دال
	الجنسية* النوع	١٤٤,٥٠	١	١٤٤,٥٠	٥,٢١٩	٠,٠٥
	الأسلوب*الجنسية*النوع	١٢,١٦٧	١	١٢,١٦٧	٠,٤٤	غير دال
	الخطأ	٤٧٣٤,٧٩	١٧١	٢٧,٦٨٩		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أولاً- بالنسبة لإستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي:

١- لا يوجد أثر دال لأسلوب الابتكار على تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية

٢- يوجد أثر دال لمتغير الجنسية (مصري / سعودي) في تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية حيث كان متوسط درجات العينة المصرية ٤٥,٤٦ في مقابل ٤٣,١ للعينة السعودية مما يعني أن المصريين أكثر استخداماً لتلك الإستراتيجية

٣- يوجد أثر دال للنوع (ذكر / أنثى) في تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية حيث بلغ متوسط درجات الذكور ٤٢,٤٤ في مقابل ٤٦,١٢ للإناث مما يعني أن الإناث أكثر استخداماً لتلك الإستراتيجية

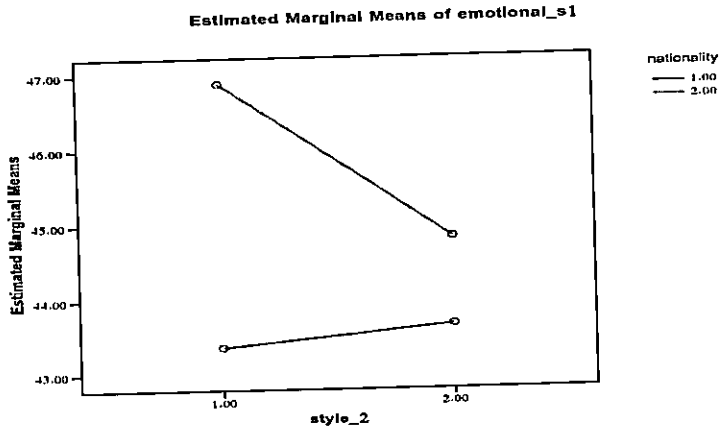
٤- يوجد أثر دال لتفاعل متغيري الأسلوب والجنسية في تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية، ولمعرفة اتجاه الفروق في تفاعل الأسلوب مع الجنسية استخدم اختبار توكي للمقارنات البعدية للمتوسطات وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات في إستراتيجية التوجه الانفعالي

المتغير	المجموعات	المتوسط	مجمود سعودي	مجمود سعودي	مجمود مصري
إستراتيجية التوجه الانفعالي الاجتماعي	مجمود مصري	٤٦,٨٨	٣,٥٢	٣,٢٣	٢,٠٦
	مجمود سعودي	٤٣,٣٦	-	٠,٢٩	١,٤٦
	مجمود سعودي	٤٣,٦٥	-	-	١,١٧
	مجمود مصري	٤٤,٨٢	-	-	-

يتضح من الجدول السابق:

- وجود دلالة للفروق بين متوسطات درجات المجودين المصريين والمجودين السعوديين في اتجاه المجودين المصريين، ووجود فروق بين متوسطات درجات عينة المجودين المصريين وعينة المجودين السعوديين في اتجاه عينة المصريين، معنى ذلك أن أكثر المجموعات استخداماً لتلك الإستراتيجية هم عينة المجودين المصريين، ولا توجد دلالة للفروق بين متوسطات المجودين والمجودين المصريين في استخدام تلك الإستراتيجية، والشكل التالي يوضح نتيجة التفاعل



٥- لا يوجد أثر دال لتفاعل متغيرات الأسلوب مع النوع أو تفاعل الجنسية مع النوع أو تفاعل الأسلوب مع الجنسية والنوع في تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية * ونخلص من ذلك إلى أن المصريين بصفة عامة والمجودين منهم بصفة خاصة هم أكثر المجموعات استخداما للإستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي

ثانيا- بالنسبة للإستراتيجية التجنب :

١- لا يوجد أثر دال لمتغيرات أسلوب الابتكار والجنسية والنوع والتفاعل بينهم على تلك الإستراتيجية ما عدا التفاعل الثلاثي بين الأسلوب والجنسية والنوع، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثمانية ، لكن لم تكن قيمة ف دالة رغم دلالتها في اختبار تحليل التباين الثلاثي ولم تظهر فروق في اختبار توكي للمقارنات البعدية للمتوسطات ولم يستطع الباحث تفسير ذلك، لكن يمكن عرض متوسطات المجموعات الثمانية بالجدول التالي

جدول (١١) متوسطات المجموعات الثمانية على إستراتيجية التجنب

العينة السعودية				العينة المصرية			
إناث		ذكور		إناث		ذكور	
مجددات	مجددون	مجددات	مجددون	مجددات	مجددون	مجددات	مجددون
٣٥,٢	٣٧,٠٨	٣٦,٧٥	٣٣,٥٠	٣٦,٩٢	٣٦,٨٩	٣٣,١٥	٣٧,٤٨

من الجدول السابق يتضح أن المجددون سواء أكانوا مصريون أم سعوديون أكثر المجموعات وفق المتوسط استخداماً لإستراتيجية التجنب

ثالثاً- بالنسبة لإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة :

١- يوجد أثر دال لمتغير الجنسية في تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية حيث بلغ متوسط درجات العينة المصرية ٤٤,٩٣ في مقابل ٤٢,٣ للعينة السعودية مما يعني أن طلاب الجامعة من المصريين أكثر استخداماً لتلك الإستراتيجية .

٢- يوجد أثر دال لمتغير النوع في تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية حيث بلغ متوسط درجات الذكور ٤٥,١ في مقابل ٤٢,١٢ للإناث مما يعني أن عينة الذكور من طلاب الجامعة أكثر استخداماً لتلك الإستراتيجية من عينة الإناث.

٣- لا يوجد أثر دال لمتغير أسلوب الابتكار والتفاعلات الثنائية الأسلوب * الجنسية، والأسلوب * النوع ، ولا التفاعل الثلاثي الأسلوب * الجنسية * النوع على تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية

٤- يوجد أثر دال للتفاعل الثنائي الجنسية * النوع على تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية ولمعرفة إتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار توكي للمقارنات البعدية للمتوسطات وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات في إستراتيجية التوجه نحو الأداء

المتغير	المجموعات	المتوسط	سعوديات	مصريون	مصريات
إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة	سعوديون	٤٣,٦٣	٢,٠١	١,٣٢	٠,٧٧
	سعوديات	٤١,٦٢	-	٣,٣٣*	١,٢٥
	مصريون	٤٤,٩٥	-	-	٢,٠٩*
	مصريات	٤٢,٨٧	-	-	-

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين متوسطي درجات السعوديات والمصريين في

اتجاه المصريين، ووجود فروق دالة بين متوسطات الذكور والإناث المصريين في اتجاه الذكور ويمكن الخروج من هذه النتيجة بأن المصريين بوجه عام والذكور منهم بوجه خاص أكثر استخداماً لإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة

والنتيجة الإجمالية للفرض الأول هي أن: الإناث أكثر استخداماً لإستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، بينما الذكور أكثر استخداماً لإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة، والمجودين أكثر استخداماً لإستراتيجيتي التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، التجنب بينما لم يختلف المجودين عن المجددين في إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة، كما أن المصريين أكثر استخداماً لإستراتيجيتي التوجه الانفعالي/ الاجتماعي وبخاصة الإناث، والتوجه نحو الأداء/ المشكلة وبخاصة الذكور بالمقارنة بالعينة السعودية، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج عددا من الدراسات التي توصلت إلى أن الإناث أكثر استخداماً لإستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي مثل (Maxwell & Siu, 2008؛ Ptacek, et al., 1992؛ Kumar & Ramamourti, 1990) وقد يرجع ذلك إلى طبيعة التربية في المجتمعات العربية التي تشجع الاستقلالية عند الذكور وتستحسن اعتمادية الإناث فالذكور من الممكن أن يأخذوا قراراتهم بانفراد على عكس الإناث كما أن غلبة الجانب الانفعالي عند الإناث يجعل هذه الانفعالات تسيطر عليهم في مواقف الضغوط فقد يبكين أو يثورن ويطلبين المساعدة من الآخرين وكل ذلك مقبول منهن لكنه غير مقبول من الذكور والذي تحتم عليهم طريقة تربيتهن أن يتجادلوا ويتمالكوا انفعالاتهم ويفكروا بطريقة أكثر منطقية، كما أن الفروق بين المجودين والمجددين في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تفسر جزءاً من الفروق بينهم في مواجهة المشكلات عامة، فلما كان المجودون يسعون إلى إحداث التغييرات التي تلقى الإجماع والقبول من الآخرين من الآخرين كما ورد في الدراسات التي ميزت بينهم لذلك فقد ظهر في نتيجة هذه الدراسة ميلهم لإتباع إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي والتي تعتمد على أخذ مشورة الآخرين في المشكلة والاستفادة من خبراتهم على أساس ميلهم لأداء الأشياء بطريقة أفضل وليس بطريقة مختلفة كما ورد عنهم في الإطار النظري، وكان من المتوقع أن يكون المجددين أكثر استخداماً لإستراتيجية التوجه نحو الأداء / المشكلة لكن لم يظهر ذلك ، ويبدو أن الأجيال الجديدة من الشباب لم ترب على قدر كافي من الاستقلالية في مواجهة المشكلات، حتى ولو كان لديهم استعداد ابتكاري لأداء الأشياء بطريقة مختلفة، أما عن الفروق بين المصريين والسعوديين في استراتيجيات التعامل مع الضغوط فيبدو أنها راجعة لأساليب التنشئة الأسرية في كلا المجتمعين، فالمجتمع المصري قد يكون أكثر عاطفية من المجتمع السعودي، وأسلوب التربية في مصر قد يشجع على الاستقلال والاعتماد على النفس أكثر مما يحدث في المجتمع السعودي

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

الفرض الثاني: ونصه " توجد علاقة دالة بين درجات الطلاب على مقياس مهارات ما وراء المعرفة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط"

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد على مقياس مهارات ما وراء المعرفة ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بعد تقسيم العينة في حالة إستراتيجيتي التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، والتوجه نحو الأداء/ المشكلة وفقا للنوع والجنسية نظرا لوجود فروق في الإستراتيجيتين ترجع للنوع والجنسية، بينما تم التعامل مع إستراتيجية التجنب كمجموعة واحدة نظرا لعدم وجود أثر للجنسية والنوع على تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية

جدول (١٣) قيمة ر ودلالاتها للارتباط بين مهارات ما وراء المعرفة واستراتيجيات مواجهة الضغوط

الدرجة الكلية	التقويم الذاتي	التنبؤ	التعزيز الذاتي	مراقبة الذات	التخطيط	النوع	الإستراتيجية	الجنسية
٠,٢١	٠,٢٦	٠,١٢	٠,٠٩-	٠,٠٥	٠,٠٢	ذكر	التوجه الانفعالي	مصري
٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٠٥	٠,٠٥-	أنثى	التوجه للأداء	
٠,٥٣	٠,٤١	٠,٣٤	٠,٣٨	٠,٤٠	٠,٥٦	ذكر	التوجه للأداء	
٠,٦٢	٠,٥٢	٠,٥٠	٠,٣٠	٠,٥٤	٠,٥٦	أنثى	التوجه للأداء	
٠,٠٥	٠,٢١	٠,١٠	٠,٢١	٠,٠٤-	٠,١٤-	ذكر	التوجه الانفعالي	سعودي
٠,١٦-	٠,٢٣	٠,٢٠	٠,٠١	٠,٠١	٠,١٨-	أنثى	التوجه للأداء	
٠,٥٥	٠,٤٩	٠,٤٣	٠,٢٠	٠,٥٤	٠,٥٠	ذكر	التوجه للأداء	
٠,٦١	٠,٥٥	٠,٤٦	٠,١٤	٠,٦١	٠,٥٢	أنثى	التوجه للأداء	
٠,٢٢-	٠,٠٥-	٠,١٣-	٠,١٧-	٠,١٢-	٠,٣٤-	العينة الكلية	التجنب	العينة الكلية

* القيمة دالة عند ٠,٠٥ ** القيمة دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق

أولاً- بالنسبة للعينة المصرية: لا يوجد ارتباط دال بين درجات الأفراد على مقياس مهارات ما

وراء المعرفة ودرجاتهم على إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، ما عدا مهارة التقويم الذاتي وعند الذكور فقط ، بينما يوجد ارتباط بين جميع مهارات ما وراء المعرفة وإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة لدى الذكور والإناث .

ثانيا- بالنسبة للعينة السعودية: لا يوجد ارتباط دال بين درجات الأفراد على مقياس مهارات ما وراء المعرفة ودرجاتهم على إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، ما عدا مهارة التقويم الذاتي عند الذكور والإناث ، ومهارة التنبؤ عند الإناث ، بينما يوجد ارتباط بين جميع مهارات ما وراء المعرفة وإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة لدى الذكور والإناث كما كان معامل الارتباط بين مهارات ما وراء المعرفة وإستراتيجية التجنب سالب لجميع المهارات وذلك في العينة الكلية.

ويمكن تفسير الارتباط بين مهارات ما وراء المعرفة وإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة في ضوء أن تلك المهارات من متطلبات التعامل الناجح مع المشكلة فالتعامل مع المشكلة عمل عقلي يتطلب التخطيط والتنبؤ والتقويم والتعزيز والتوجيه إذا قرر الفرد أن يقوم بعمل منظم، ولقد أشار إلى ذلك جوردون Gordon (49: 1996) عندما ذكر أن ما وراء المعرفة تقوم بدور رئيس في حل المشكلات ، حيث تساعد الفرد على التنسيق بين مكونات الأداء ، كما تساعده في فهم العمليات المعرفية التي تمكنه من إدارة تفكيره، وتحليله وفهمه، وبالتالي توجه الفرد إلى اكتساب المعرفة اللازمة لحل المشكلات، وتنمية التفكير الناقد، كما أن الفرد إذا عرف كيف يراقب وينظم عملياته المعرفية؛ يصبح أكثر قدرة على اختيار الاستراتيجيات المناسبة لحل المشكلات التي تواجهه، بينما إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي فهي نزعة لدى الفرد تعكس شعوره بالعجز عن مواجهة المشكلة بمفرده لذا يستعين بأخرين لذلك فهو ليس بحاجة لمثل هذه المهارات، كما أن هذه المهارات مرتبطة بالأداء العقلي عند حل المشكلة أما التقويم الذاتي فقد يؤثر في اتجاهين فعندما يقيم الفرد نفسه على أنه أقل قدرة على مواجهة المشكلة فإنه يلجأ للأخرين بينما عندما يقيم نفسه على أنه أكثر قدرة على مواجهة المشكلة فإنه يتعامل بإيجابية معها، كما أن الارتباط السالب بين إستراتيجية التجنب ومهارات ما وراء المعرفة يعتبره الباحث نتيجة مهمة جدا ولها تطبيقات كثيرة فهي تفسر لنا لماذا يلجأ البعض لتجنب التعامل مع المشكلة والالتفات لأنشطة أخرى وتجاهلها فذلك يعني نقص في كفاءة الفرد المعرفية، وقلة وعيه بعمليات التفكير وترتيبها وكيفية توجيهها لحل المشكلة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات Spada, et al., 2008؛ Barahmand, et al., 2007؛ Sica, et al, 2007 والتي توصلت إلى أن مهارات ما

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

وراء المعرفة ترتبط بالاستخدام الفعال لإستراتيجيات مواجهة الضغوط وهذا ما كشفت عنه الدراسة الحالية من أن مهارات ما وراء المعرفة ترتبط بإستراتيجية التوجه نحو الأداء والتي تعتبر أكثر الاستراتيجيات فعالية في التعامل مع الضغوط.

الفرض الثالث: ونصه " يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال درجات الأفراد على مقياس مهارات ما وراء المعرفة"

وللتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المعياري Standard Multiple Regression والذي يعطي حجم إسهام كل متغير على حده، وكذلك حجم إسهام المتغيرات جميعاً، وقد طبق الباحث ذلك على أبعاد مقياس ما وراء المعرفة فقط مرة، ثم استخدم الباحث تحليل الانحدار البسيط Simple Linear Regression مع الدرجة الكلية مرة أخرى، حيث ذكر (صلاح مراد، ٢٠٠٠، ٤٤٩) أنه لا يجوز الجمع بين الأبعاد والدرجة الكلية في معادلة واحدة، وعد ذلك من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها معظم الباحثين، وبناء على نتائج معاملات الارتباط السابقة فقد تم الإقتصار على إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة نظراً لأن افتراضات تحليل الانحدار تتطلب أن يكون معامل الارتباط بين المتغيرات المنبئة والمتغير التابع لا تقل عن ٠,٣ وهذا لا يتوافر إلا لإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة لذلك سيقصر التحليل على ذلك بعد فصل العينة حسب النوع والجنسية نظراً لوجود فروق ترجع للنوع والجنسية في هذه الإستراتيجية، وجاءت النتائج كما يلي

أولاً- نتائج الفرض لأبعاد ما وراء المعرفة

جدول (١٤) قيمة ف لدلالة معامل الانحدار وقيمة R^2 لأبعاد ما وراء المعرفة

العينة	النوع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة R^2
المصرية	ذكور	الانحدار	١٢٣١,٤١	٥	٢٤٦,٢٨١	٠٠٩,٨	٠,٣٨
		البواقي	٢٠١٠,٤١	٨٠	٢٥,١٣٠		
السعودية	إناث	الانحدار	١٩٩٦,١١	٥	٣٩٩,٢٢٢	٠٠٢٢,٩	٠,٤١
		البواقي	٢٩١١,٨٣	١٦٧	١٧,٤٣٦		
السعودية	ذكور	الانحدار	١٠٢٤,٥١	٥	٢٠٤,٩٠٢	٠٠١٣,٨٤	٠,٤٣
		البواقي	١٣٦٢,٢٧	٩٢	١٤,٨٠٧		
السعودية	إناث	الانحدار	٨٨٧,٤٦٧	٥	١٧٧,٤٩٣	٠٠٩,٩١	٠,٤٢
		البواقي	١٢١٧,٩٤	٦٨	١٧,٩١١		

**القيمة دالة عند ٠,٠١

أولاً- بالنسبة للعينة المصرية (ذكور): أسفر تحليل الانحدار عن تضمين مهارات ما وراء المعرفة جميعها في معادلة التنبؤ، وبلغت قيمة R^2 ٠,٣٨، وهي تعني أن ٣٨ % من تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية يعود إلى مهارات ما وراء المعرفة لديهم، كما كان أكبر المنبئات هو مهارة التخطيط حيث بلغت قيمة Beta (٠,٥٢) يليها بعد مراقبة الذات حيث بلغت قيمة Beta (٠,٢٨)، والمعادلة التالية تصف معادلة التنبؤ

إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة = $٢١,٣٨ + ٠,٧٩$ التخطيط + $٠,٤٥$ التعزيز الذاتي - $٠,١٠$ التعزيز الذاتي - $٠,٣٢$ التنبؤ + $٠,٠٢$ التقويم الذاتي

ثانياً- بالنسبة للعينة المصرية (إناث): أسفر تحليل الانحدار عن تضمين مهارات ما وراء المعرفة جميعها في معادلة التنبؤ، وبلغت قيمة R^2 ٠,٤١، وهي تعني أن ٤١ % من تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية يعود إلى مهارات ما وراء المعرفة لديهم، كما كان أكبر المنبئات هي التخطيط حيث بلغت قيمة Beta (٠,٢٧) يليها بعد التنبؤ حيث بلغت قيمة Beta (٠,٢٣)، والمعادلة التالية تصف معادلة التنبؤ

إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة = $١٥,٨٢ + ٠,٢٩$ التخطيط + $٠,٢٦$ مراقبة الذات - $٠,٠٢$ التعزيز الذاتي + $٠,٣٢$ التنبؤ + $٠,١٥$ التقويم الذاتي

ثالثاً- بالنسبة للعينة السعودية (ذكور): أسفر تحليل الانحدار عن تضمين جميع مهارات ما وراء المعرفة في معادلة التنبؤ، وبلغت قيمة R^2 (٠,٤٣) وهي تعني أن ٤٣ % من تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية يعود إلى مهارات ما وراء المعرفة لديهم، كما كان أكبر المنبئات هو بعد مراقبة الذات من أبعاد المهارات حيث بلغت قيمة Beta (٠,٣٥) يليها بعد التعزيز الذاتي حيث بلغت قيمة Beta (٠,٢٨)، والمعادلة التالية تصف معادلة التنبؤ

إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة = $١٩,٩٤ + ٠,٣$ التخطيط + $٠,٤٨$ مراقبة الذات - $٠,٤٤$ التعزيز الذاتي + $٠,٢$ التنبؤ + $٠,٤١$ التقويم الذاتي

رابعاً- بالنسبة للعينة السعودية (إناث): أسفر تحليل الانحدار عن تضمين مهارات ما وراء المعرفة جميعها في معادلة التنبؤ، وبلغت قيمة R^2 ٠,٤٢، وهي تعني أن ٤٢ % من تباين درجات الأفراد في تلك الإستراتيجية يعود إلى مهارات ما وراء المعرفة لديهم، كما كان

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

أكبر المنبئات هي مراقبة الذات حيث بلغت قيمة Beta (٠,٣٨) يليها بعد التقويم الذاتي

حيث بلغت قيمة Beta (٠,٢٤) ، والمعادلة التالية تصف معادلة التنبؤ

إستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة = ١٥,٨٣ + ٠,٠٤ + التخطيط + ٠,٥٤ مراقبة الذات -

٠,١٨ التعزيز الذاتي + ٠,١٩ التنبؤ + ٠,٣٩ التقويم الذاتي

يتضح من النتائج السابقة أن مهارات ما وراء المعرفة منبئات جيدة بإستراتيجية التوجه نحو الأداء/ المشكلة كأحد إستراتيجيات مواجهة الضغوط فقد تراوح إسهام تلك المهارات في تباين الدرجات علي تلك الإستراتيجية بين ٣٨% - ٤٣% وهو إسهام كبير وهذه النتيجة تؤكد نتيجة الارتباط الكبير بين مهارات ما وراء المعرفة وتلك الإستراتيجية وتشير إلى أن أفضل الناس قدرة على التعامل مع المشكلات واختيار أفضل إستراتيجية هم أكثرهم قدرة على الوعي بتفكيرهم بما يتضمنه من تخطيط ومراقبة وتنبؤ وتعزيز وتقويم

ثانيا- نتائج الفرض للدرجة الكلية لما وراء المعرفة

جدول (١٥) قيمة ف لدلالة معامل الانحدار وقيمة R² للدرجة الكلية لما وراء المعرفة

العينة	النوع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة R ²
المصرية	ذكور	الانحدار	٩١٨,٣٤٦	١	٩١٨,٣٤٦	**٣٣,٢	٠,٢٩
		البواقي	٢٣٢٣,٤٧	٨٤	٢٧,٦٦٠		
المصرية	إناث	الانحدار	١٨٨١,٣٤	١	١٨٨١,٣٤	**١٠٦,٣	٠,٣٨
		البواقي	٣٠٢٦,٦١	١٧١	١٧,٦٩٩		
المصرية	ذكور	الانحدار	٧٣١,٢٥٠	١	٧٣١,٢٥٠	**٤٢,٤٠	٠,٣٦
		البواقي	١٦٥٥,٥٣	٩٦	١٧,٢٤٥		
المصرية	إناث	الانحدار	٧٨١,٣٠٧	١	٧٨١,٣٠٧	**٤٢,٤٩	٠,٣٧
		البواقي	١٣٢٤,١	٧٢	١٨,٣٩٠		

** القيمة دالة عند ٠,٠١

أولا - بالنسبة للعينة المصرية (ذكور)

بلغت قيمة R² (٠,٢٩) وهي تعني أن ٢٩% من تباين الدرجات في هذه الإستراتيجية يعود إلى درجة ما وراء المعرفة، ومعادلة التنبؤ هي إستراتيجية التوجه نحو الأداء = ٧,٩ + ٠,٢٨ الدرجة الكلية لما وراء المعرفة

ثانيا- بالنسبة للعينه المصرية (إناث)

بلغت قيمة R^2 (٠,٣٨) وهي تعني أن ٣٨ % من تباين الدرجات في هذه الإستراتيجية يعود إلى درجة ما وراء المعرفة، ومعادلة التنبؤ هي إستراتيجية التوجه نحو الأداء = $٠,٢٢ + ١٣,٠٣$ الدرجة الكلية لما وراء المعرفة

ثالثا- بالنسبة للعينه السعودية (ذكور)

بلغت قيمة R^2 (٠,٣١) وهي تعني أن ٣١ % من تباين الدرجات في هذه الإستراتيجية يعود إلى درجة ما وراء المعرفة، ومعادلة التنبؤ هي إستراتيجية التوجه نحو الأداء = $٠,٢١ + ١٦,٦٣$ الدرجة الكلية لما وراء المعرفة

رابعا- بالنسبة للعينه السعودية (إناث)

بلغت قيمة R^2 (٠,٣٧) وهي تعني أن ٣٧ % من تباين الدرجات في هذه الإستراتيجية يعود إلى درجة ما وراء المعرفة، ومعادلة التنبؤ هي إستراتيجية التوجه نحو الأداء = $٠,٢٣ + ٩,٤٧$ الدرجة الكلية لما وراء المعرفة

وهذه النتيجة السابقة تؤكد أهمية مهارات ما وراء المعرفة لاختيار الإستراتيجية المناسبة لحل المشكلة، وتؤكد النتائج السابقة

الفرض الرابع: ونصه " يمكن التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط من خلال درجات الأفراد على مقياس أسلوب الابتكار "

لاختبار هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار البسيط Simple Linear Regression بين درجات مقياس أسلوب الابتكار كمتغير متصل ودرجات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط وذلك فقط مع إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي لأنها هي الإستراتيجية الوحيدة التي وجد فيها فروق بين المجودين والمجددين ، كما تم فصل العينة حسب الجنسية فقط لأن تفاعل الأسلوب مع الجنسية كان دالا في هذه الإستراتيجية، وجاءت النتائج كما يلي

أولا- بالنسبة للعينه السعودية : أسفر تحليل الانحدار عن عدم وجود دلالة لمعامل الانحدار حيث كانت قيمة (ف) غير دالة، كما كانت قيمة R (٠,٠٢) وهي قيمة صغيرة جدا عند تريبعها، مما جعل الباحث يستنتج أن أسلوب الابتكار لا ينبئ بإستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي داخل العينة السعودية

أساليب الابتكار ومهارات ما وراء المعرفة

ثانيا بالنسبة للعينة المصرية: أسفر تحليل الانحدار البسيط عن دلالة معامل الانحدار ، كما كانت قيمة $R^2 (0,15)$ وهي تعني أن يمكن ١٥ % من تباين درجات الأفراد على تلك الإستراتيجية يمكن التنبؤ به من خلال أسلوب الابتكار، والجدول التالي يوضح دلالة معامل الانحدار

جدول (١٦) قيمة ف ودلالاتها لمعامل الانحدار للعينة المصرية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	١٤٣,٧٨٠	١	١٤٣,٧٨٠	٦,١	٠,٠٥
البواقي	٦٠٤٩,٨٣	٢٥٦	٢٣,٦٣٢		

وكانت معادلة الانحدار كالتالي : إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي = $0,12 + 33,21$

أسلوب الابتكار

وهذه النتيجة تشير إلى أن أسلوب الابتكار التجويد منبىء باستخدام إستراتيجية التوجه الانفعالي/ الاجتماعي وهذه نتيجة منطقية وتفسر الفروق بين المجودين والمجددين في الأداء على حل المشكلات ففي حين يبحث المجود عن التأييد لآرائه، والعمل من خلال تحسين الطرق المتفق عليها والمرضي عنها، فإن المجدد لا يشغله الحصول على هذا التأييد، ويفضل إحداث التغييرات الأساسية ويتجاهل النظام القائم وهذا ما أشارت إليه دراسات (Applegate, 2000 & David,) (2000)

الفرض الخامس: توجد فروق بين متوسطات درجات الأفراد على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (التوجه الانفعالي/ الاجتماعي، التجنب، التوجه نحو الأداء/المشكلة)

وهذا الفرض الهدف منه معرفة الإستراتيجية الأكثر تفضيلا للتعامل مع الضغوط في العينة المصرية والسعودية، واختبار هذا الفرض استخدم الباحث تحليل التباين للقياسات المتكررة (باعتبار ثلاث مقاييس على نفس المجموعة، وذلك بعد تحويل الدرجة على كل إستراتيجية إلى درجة معيارية لأنها تعتبر مقاييس مختلفة)، وطبق ذلك داخل كل عينة فرعية (حسب النوع والجنسية) نظرا لوجود فروق في الاستراتيجيات ترجع للنوع والجنسية، وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي:

جدول (١٧) قيمة ف ودالاتها للفروق بين متوسطات الاستراتيجيات الثلاث

العينة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	قيمة Wilks' lambda
ذكور سعوديين	بين المجموعات	٢٨,٤٤٤	٢	١٤,٢٢٢	١٦,٠١٢	٠,٠١	٠,٦١
	الخطأ	١٧٢,٣١٥	١٩٤	٠,٨٨٨			
سعوديات	بين المجموعات	٩,٧٥١	٢	٤,٨٧٦	٥,٤٥٣	٠,٠١	٠,٨٦
	الخطأ	١٣٠,٥٣٧	١٤٦	٠,٤٩٨			
ذكور مصريين	بين المجموعات	١٠,٣٤٣	٢	٥,١٧٢	٧,٠٠٧	٠,٠١	٠,٧٤
	الخطأ	١٢٥,٤٧٥	١٧٠	٠,٧٣٨			
مصريات	بين المجموعات	١٧,٠٧١	٢	٨,٥٣٦	٨,٧٧١	٠,٠١	٠,٨٨
	الخطأ	٣٣٠,٨٥٦	٣٤٠	٠,٩٧٣			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ف دالة لجميع المقارنات داخل العينات الفرعية كما كانت قيمة اختبار Wilks' lambda دالة مما يؤكد دلالة الفروق بين المتوسطات، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدم اختبار توكي للمقارنات البعدية للمتوسطات وجاءت النتائج كما بالجدول الآتي

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطات الاستراتيجيات داخل كل عينة

العينة	الإستراتيجية	المتوسط	التجنب	التوجه نحو الأداء
سعوديون	التوجه الانفعالي	٠,٦٣٦-	٠,٦٠	٠,٧١
	التجنب	٠,٠٣٥-	-	٠,١١
سعوديات	التوجه الانفعالي	٠,٢١٧	٠,٣٠	٠,٥١
	التجنب	٠,٠٨٣-	-	٠,٢١
مصريون	التوجه الانفعالي	٠,١٨١-	٠,٢٦	٠,٤٩
	التجنب	٠,٠٧٥	-	٠,٢٣
مصريات	التوجه الانفعالي	٠,٣٥٦	٠,٣٥	٠,٤٢
	التجنب	٠,٠٠٨	-	٠,٠٧
	التوجه نحو الأداء	٠,٠٦١-	-	-

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

١ - بالنسبة للعينة السعودية (ذكور)

يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتجنب في اتجاه التجنب، ويوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتوجه نحو الأداء في اتجاه إستراتيجية التوجه نحو الأداء، ولا يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية لإستراتيجية التجنب والتوجه نحو الأداء ، معنى ذلك أن ترتيب تفضيل استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند عينة الذكور السعوديين هي كالتالي إستراتيجية التوجه نحو الأداء / التجنب / التوجه الانفعالي

٢ - بالنسبة للعينة السعودية (إناث)

يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتجنب في اتجاه التجنب، ويوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتوجه نحو الأداء في اتجاه الانفعالية، ولا يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية لإستراتيجية التجنب والتوجه نحو الأداء ، معنى ذلك أن ترتيب تفضيل استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند عينة الإناث السعوديات هي كالتالي إستراتيجية التوجه الانفعالي / التجنب / التوجه نحو الأداء

٣ - بالنسبة للعينة المصرية (ذكور)

يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتجنب في اتجاه التجنب، ويوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتوجه نحو الأداء في اتجاه التوجه نحو الأداء، لا يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية لإستراتيجية التجنب والتوجه نحو الأداء ، معنى ذلك أن ترتيب تفضيل استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند عينة الذكور المصريين هي كالتالي إستراتيجية التوجه نحو الأداء / التجنب / التوجه الانفعالي

٤ - بالنسبة للعينة المصرية (إناث)

يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتجنب في اتجاه الانفعالية، ويوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية للإستراتيجية الانفعالية والتوجه نحو الأداء في اتجاه الانفعالية، ولا يوجد فرق دال بين متوسطي الدرجات المعيارية لإستراتيجية

التجنب والتوجه نحو الأداء. معنى ذلك أن ترتيب تفضيل استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند عينة الإناث المصريات هي كالتالي إستراتيجية التوجه الانفعالي / التجنب / التوجه نحو الأداء.

إذن يوجد تشابه في ترتيب تفضيلات الذكور والإناث من المصريين والسعوديين في استراتيجيات مواجهة الضغوط، فالذكور بوجه عام يميلون لاستخدام إستراتيجية التوجه نحو الأداء / المشكلة، بينما الإناث بوجه عام يفضلون استخدام إستراتيجية التوجه الانفعالي / الاجتماعي مهما اختلفت المجتمعات طالما أنها عربية لأن نظم التربية العربية تقريبا متشابهة.

توصيات الدراسة: في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام بتنمية التفكير الابتكاري منذ الطفولة لأنه يؤثر على مجمل شخصية الفرد فيما بعد وبخاصة الجوانب الانفعالية.
- ٢- الاهتمام بتنمية وعي ذاتي لدى الأفراد وتدريبهم على معرفة جوانب قوتهم وضعفهم لتحسين طرق تعاملهم مع الضغوط والمشكلات.
- ٣- الاهتمام بتنمية مفهوم إيجابي عن الذات لدى النشء لأن ذلك مفتاح نجاحهم في الحياة.
- ٤- تدريب الشباب على الاستراتيجيات الفعالة في التعامل مع الضغوط حتى لا يقع أحدهم فريسة لها فتستنفد طاقته النفسية، فيمسي خائر القوى.

البحوث المقترحة: في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بإجراء الدراسات الآتية:

- ١- فعالية برنامج لتنمية التفكير الابتكاري في التخفيف من الضغوط النفسية وتحسين أساليب التعامل معها.
- ٢- فعالية برنامج للتدريب على مهارات ما وراء المعرفة في التخفيف من الضغوط النفسية وتحسين أساليب التعامل معها.
- ٣- دراسة العلاقة بين أساليب التفكير ومعتقدات ما وراء المعرفة وأساليب التعامل مع الضغوط.

المراجع

- ١- آمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، مؤتمر التربية في فلسطين وتغيرات العصر، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، من ٢٣/٢٤ نوفمبر.
- ٢- أيمن عامر (٢٠٠٣). الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب .
- ٣- حسن مصطفى عبد المعطي(١٩٩٤). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثامن، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٤٧- ٨٨.
- ٤- حسن مصطفى عبد المعطي(٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- ٥- حمدي على الفرماوي (٢٠٠٢). فاعلية تدريب تلاميذ المرحلة الابتدائية على مهارات الميثة معرفية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٢، (٣٦)، ٢٧٧-٢٩٩.
- ٦- دلال العلمي (٢٠٠٣) دراسة مقارنة في متغيرات التوتر والضغط النفسية والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط بين طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية رسالة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان
- ٧- ربيعة رجب عوض (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- ٨- رجب علي شعبان (١٩٩٢). العلاقة بين أساليب التعامل الإيجابية والإيجابية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٤، السنة السادسة، ١٠٤- ١٢٤ .
- ٩- رجب علي شعبان (١٩٩٥). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٣٤، السنة التاسعة، ١١٠-١٢٣.

- ١٠- سلطان بن موسى (٢٠٠٦). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية، رسالة التربية وعلم النفس، ٢٧،
- ١١- صفاء الأعسر (٢٠٠٢). الإبداع في حل المشكلات، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.
- ١٢- صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٣- طلعت منصور، فيولا البيلاوي (١٩٨٩). دليل قائمة الضغوط النفسية للمعلمين (كراسة التعليمات)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٤- عادل محمد العدل (٢٠٠٢). ما وراء المعرفة والدافعية واستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الجزء الأول، ٢٦، ٩-٧٨.
- ١٥- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادينه تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
- ١٦- لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤). كراسة تعليمات مقياس عمليات تحمل الضغوط، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٧- مایسة النیال، وهشام عبد الله (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط إحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ١٨- محمد سليمان الوطيان (٢٠٠٦). مهارات ما وراء المعرفة لدى مرتفعي ومنخفضي الفاعلية الذاتية من طلاب جامعة القصيم، رسالة التربية وعلم النفس، ٢٧،
- ١٩- محمد نجيب الصبوة (١٩٩٧). علم النفس البيئي، التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسية والعصبية لدى بعض عمال الصناعة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢٠- نادر فهمي الزبيد (٢٠٠٨). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، الرياض، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ٩٩.
- ٢١- وليد محمد أبو المعاطي (٢٠٠٥). الذكاء المعرفي والانفعالي والاجتماعي وأساليب التعلم

لدى المجودين والمجددين من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية،
جامعة المنصورة.

- 22- Addison.C.C.;Campbell,B.W.; Sarpong, D.F.; Kibler, J.; Singh, M.;
Dubbert, P.; Wilson, G.; Payne, T.& Taylor, H.(2007).
Psychometric Evaluation of a Coping Strategies Inventory
Short-Form(CSI-SF) in the Jackson Heart Study Cohort,
International Journal of Environmental Research and Public
Health , 4(4), 289-295.
- 23- Alter, C. E. (2001). Creativity Styles and Personality Characteristics,
PhD Thesis, New York, Fordham University.
- 24- Applegate, J. (2000). Keeping Innovators on Job can Take Creative
Approach, Los Angeles Business Journal, 22(27), 18 – 21.
- 25- Baramand,U.,Abolghasemi,A.&Jahanmohammadi,S.(2008). Using
Metacognitions to Identify Emotionally Vulnerable College
Students, American Journal of Health Behavior, 32(6),604-
613.
- 26- Berry,L.M.(1998).Psychology at Work: an Introduction to Industrial
and Organizational Psychology , 2nd Edition, New York,
Grow Hill.
- 27- Berzonsky,M.D.(1992).Process Perspective on Identity and Stress
Management,in Adams,G.R.Cullotia,T.P.& Monlemayer,
R.(Eds) .Advaces in Adolescent Development an Annual
Book Series, London, Sage Publication, 4, 103-213.
- 28- Beyer , B . K . (1988) : Developing a Thinking Skills Program . Boston
, MA : Allyne , Bacon Inc .
- 29- Brinkman, D. J. (1999). Problem Finding, Creativity Style and the
Musical Composition of High School Students, Journal of
Creative Behavior, 33(1), 62 – 68.
- 30- Bruch , C . , B . (1988) : Meta Creativity : Awareness of Thoughts
and Feelings During Creative Experiences . Journal Of
Creative Behavior , 22 (2) , 112 – 121.
- 31- Buttner, E. H. & Gyskiewicz, N. (1993). Entrepreneur's problem
solving styles an emperical sudy using the Kirton adaption
–innovation theory, Journal of small business management,
31(1), 22 – 32.

- 32- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1981). *Attention and Self- Regulation: a Control Theory Approach to Human Behavior*, New York, Springer- Verlag.
- 33- Cautinho, S.A. (2007). The Relationship Between Goals, Metacognition, and Academic Success, *Educate*, 7(1), 39-47.
- 34- Cohen, R. (1994). *Psychology ,Adjustment, Values, Culture, and Change* .Boston, Allyn and Bacon.
- 35- Compas, B.E. (1987). Coping With Stress During Childhood and Adolescence, *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-404.
- 36- Cuevas, H.M. (2004). *Transforming Learning into A Constructive Cognitive and Metacognitive Activity: Use of A Guided Learner-Generated Instructional Strategy With in Computer-Based Training*, PhD Thesis, The College of Arts and Sciences, University of Central Florida, Orlando, Florida.
- 37- David, C. (2000). Detection of Differential Item Functioning on the Kirton Adaption – Innovation Inventory Using Multiple – Group Mean and Covariance Structure Analysis, *Multivariate Behavior Research*, 35 (2), 170 – 201.
- 38- Desoete, A., Roeyers, H. & Buysse, A. (2001). Metacognition and Mathematical Problem Solving in Grade 3, *Journal of Learning Disabilities*, 34 (5), 435-449.
- 39- Durbin, A.J. (1990). *Effective Business Psychology*, 3rd Edition, Prentice- Hall International, Englewood Cliffs.
- 40- Falat, M. (2000). Creativity as a Predictor of Good Coping, *Studia Psychologica*, 42(4), 317-324.
- 41- Frayne, A. C. & Geringer, M. J. (2000). Self-Management Training for Improving Job Performance : A Field Experiment Involving Sales People, *Journal of Applied Psychology*, 85 (3), 361-372.
- 42- Fuchs, G. L.; Kumar, V. K. & Porter, J. (2007). Emotional Creativity, Alexithymia, and Styles of Creativity, *Creativity Research Journal*, 19 (2-3), 233-245.

- 43- Gelade, G. (1995). Creative Style and Divergent Production, Journal of Creative Behavior, 29 (1), 36 – 53.
- 44- Gelade, G. A. (2002). Creative Style, Personality and Artistic Endeavor, Genetic, Social and General Psychology Monographs, 128(3), 213– 234.
- 45- Gordon , J. (1996): Tracks for Learning : Metacognition and Learning Technologies, Australian Journal of Educational Technology, 12(1), 46-55
- 46- Gove, W.R. (1982). Deviance and Mental Illness, London, Sage Publications.
- 47- Hammerschmidt, P. K. (1996). The Kirton Adaption – Innovation and Group Problem Solving Success Rates, Journal of Creative Behavior, 30(1), 61 – 75.
- 48- Haylock, D. (1997). Recognizing Mathematical Creativity in School Children, ZDM Jahr. Gang. 29 Juni. Heft 3, 68 – 74.
- 49- Higgins, J & Endler, N. (1995). Coping, Life Stress, and Psychological and Somatic Distress, European Journal of Personality, 9(4), 253– 270.
- 50- Horowitz, M.J. & Wilner, N. (1984). Life Events, Stress & Coping, in Poon, L.W. & Welford, A.T. (Eds). Aging in The 1980s, New York, Raven Press.
- 51- Huffman, K. (2006). Psychology in Action, 8th Edition, New York, Jon Wiley & Sons.
- 52- Imel , S . (2002). Metacognitive Skills for Adult Learning. (Trends and Issues Alert , 39) . Clearinghouse on Adult, Career and Vocational Education , Columbus , OH .
- 53- Isaksen, S. G. & Lauer, K. J. (1998). The Relationships between Cognitive Style and Individual Psychological Climate: Reflection on a Previous Study, Buffalo, Creative Problem Solving Group.
- 54- Isaksen, S. G. (1989). A New Dimension for Creativity Research Examining Style and Level of Creativity, Paper Presented at The KAI Conference, (Hertfordshire, U.K. June 30 – July 2).

- 55- Jessie,E.,Seng,T.,Kawang,N.(2007). Styles of Creativity: Adaptors and Innovators in a Singapore Context, *Asia Pacific Education Review*, 8(3), 364-373 .
- 56- Kihlstrom, J. F. & Cantor, N. (2000). Social intelligence in Strenberg, R. K. (Eds). *Handbook of intelligence*, 2nd ed., Cambridge, U. K: Cambridge university press.
- 57- Kirton,M. J. &Ciantis, S.M. (1986). Cognitive Style and Personality: the Kirton Adaption– Innovation and Cattell’s Sixteen Personality Factor Inventories,*Personality Individual Differences*,7,2, 141 – 146.
- 58- Kirton, M. J. (1989). *Adaptors and Innovators: Styles of Creativity and Problem Solving*, London, Rouledge.
- 59- Kirton, M. J. (1994). *Adaptors and Innovators: Styles of Creativity and Problems Solving*, 2nd Edition, London; Rout Ledge.
- 60- Kumar,A.E.(1998): *The Influence of Metacognition on Managerial Hiring Decision Making: Implications for Management Development*. PhD Thesis, the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg , Virginia
- 61- Kumar, R. of Ramamurti, P.(1990). Stress and Coping Strategies of the Rural Aged. *Journal of Personality and Clinical Studies*,6(2),171-175.
- 62- Martinsen, Q. & Kaufman, G. (1999). *Cognitive Style and Creativity*, *Encyclopedia of Creativity*, 1, 273 – 282.
- 63- Maxwell,J.P.&Siu,O.L.(2008). The Chinese Coping Strategies Scale: Relationships with Aggression, Anger, and Rumination in a diverse Sample of Hong Kong Chinese Adults, *Personality and Individual Differences*, 44(5),1049-1059.
- 64- Moos, R.H.& Billings, A.G.(1982).Conceptualization and Measuring Coping Resources and Process, in Goldberger, L.& Breznitz, M. (Eds).*Hand Book of Stress*, Free Press,212-230.
- 65- Mous , A . (1990). Thinkers and Readers . *Journal of Reading* , 33 (6) , 460-462 .
- 66- Mudd, S. (1995). Suggestive Parallels Between Kirton’s (A-I) Theory

- of Creative Style and Koestler's Bisociative Theory of the Creative Act, Journal of Creative Behavior, 29(4), 240 – 254.
- 67- Nias, D. (1998). Adaptors and Innovators: Styles of Creativity and Problem Solving, Revisited Book Reviews, Journal of Occupational and Organizational Psychology, 71(4), 366 – 367.
- 68- Nicol, J.J. (1993). The Relationship Between Creativity and Stress Levels in Female Musicians, M.A Thesis, the University of British Columbia.
- 69- O'Neil, H. & Abedi, J. (1996). Reliability and Validity of a State Metacognitive Inventory: Potential for Alternative Assessment. Journal of Education Research, 89 (4), 234-255.
- 70- Oner, B. (2000). Innovation and Adaption in a Turkish Sample: A Preliminary Study, the Journal of Psychology, 134(6), 671 – 677
- 71- Ormrod, J. E. (2004) : Human Learning ,4th Edition, New-Jersey :Pearson Merrill , prentice Hall .
- 72- Patel, C. (1991). The Complete Guide to Stress Management, New York, Plenum Press.
- 73- Patterson, J. Mc Cubbin, H. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors, Journal of Adolescence, 10, 163-186.
- 74- Peterson, C. (1997). Psychology, Abio Psychological Approach, New York, Addison, Wesley Educational Publisher.
- 75- Pollick, M. F. & Kumrr, V. K. (1997). Creativity Styles of Supervising Managers, Journal of Creative Behavior, 31(4), 260 – 271.
- 76- Ptacek, J.T., Smith, R.E. & Zanas, J. (1992). Gender Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, Journal of Personality, 60, 747-768.
- 77- Puccio, G. J. (1999). Tow Dimensions of Creativity Level and Style, Baffalo, International Center for Studies in Creativity.
- 78- Reid, R.C. (2007). Coping Strategies Inventory, MSW, Provo Counseling Center

- 79- Ressler, W.L (1976). Stress , Distress and Disease, *British Journal of Psychiatry* ,128,3-18.
- 80- Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L. & Franceschini, S.(2007). Metacognitive Beliefs and Strategies Predict Worry, Obsessive-Compulsive Symptoms and Coping Styles: A Preliminary Prospective Study on an Italian Non-Clinical Sample, *Clinical Psychology & Psychotherapy*,14(4), 258 – 268.
- 81- Sirapongam, Y. ;Tantayotai, V.& Wittayasoporn, J. (2000). Stress, Coping Strategies and Coping Resources of Graduate Nursing Students During the First Semester of Their Study, *Rama Nurs Journal*,6(3),193-200.
- 82- Spada, M.M., Nikcevic, A., Moneta, G.B.& Wells, A.(2008). Metacognition, Perceived Stress, and Negative Emotion, *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172- 1181.
- 83- Steven, G. Burley, J. & Divine, R. (1998). Profits and Personalities: Relationships Between Profits from New Product Development and Analysts, Personalities, Paper Presented at the Annual International Conference of the Product Development and Management Association, Atlanta, Georgia, October 5 – 7
- 84- Ston, A.A.& Neale, T.M.(1984).New Measure of Daily Development and Preliminary Results, *Journal of Social Psychology*,46(4),892-906.
- 85- Thorn, B.E. (2004). *Cognitive Therapy for Chronic Pain: A Step-by-Step Approach*, Guilford Publications.
- 86- Torrance, E.P. (1986). Intense Emotional Experience- Impetus to Creation, *Creative Child and Adult Quarterly*,11,130-137.
- 87- Tullett, A. D. (1995). The Adaptive – Innovation (A – I) Cognitive Styles of Male and Female Project Managers: Some Implications for the Management of Change, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68 (4), 359 – 366.
- 88- Vo, D. X., Park, M. J. (2008). Stress and Stress Management Among Youth and Young Men. *American Journal of Men's Health* 2:353-366

- 89- Wade,C.&Tavris,C.(1987).Psychology. New York, Harper& Row Publishers.
- 90- Weinman,J.(1981). Unit of Psychology as Applied to Medicine, London, Jon Wiley& Sons.
- 91- Wilson , J .(1999). Defining Metacognition: A Step Towards Recognizing Metacognition as a Worth While Part of the Curriculum, Paper Presented at the Australian Association for Research in Education Conference: Melbourne.
- 92- Zimbardo, P.G.&Weiber, A.L.(1997).Psychology, 2nd Edition, New York, Addison, Wesley, Longman.

The Relationship between Creativity Styles, Metacognition Skills and Stress Coping Strategies of Undergraduates from Mansoura and Taif University (Comparative Study)

Dr. Waleed Mohamed Abo-Elmeaty

Mansoura University- College of Education

The study aimed to examine the differences in stress coping strategies of undergraduate according to sex, nationality and creativity style, the relationship between metacognition skills and stress coping strategies, the contribution percent of both metacognition skills and creativity styles in stress coping strategies and favorable stress coping strategy of both Egyptian and Saudi undergraduates. The sample consisted of (431) males and females (259 from Mansoura university, 172 from Taif university). Creativity styles, metacognition skills and stress coping strategies scales were applied. Statistical analysis were conducted using: three way ANOVA then Tukey test, Pearson correlation coefficients, Standard multiple regression, Simple linear regression, repeated measures ANOVA. The results of the study were: females use emotional/ social strategy more than males who use performance/ problem strategy intensely and adaptors use obviously emotional/ social and avoiding strategies while there were no differences between adaptors and innovators in performance/ problem strategy in addition to that Egyptian undergraduates use emotional /social strategy especially females and performance / problem strategy especially males more than Saudi undergraduates. There is significant positive correlation between metacognition skills and performance / problem strategy and significant negative correlation between these strategies and avoiding strategies. Metacognition skills contributed with 0.38% -0.43 % percent in variance of performance/problem strategy scores and creativity styles contributed with 0.15% percent in the variance of sample scores in emotional / social strategy. The female favorable arrangement using coping strategy in Egyptian and Saudi samples was similar as following: emotional/ social, avoiding and performance strategies. And for Egyptian and Saudi males was also similar as the following: performance/problem, avoiding and emotional/ social strategies. Finally the researcher recommended some recommendation and suggestive researches.