المجلة العربية للعلوم و نشر الأبحاث
Arab Journal of Sciences & Research Publishing
AJSRP
المجلد الثالث- العدد الأول
مارس 2017
ISSN: 2518-5780

ما وراء الذاكرة وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس

هنادي جوابرة - عمر الريماوي - إياد الحلاق
جامعة القدس - فلسطين

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ما وراء الذاكرة وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث تكونت عينة الدراسة من (382) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وبعد عملية جمع البيانات، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور، وتبين- أيضاً- وجود فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الكلية، وكانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية، بينما لم تظهر فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغط لمتغير المستوى الدراسي، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث، وكذلك للمجالات ما عدا مجال الرضا عن الذاكرة، بينما لم يظهر فروق دالة إحصائياً في مستوى ما وراء الذاكرة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولمتغير الكلية. وكذلك لجميع المجالات، وتبين من نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين ما وراء الذاكرة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس.

الكلمات المفتاحية: ما وراء الذاكرة، الذاكرة، الضغط النفسي، الطالب، جامعة القدس.

Abstract: The study aimed to identify the level of met memory and its relationship to psychological stress among Al-Quds University students. To achieve this objective, the study used the correlative descriptive approach. A stratified sample of (382) students was randomly selected. There were statistically significant differences in the level of psychological stress among the students due to gender in favor of males. There were also statistically significant differences in the level of psychological stress due to college in favor of colleges of humanities; however, no statistically significant differences in the level of psychological stress were found due to the academic level. Statistically significant differences in the met memory level were also found due to gender in favor of females. However, no statistically significant differences in the met memory level were found due to the academic level, including all domains, and due to college, including all domains, too. The results of the study showed an inverse relationship between met memory and psychological stress among Al-Quds University students.

Keywords: Met memory, Memory, Psychological Stress, Student Al-Quds University.

1. المقدمة:

في بداية النصف الثاني من القرن السابق بدأ موضوع الذاكرة يستقطب اهتماما استثنائياً، وظهرت العديد من النماذج والأطر النظرية التي حاولت توضيح آلية عمل الذاكرة.

ويعد ما وراء الذاكرة مطلباً مهماً من المتطلبات الجوهرية للتعلم، سعياً وراء تحقيق الأهداف المرغوبة والتوصل إلى أفضل إنجاز أكاديمي ممكن(نجاتي (2002) ويؤكد والدروب (Waldrop,1987) على أن الذاكرة تؤثر في العديد من المهارات الضرورية اللازمة للنجاح الدراسي، حيث أشار برسلي (Pressley, & Van Meter, 1994) إلى أن الطلبة يستخدمون ثلاث عمليات معرفية عند تعلمهم لمادة جديدة هي: حفظ المعلومات في الذاكرة، واتخاذ القرار بخصوص محتوى هذه

المعلومات، ثم تفعيل المعرفة السابقة، وتعتبر ما وراء الذاكرة من الاستراتيجيات المعرفية الفعالة التي تعمل على تحسين أداء الذاكرة، ورفع كفاءتها (النجار، 2007). كذلك يؤدي إلى وعي المتعلمين ومعرفتهم بأنظمة الذاكرة خاصتهم، وبالاستراتيجيات المناسبة لاستخدام ذاكرتهم بشكل فعال (أبو جادو،2007).

إن وظيفة المعرفة تساعد الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية المعرفية؛ من خلال طريقة تمثيل المعرفة مع الواقع وتوظيفها في حل المشكلات (زيتون، 2006). وأشار (العزة، 2001)؛ إلى أن الضغوط تتكون نتيجة الفجوة، واختلال التوازن بين الفرد والبيئة، فالفرد يحاول الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني، ومواجهة التغيرات الحياتية التي من شأنها أن تؤدي إلى الخلل في هذا التوازن، أي أن الضغوط تنتج من سوء التوافق بين الفرد والبيئة وينتج سوء التوافق من جانبين أساسيين، هما: مدى الانسجام بين قدرات الفرد ومهاراته الشخصية مع المطالب المطروحة، ومدى الاتباع الفعلي للحاجات والتوقعات التي يطمح إليها الفرد، وبالتالي مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يفضله الفرد (جرير، 2008).

إن الضغط النفسي ثورة داخلية تقتحم المراكز العصبية الموجودة في اللحاء، فيحتل توزيع القوى العصبية، فيؤدي إلى عدم اتزان في المواد الكيميائية العصبية، التي يمكن أن تسهم في تطور الاضطرابات العقلية، وهذا يؤدي إلى حدوث مشاكل في الذاكرة. أن العلاقة بين العالم الخارجي وما به من ظروف ومواقف ضاغطة، والعالم الداخلي المعقد وما يشمله من مراكز عصبية، هي علاقة تأثير، فإن أي موقف يفسر على أنه ضاغط من خلال عملية التأويل التي يقوم بها العقل، حيث إنه يؤثر على الدماغ فيحدث اختلالاً على مستوى القدرات العليا للإنسان (شيلي تايلور، 2008).

كما يشير لازاروس (Lazarus, 1993) إلى أهمية التقييم الذهني وردود الفعل من جانب الفرد للأحداث الضاغطة، ومن ثم الحكم عليها وتصنيفها، فالفروق الفردية تلعب دوراً في إدراك الأحداث وتقييمها، مشيراً إلى أن الضغوط النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة، إنما يستدل عليها من ردود الفعل (عسكر، 2003)، وهي العملية التي يعيد من خلالها الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للحدث الضاغط، حيث يغير من أساليبه نحو الأفضل، كما يشير إلى أن عملية التقييم واستخدام أساليب المواجهة لها علاقة بالسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لدى الفرد، والتي تتصف على الأغلب بأنها ثابتة (حسين وحسن، 2006).

وحسب نظرية الضغط لـ(لازاروس، Lazarus)، فإنه لا يمكن فهم الضغط أو الحدث بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، وعملية إدراك الموقف الضاغط وتفسيره هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها (نصيرة، 2011)، أما (بيك/Beck)، فيرى أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف تقديره لذاته، أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطاً أو موقفاً يثير أفكاراً عن الشعور باليأس والعجز لديه، ومن هنا فإن إدراكه وتفكيره بالحدث يؤثر على انفعالاته وسلوكه (حسين وحسن، 2006).

مشكلة الدراسة:

يعد التعليم من أبرز الوسائل التي تعتمد عليها المجتمعات المتقدمة لاستثمار ما لدى الأفراد من قدرات ورعايتها وإتاحة فرص النمو أمامها، وتعتبر فئة الطلبة من الفئات الخاصة التي يجب وضعها في أولويتها في تنمية وتطوير مهارات التفكير، والذاكرة، ويعد الاهتمام بما وراء الذاكرة وبمكوناتها المختلفة أحد الأهداف التي نالت اهتمام التربويين، لما لهذا المفهوم من أهمية في تنمية المتعلم، وفي مختلف الجوانب المعرفية والأكاديمية والشخصية التي منها ارتقاء الذاكرة والتنظيم المعرفي الذاتي، والمراقبة الذاتية، والسلوك الاستراتيجي الفعال، والتكيف النفسي، كما أن الطالب الفلسطيني يعيش ظروفاً صعبةً وضغوطاً نفسيةً مختلفةً، كما أن المؤشرات في الميدان الجامعي لا تفصح عن مستوىً مناسب من القدرة على ما وراء الذاكرة لدى طلبة الجامعات، كما أوضح مايرس (Myers,1996)؛ أن الآثار المعرفية للضغوط النفسية

التي يواجهها الإنسان، والمتمثلة في التشويش العقلي واضطراب مفهوم الذات والنسيان واضطراب التفكير واضطرابات الإدراك، وعدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة وعدم القدرة على التركيز. ومن هنا تكمن مشكلة الدراسة في معرفة ما وراء الذاكرة وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس. ونستطيع صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

أسئلة الدراسة:

1. هل توجد اختلافات ذات دلالة احصائية في المتوسطات الحسابية لمستوى ما وراء الذاكرة؛ لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغيرات الدراسة(الجنس، لمستوى الدراسي، لمستوى الكلية).
2. هل توجد اختلافات ذات دلالة احصائية في المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية؛ لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغيرات الدراسة(الجنس، لمستوى الدراسي، لمستوى الكلية).

فرضيات الدراسة:

وبالإضافة إلى السؤالين السابقين تسعى الدراسة إلى فحص الفروض الصفرية آلاتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لمستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى الجنس.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لمستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى للمستوى الدراسي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لمستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى للمستوى الكلية.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس تعزى للمستوى الدراسي.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القدس تعزى للمستوى الكلية.
7. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجة الضغوط النفسية وما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى ما وراء الذاكرة وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية لديهم، وبالتحديد فإن هذه الدراسة تحاول الإجابة عن الاستفسارات الآتية:

1. معرفة الفروق بين مستوى ما وراء الذاكرة باختلاف (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية).
2. معرفة الفروق بين مستوى تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الضغوط النفسية باختلاف (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية).
3. معرفة العلاقة بين درجة الضغوط النفسية وما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله؛ فموضوع ما وراء الذاكرة موضوع حديث نسبياً من حيث الاهتمام، رغم أنه موضوع رئيسيٌ في الحياة- خاصة بمجتمع الجامعة- حيث تتمثل ما وراء الذاكرة بتحسن الذاكرة ومعالجتها، كما يمثل أحد المتطلبات المهمة في التعلم، حيث إن توفر المعلومات عن مكونات ما وراء الذاكرة يمد المتعلم بالتغذية الراجعة ومراقبته لتعلمه، مما يعينه على تحقيق الإنجاز الأكاديمي الأمثل.

حدود الدراسة:

اقتصرت حدود الدراسة على المفاهيم التالية:

1. **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة القدس والبالغ (382) طالباً وطالبة.
2. **الحدود المكانية:** جامعة القدس.
3. **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي عام (2014-2015).
4. **الحدود المفاهيمية:** اقتصرت على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.
5. **الحدود الإجرائية:** أدوات الدراسة ودرجة صدقها وثباتها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

مصطلحات الدراسة:

1. **ما وراء الذاكرة:** هي مدى رضا الفرد عن ذاكرته، ووظيفة الذاكرة اليومية، ومدى استخدامه لاستراتيجيات التذكر المختلفة، التي قيست بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة، ويعرف ديكسون وآخرون(Dixon، 1989) ما وراء الذاكرة بأنها: " مرشدات للكفاءة الذاتية للذاكرة "، أو بمعنى آخر هي "المعتقدات المتعلقة بقدرة الفرد على استخدام الذاكرة بصورة فعالة في المواقف المختلفة"(سيد،2000).

التعريف الاجرائي: تتبنى الدراسة الحالية تعريف ديكسون وآخرون بأنها: " مرشدات للكفاءة الذاتية للذاكرة.

2. **الضغوط النفسية:** مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة، التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقير، 2003).

وتتحد إجرائياً: بناءً على فقرات الاستبيان المستخدم في الدراسة الحالية.

3. **الطالب:** هو الطالب المسجل للدراسة في جامعة القدس في الفصل الثاني من العام الدراسي (2014-2015)، ومنتظم بالدراسة بها.

الدراسات السابقة:

ومن أهمها وأكثرها ارتباطاً؛ بموضوع الدراسة الحالية؛ الدراسات الآتية:

- **دراسة جودة (2004)**، وهدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، وبلغت عينة الدراسة (200) من طلبة الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية. وأظهرت عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

- **دراسة بيل وماذر (Bell & Mather, 2005)**: هدفت إلى التعرف على التقييم التقليدي للذاكرة والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها، وتكونت العينة من (422) فردا من فئات عمرية مختلفة، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة لتنشيط الذاكرة لدى أفراد الدراسة أسلوب التلخيص والتدوين واستخلاص الأفكار والمفاهيم، وأظهرت النتائج: عدم وجود فروق في استخدام هذه الاستراتيجيات: تبعاً لمتغير الجنس والعمر والتخصص ونوع المهنة.
- **دراسة أبو غزالة (2007)**: وقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ما وراء الذاكرة ودافعية الإنجاز الأكاديمي؛ لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (426) طالباً مستوى البكالوريوس، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط لما وراء الذاكرة ومستوى مرتفع لدافعية الإنجاز الأكاديمي، وأظهرت النتائج أيضا بين ما وراء الذاكرة عامة وأبعادها الفرعية من جهة، ودافعية وجود علاقة دالة إحصائياً الإنجاز الأكاديمي من جهة أخرى، واختلفت العلاقة بين ما وراء الذاكرة ودافعية الإنجاز الأكاديمي، باختلاف التخصص ولصالح الكليات العلمية على بعدي الرضا عن الذاكرة واستراتيجيات الذاكرة، في حين لم تجد فروقاً باختلاف الجنس.
- **دراسة عبد القادر (2008)**: هدفت إلى معرفة درجة الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمات النفسية في فلسطين، وتكون مجتمع الدراسة من (249) أخصائياً وأخصائية في محافظات شمال فلسطين (نابلس، قلقيلية، سلفيت، جنين، طولكرم)، وتكونت العينة من (154) أخصائياً وأخصائية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الدراسة، بالإضافة إلى أنه لا توجد فروق تبعاً للمتغيرات (الجنس، العمر، المسمى الوظيفي، الخبرة، مكان العمل).
- **دراسة البنا (2008)**: هدفت إلى التعرف على الأهمية النسبية لكلٍ من أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة لدى طلاب جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة، وتوصل الباحث إلى أن الأهمية النسبية لأبعاد المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى، هي أن المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى، ثم تلاها المواقف الدراسية والشخصية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، عدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.
- **دراسة البقيعي (2013)**: وهدفت إلى الكشف عن ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية، والعلاقة بينهما لدى طلبة السنة الجامعية الأولى في كلية العلوم التربوية والآداب الجامعية؛ التابعة لوكالة الغوث الدولية في منطقة إربد التعليمية، وتكونت عينة الدراسة من (224) طالباً وطالبةً، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير التخصص، ولصالح تخصص اللغة الإنجليزية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى إلى متغير الجنس، وأظهرت النتائج أيضا بين مقياس ما وراء الذاكرة الكلي والمرونة المعرفية، وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً على بعدي الرضا عن الذاكرة واستراتيجيات الذاكرة والمرونة المعرفية.
- **دراسة خليل (2014)**: هدفت إلى معرفة سعة الذاكرة العاملة وما وراء الذاكرة والضغوط النفسية، ومدى العلاقة فيما بينها، ومعرفة الفرق في مستوى سعة الذاكرة العاملة وما وراء الذاكرة والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتم تطبيقها على عينة تألفت من (400) طالب وطالبة- اختيرت بطريقة طبقية عشوائية، وأسفرت النتائج عن أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون سعة ذاكرة عاملة وما وراء ذاكرة بشكل عام أعلى من متوسط المجتمع الذين ينتمون إليه، وأنهم يعانون من مستوى ضغوط نفسية أعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون إليه. كما بينت نتائج تحليل التباين أن سعة الذاكرة العاملة تتأثر بمتغير الجنس (ذكور، إناث) حيث إن الإناث يتفوقن على الذكور في سعة الذاكرة، ولا توجد فروق في سعة الذاكرة تبعًا لمتغير التخصص (علمي،

إنساني)، في حين لم يظهر هناك أثر ذو دلالة معنوية لمتغير الجنس والتخصص في مستوى ما وراء الذاكرة، وأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص؛ حيث ظهر أن الإناث يعانين ضغوطًا نفسية وبمستوى أعلى من الذكور وأن طلبة التخصص الإنساني أكثر عرضة للضغوط النفسية من طلبة التخصص العلمي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين متغيري ما وراء الذاكرة والضغوط النفسية.

2. الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الذي يهدف إلى وصف خصائص الظاهرة وجمع المعلومات عنها، وهو المنهج الملائم لمثل هذه الدراسة في مجال الدراسات الإنسانية وتم استخدام هذا المنهج، لأنه يلائم طبيعة الدراسة وأهدافها معتمدا بذلك على أسلوب الدراسة الميدانية في جمع المعلومات ليفي بأغراضها ويحقق أهدافها واختبار صحة فرضياتها وتفسير نتائجها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس والبالغ عددهم (10000) طالباً وطالبة، واشتملت عينة الدراسة على (382) طالباً وطالبة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة:

وصف متغيرات عينة الدراسة:

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	233	**61.0**
	أنثى	149	**39.0**
المستوى الدراسي	سنة أولى	53	**13.9**
	سنة ثانية	104	**27.2**
	سنة ثالثة	123	**32.2**
	سنة رابعة	102	**26.7**
الكلية	علمية	154	**40.3**
	إنسانية	**228**	**59.7**

أداة الدراسة وصدقها:

تم تبني مقياس ما وراء الذاكرة (Metamemory Scale) لكل من بشارة، موفق ، والعطيات، خالد (2010)، وتمثل عدد الفقرات (36)فقرةً. وتم بناء مقياس الضغوط النفسية بعد الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة، وتكون من (18) فقرة، وتم التحقق من صدق أداتي الدراسة، بعرضهما على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث تم توزيع المقياسين على عدد من المحكمين، وطلب منهم إبداء الرأي في فقرات المقياسين من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفقاً لهذه الملاحظات تم إخراج المقياسين بصورتهما النهائية.

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة- أيضاً- بحساب معامل الارتباط بيرسون للفقرات مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع الفقرات ، ويدل على أن هناك اتساق داخلي بين الفقرات.

ثبات الدراسة:

تم التحقق من ثبات أدوات الدراسة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكانت الدرجة الكلية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس (0.86)، ولمستوى ما وراء الذاكرة (0.89)، وهذه النتيجة تشير إلى تمتع أدوات الدراسة بثبات يفي بأغراض الدراسة، من اجل استخدامها، والجدول التالي يبين معامل الثبات للمجالات والدرجة الكلية.

جدول (2): نتائج معامل الثبات للمجالات

المجالات		معامل الثبات
مستوى الضغط النفسي		0.86
ما وراء الذاكرة	الرضا عن الذاكرة	0.38
	قدرة الذاكرة	0.85
	استراتيجيات التذكر	0.82
	الدرجة الكلية	0.89

المعالجة الإحصائية:

بعد جمع الاستبانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل، تم ترميزها (إعطائها أرقاما معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي، لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقا لأسئلة الدراسة وبياناتها، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences). ولتحديد نتائج الدراسة يمكن الاستعانة بمفتاح المتوسطات الحسابيّة وذلك كما هو واضح في الجدول (3).

جدول رقم (3) : درجات أسئلة الاستبانة و مدى متوسطها الحسابي

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

3. نتائج الدراسة:

- **نتائج الفرضية الأولى: ونصها: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس ".**

وتم فحص الفرضية بحساب نتائج اختبار "تي تست" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الجنس، الجدول رقم (4).

جدول (4): نتائج اختبار"ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الجنس.

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
الرضا عن الذاكرة	ذكر	233	3.09	0.45	1.33	**0.18**
	أنثى	149	3.16	0.47		
قدرة الذاكرة	ذكر	233	3.02	0.79	3.92	***0.00**
	أنثى	149	3.34	0.74		
استراتيجيات التذكر	ذكر	233	3.03	0.84	2.42	***0.01**
	أنثى	149	3.23	0.75		
الدرجة الكلية	ذكر	233	3.04	0.58	3.46	***0.00**
	أنثى	**149**	**3.25**	**0.55**		

يتبين من خلال الجدول (4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (3.46) ومستوى الدلالة (0.00)، أي أنه توجد فروق في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس للدرجة الكلية، وكانت الفروق لصالح الإناث، في مجال قوة الذاكرة، ومجال استراتيجيات التذكر، ولم يظهر فروق في مجال الرضا عن الذاكرة لكل من الذكور والاناث.

- **نتائج الفرضية الثانية: ونصها" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المستوى الدراسي ".**

ولفحص الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير المستوى الدراسي، الجدول رقم (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير المستوى الدراسي

المجال	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرضا عن الذاكرة	سنة أولى	53	3.12	**0.37**
	سنة ثانية	104	3.10	**0.47**
	سنة ثالثة	123	3.11	**0.44**
	سنة رابعة	102	3.15	**0.50**
قدرة الذاكرة	سنة أولى	53	3.23	**0.80**
	سنة ثانية	104	3.08	**0.87**
	سنة ثالثة	123	3.15	**0.72**
	سنة رابعة	102	3.16	**0.79**
استراتيجيات التذكر	سنة أولى	53	3.06	**0.69**
	سنة ثانية	104	3.09	**0.90**

	سنة ثالثة	123	3.14	**0.76**
	سنة رابعة	102	3.11	**0.81**
الدرجة الكلية	سنة أولى	53	3.15	**0.52**
	سنة ثانية	104	3.09	**0.62**
	سنة ثالثة	123	3.14	**0.56**
	سنة رابعة	**102**	**3.14**	**0.60**

يلاحظ من الجدول رقم (5) وجود فروق ظاهرية في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (6).

جدول(6): نتائج اختبارتحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الرضا عن الذاكرة	بين المجموعات	0.161	3	0.054	0.251	**0.860**
	داخل المجموعات	80.55	378	0.213		
	المجموع	80.71	381			
قدرة الذاكرة	بين المجموعات	0.834	3	0.278	0.440	**0.725**
	داخل المجموعات	238.94	378	0.632		
	المجموع	239.78	381			
استراتيجيات التذكر	بين المجموعات	0.28	3	0.095	0.145	**0.933**
	داخل المجموعات	248.21	378	0.657		
	المجموع	248.49	381			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.22	3	0.076	0.219	**0.883**
	داخل المجموعات	130.63	378	0.346		
	المجموع	**130.86**	**381**			

دال إحصائياً عند مستوي معنوية (0.05) ** دال إحصائياً عند مستوي معنوية(0.01)*

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية(0.219) ومستوى الدلالة (0.883)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وكذلك لجميع المجالات، وبذلك تم قبول الفرضية.

- **نتائج الفرضية الثالثة: ونصها:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية ".**

وتم فحص الفرضية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الكلية. الجدول رقم (7).

جدول (7): نتائج اختبار"ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الكلية.

المجال	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
الرضا عن الذاكرة	علمية	154	3.17	0.49	1.78	**0.07**
	إنسانية	228	3.08	0.43		
قدرة الذاكرة	علمية	154	3.11	0.82	0.66	**0.50**
	إنسانية	228	3.17	0.77		
استراتيجيات التذكر	علمية	154	3.02	0.84	1.71	**0.08**
	إنسانية	228	3.16	0.78		
الدرجة الكلية	علمية	154	3.10	0.62	0.59	**0.54**
	إنسانية	**228**	**3.14**	**0.55**		

يتبين من خلال الجدول (7) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.59)، ومستوى الدلالة (0.54)، أي أنه لا توجد فروق في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية، وكذلك لجميع المجالات.

- **نتائج الفرضية الرابعة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس ".**

وتم فحص الفرضية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الجنس. كما يظهر في الجدول رقم (8).

جدول (8): نتائج اختبار"ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
ذكر	233	3.07	0.55	2.947	***0.003**
أنثى	**149**	**2.90**	**0.49**		

يتبين من خلال الجدول (8) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.947) ومستوى الدلالة (0.003)، أي أنه توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور.

- **نتائج الفرضية الخامسة: ونصها:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير المستوى الدراسي ".**

ولفحص الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير المستوى الدراسي، كما يظهر في الجدول رقم (7).

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير المستوى الدراسي.

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سنة أولى	53	2.91	**0.53**
سنة ثانية	104	3.06	**0.54**
سنة ثالثة	123	3.01	**0.45**
سنة رابعة	**102**	**2.99**	**0.62**

يلاحظ من الجدول رقم (9) وجود فروق ظاهرية في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، كما يظهر في الجدول رقم (10):

جدول(10): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.854	3	0.285	0.976	**0.404**
داخل المجموعات	110.19	378	0.292		
المجموع	**111.05**	**381**			

دال إحصائياً عند مستوي معنوية (0.05) ** دال إحصائياً عند مستوي معنوية(0.01)*

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية(0.976) ومستوى الدلالة (0.404)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وبذلك تم قبول الفرضية.

- **نتائج الفرضية السادسة: ونصها:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس يعزى لمتغير الكلية ".**

وتم فحص الفرضية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس حسب لمتغير الكلية، كما يظهر الجدول رقم (11).

جدول (11): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس حسب متغير الكلية.

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"t"	مستوى الدلالة
علمية	154	2.93	0.57	2.148	***0.032**
إنسانية	**228**	**3.05**	**0.51**		

يتبين من الجدول (11) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.148)، ومستوى الدلالة (0.032)، أي أنه توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية، وكانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية.

- **نتائج الفرضية السابعة: ونصها:" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين درجة الضغط النفسي ومستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس".**

وبذلك تم حساب قيمة معامل الارتباط بيرسون(ر) والدلالة الإحصائية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، بين مستوى الضغط النفسي ومستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (12): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية بين مستوى الضغط النفسي ومستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس.

	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط (ر)	الدلالة الإحصائية
الضغط النفسي	الرضا عن الذاكرة	-0.465	**0.000**
	قدرة الذاكرة	-0.536	**0.000**
	استراتيجيات التذكر	-0.416	**0.000**
	الدرجة الكلية	**-0.573**	**0.000**

دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) ** دال إحصائياً عند مستوى معنوية(0.01)*

يلاحظ من الجدول (12) أن معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.573-)، وبلغ مستوى الدلالة الإحصائية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً، لذا يتم رفض الفرضية القائلة بعدم وجود علاقة معنوية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α≤0.05) بين مستوى الضغط النفسي ومستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس، حيث تبين وجود علاقة عكسية سالبة بينهما، أي أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قلل ذلك من مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس، والعكس صحيح.

4. مناقشة النتائج والتوصيات:

أولا: مناقشة النتائج:

تبين من خلال نتائج الدراسة الحالية وجود فروق في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث، ونعتقد أن الفروق بين الجنسين في الأداء على المهام الخاصة بالذاكرة تعزى إلى المعرفة، حيث أن الإناث أكثر استخداماً للاستراتيجيات المرتبطة بالذاكرة، وهن أكثر قلقاً على الذاكرة، وأكثر ثقة بإجابتهن في مهمات الاسترجاع أكثر من الذكور، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو غزالة (2007)، ومع دراسة خليل (2014)، ومع دراسة Bell & Mather (2005) ولم تتفق مع دراسة البقيعي (2013).

بينما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وكذلك لجميع المجالات، وقد يرجع ذلك إلى أن موضوع ما وراء الذاكرة غير متعارف عليه وغير موجود ضمن المساقات والمواد التدريبية في جامعة القدس، وعدم تناول هذا الموضوع بشكل أساسي وهام لتدريب الطلبة عليه، وجعلهم على دراية تكفيه بأهمية معرفتهم عن ما وراء الذاكرة، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة Bell & Mather (2005).

وأظهرت كذلك نتائج الدراسة عدم وجود فروق في ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الكلية، وهذه النتيجة ترتبط بالقدرات العقلية الفردية لدى الشخص، وقدرته على تطوير ذاته وذاكرته ضمن أنشطة عقلية لا منهجية، وحسب معرفته الشخصية بالموضوع، ولا يرتبط موضوع ما وراء الذاكرة بتخصص الطالب أو كليته، باختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم الدراسية، ولم تتميز عن غيرها في نتائج الدراسة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة أبي غزالة (2007) التي أشارت إلى وجود فروق تعزى لصالح الكليات العلمية.

وبينما تبين وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس تعزى لمتغير الجنس، وتبينت الفروق لصالح الذكور، أي أن الطلبة الذكور لديهم ضغط نفسي أكبر من الإناث، ونعزو هذه النتيجه إلى أن الذكور يتحملون مسؤولية أكثر من الإناث في مجتمعنا الفلسطيني خاصة، ، وذلك من حيث الأعباء الحياتية، وما يلحق بالذكور من ضغوط حياتية أكبر من قدراتهم وطاقتهم، نتيجة للظروف الاقتصادية والسياسية السائدة، فهم يتحملون أعباء السكن والمعيشة، بالإضافة إلى العادات والتقاليد في المجتمع التي تحمل الرجل كامل المسؤولية داخل الأسرة مما يزيد لديه من ضغوطه النفسية، واتفقت النتائج هذه مع دراسة البنا (2008)، ولم تتفق مع كل من دراسة عبد القادر، ودراسة جودة (2008)، أما بالنسبة في مستوى الضغط النفسي لمستوى الدراسي، لم يكن أي اختلاف او فروق، حيث أن الضغط النفسي متساوي بين الطلبة بإختلاف المستوى الدراسي، حيث الأعباء والمهام الدراسية واحدة. وهذه النتيجة لم تتفق مع دراسة جودة (2008).

بينما كان مستوى الضغط النفسي لمتغير الكلية مختلف، وكانت الفروق لصالح الكليات الإنسانية، وهذه النتيجة بوجود الاختلاف والفروق في مستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة القدس، والتي تعزى لمتغير الكلية سبب منطقي من حيث أن كل تخصص أو كل كلية لها أعباؤها ومتطلباتها المختلفة عن الأخرى، فطالب كلية العلوم الإنسانية يتحمل أعباء ومسؤوليات ومهاما تختلف عن طالب أي كلية علمية مثل (كلية الطب، والهندسة)، ، ولذا جاءت النتيجة لصالح الكليات الإنسانية، وربما يرجع لأسباب تتعلق بزخم المواد والمساقات المطروحة، أو لأسباب تتعلق بأسلوب المعاملة وكيفيتها من قبل الهيئة التدريسية بالكلية مع الطلبة، وبالتأكيد هناك عوامل يجب البحث فيها في دراسات قادمة، وإظهارها ومعرفتها، والتي ساهمت في زيادة نسبة الضغط النفسي لدى الطلبة.

حيث وقد تبين وجود علاقة عكسية بين ما وراء الذاكرة وبالضغط النفسي، أي أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قلل ذلك من مستوى ما وراء الذاكرة لدى طلبة جامعة القدس، والعكس صحيح، وبالرجوع للأدبيات والدراسات السابقة، نرى أن ظاهرة الضغط النفسي ناتجة عن عدم قدرة الفرد على مجارات الأحداث أو التغيرات التي تحدث في حياته الشخصية أو في محيط بيئته، مما يخلق لديه حالة من عدم الاتزان النفسي، وتؤثر سلباً على تحقيق أهدافه وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العملية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالذاكرة وما وراء الذاكرة، وبما أن الضغط النفسي يؤثر على استجابة الفرد وسلوكه، فهو أيضاً يؤثر بشكل كبير على الانتباه والإدراك لديه، وهما يعدان من أهم العمليات العقلية، ويرتبطان بمفهوم ما وراء الذاكرة، مما يجعل النتيجة لهذا السؤال منطقية، حيث كلما زاد مستوى الضغط النفسي قلل من مستوى ما وراء الذاكرة لدى الطلبة، والعكس صحيح، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة خليل (2014)، حيث إنه؛ كلما قل مستوى الضغط النفسي زاد مستوى أداء الذاكرة، وأن قلة الضغط والراحة النفسية تحسن من أداء الفرد، وتجعله قادراً على العطاء المتميز والاستخدام الصحيح والفعال لجميع قدراته، سواء أكانت الجسدية أو العقلية.

ثانيا: التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة؛ يوصي الباحث بالآتي:

1. استخدام استراتيجيات ما وراء الذاكرة في المساقات من أجل تنمية مهارات الذاكرة لدى الطلبة .
2. رصد إدراكات الطلبة لمصادر الضغوط النفسية، لما لها من تأثير متوقع في الأداء الأكاديمي والاجتماعي للطلبة.
3. تخصيص حصص دراسية لتدريب الطلبة، وخاصة الذكور، على مهارات ما وراء الذاكرة وكيفية استخدام استراتيجات التذكر.

قائمة المراجع والمصادر:

أولا: المراجع العربية:

1. أبو جادو، صالح محمد (2007): **تعليم التفكير النظرية والتطبيق**. دار المسيرة. عمان.
2. أبو غزال، معاوية (2007): **العلاقة بين ما وراء الذاكرة ودافعية الإنجاز الإكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك**. المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 3 (1)، 105-89.
3. بشارة، موفق، والعطيات، خالد ، (2010): **أثر مقدار المعلومات في تنمية ما وراء الذاكرة لدى عينة من الطلبة الجامعيّن**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية): 24،(3) ، 728-694.
4. البقيعي. نافز أحمد عبيد (2013): **ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى**، قسم التربية وعلم النفس ، كلية العلوم التربوية والآداب الجامعية وكالة الغوث ، مجلة العلوم التربوية والنفسية. 14(3)، 358-319.
5. البنا، أنور (2008): **المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى في محاظات غزة**. دراسة استطلاعية، بحث منشور، مجلة جامعة الأقصى، 12 (2) 98- 108.
6. جرير، سارا زيف (2008): **إدارة الضغوط من أجل النجاح**. ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير. القاهرة.
7. جودة، أمال عبد القادر. (2004): **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبأت جامعة الأقصى**. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول"التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة،5 (23) -163-124.
8. حسين، طلعت، وحسن سعيد (2006): **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، دار الفكر، عمان.
9. خليل، ابراهيم (2014): **الذاكرة العاملة وما وراء الذاكرة وعلاقتهما بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد. كلية التربية، إبن الهيثم، بغداد، العراق.
10. زيتون. حسن وكمال (2006): **التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية**. القاهرة. عالم الكتب.
11. سيد إمام مصطفى (2000): **أسلوب العزو وما وراء الذاكرة والدافعية الاكاديمية**. مغيرات تنبؤية للتحصيل الاكاديمي لدى طلاب كلية التربية بدمياط. مجلة كلية التربية. 33 (1)، 91-63.
12. شقير، زينب. (2003): **مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية – سعودية)**: ط3. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
13. شيلي، تايلور (2008): **علم النفس الصحي**، ترجمة وسام بريك، وفوزي داود. دار حامد للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
14. عبد القادر، رسمية (2008): **الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الصحة النفسية في محافظات شمال فلسطين**. مجلة جامعة القدس المفتوحة، عدد (13)، 197-155.
15. العزة، سعيد (2001): **التربية الخاصة لذوي الإعاقة العقلية والبصرية والسمعية والحركية**. دار الثقافة، عمان.
16. عسكر،علي (2003): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، ط3. دار الكتاب الحديث، القاهرة.
17. نجاتي، أمل سليمان حافظ (2002): **ما وراء الذاكرة والعزو السببي وعلاقتها بالاستدعاء**، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية. جامعة عين شمس.
18. النجار، حسني زكريا السيد (2007): **أثر برنامج تدريبي لما وراء الذاكرة على عمليات الذاكرة وبعض استراتيجيات تجهيز المعلومات لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي**، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية. جامعة كفر الشيخ.

19. نصيرة، طالح (2011): **أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج (دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج**. رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، الجزائر.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

20. Bell, L. & Mather, M. (2005): "**Traditional evaluation the memory and the power on the recollection**". Journal of Memory and Language. 57(2): 163-176.
21. Dixon, A.(1989): **Questionnaire research met memory and aging: Issues of structure and function**, In L. W. Poon, D. C. Rubi, & B. A. Wilson (Eds), Everyday cognition in adulthood and late Life (394-415), New York: Cambridge University Press.Gerontology, 23 (2), 115-129.
22. Lazarus, R. (1993): **Coping theory and research ; past**. present. Future. Psychosomatic Medicine ,55,234-247.
23. Myers, D. (1996): **Exploring Psychology**. 3rd edition , New York: Worth publishers.
24. Pressley, M., & Van Meter, P. (1994): **What is memory the development of?** A 1990s theory of memory and cognitive development'twixt 2 and 20. P, E. Morris & M. Grueneberg (Eds.), Theoretical aspects of memory (2nd ed.), London: Routledge.
25. Waldrop, M. (1987): **The workings of working memory**. Science, 237, 1564 – 1567.