

المعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى طالبات

الدراسات العليا المتزوجات بجامعة الملك خالد

Metacognitive Beliefs and their relationship with
female student psychological burnout among Postgraduate
married in King Khalid University

إعداد

خلود بنت علي مسفر القحطاني

ماجستير توجيه وإرشاد نفسي

Doi: 10.33850/ajahs.2020.120028

القبول: ٢٠٢٠/٩/١٢

الاستلام: ٢٠٢٠/٩/٦

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات، ومعرفة طبيعة العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والاحتراق النفسي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال درجات المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية إعداد: Wells & Cartwright-Hatton (2004) ترجمة الباحثة، ومقياس الاحتراق النفسي من إعداد Maslach & Jackson, (1981)، وتقنين: البتال (٢٠٠٠)، وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) طالبة من طالبات الدراسات العليا المتزوجات بجامعة الملك خالد، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كلا من الثقة المعرفية والمعتقدات الإيجابية والوعي الذاتي المعرفي نحو القلق وبين الإنجاز الشخصي، كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المعتقدات السلبية حول عدم السيطرة على الأفكار والحاجة إلى السيطرة على الأفكار وبين الإجهاد الانفعالي والتبدل الإحساسي، كذلك أمكن لتنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال درجات المعتقدات ما وراء المعرفية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات.

الكلمات المفتاحية: المعتقدات ما وراء المعرفية، الاحتراق النفسي.

Abstract:

The current study aimed to determine the level of psychological burnout among Postgraduate female student married, Knowledge of the nature of the relationship between Metacognitive beliefs and psychological burnout, As well as predictability of psychological burnout through degrees of Metacognitive beliefs in Postgraduate female student married in King Khalid University. The tools of the study were based on the Metacognitive beliefs Scale (Walsh and Cartwright-Hatton, 2004) and the P psychological burnout Scale by Maslach & Jackson (1981) translated into Arabic by Batal (2000), The study sample consisted of (94) Postgraduate female student married in King Khalid University, The results indicated the high level of psychological burnout among Postgraduate female student married, There was also a statistically significant correlation between Cognitive confidence, Positive beliefs, Cognitive self-consciousness towards personal accomplishment, There was also a statistically significant correlation between Uncontrollability and danger and Need to control thoughts with emotional exhaustion, depersonalisation, It was also possible to predict psychological burnout through the knowledge degrees of Metacognitive Beliefs of Postgraduate female student married in King Khalid University.

Keywords: Metacognitive Beliefs - psychological burnout.

مقدمة:

إن دخول الطالبات الحياة الجامعية وخوضهن تجربتها يعني تعرضهن إلى الكثير من التحديات، حيث تحمل الطالبات الكثير من الهموم والمشاكل والعقبات التي تقف دون تحقيقهن لأمنياتهن وطموحاتهن، التي لا تقتصر على البيئة الجامعية فقط، وإنما تمتد إلى البيئة الأسرية، خاصة لدي الطالبات المتزوجات، وعلى الرغم من تغلب العديد من الطالبات على هذه العقبات والمشكلات، إلا أن هناك مجموعة أخرى

من الطالبات يفشلن في حل مشكلاتهن، فهناك اختلاف بين الطالبات في طريقة تفكيرهن ومعتقداتهن المعرفية وما وراء المعرفية تجاه هذه المشكلات.

وقد اتجهت الأبحاث مؤخراً إلى دراسة المخططات المعرفية ودورها علم النفس المرضي، وأصبح ما وراء المعرفة محوراً لهذه الدراسات (Wells, 2009)، وتشير ما وراء المعرفة إلى المعرفة أو المعتقدات الثابتة حول النظام المعرفي الخاص بالمجموعة، ومعرفة العوامل التي تؤثر على عمل النظام؛ التنظيم والوعي بالحالة الراهنة للإدراك، وتقييم أهمية الفكر والذكريات (Wells, 1995)، كما تشير ما وراء المعرفة إلى العوامل المعرفية الداخلية التي تتحكم في التفكير وتراقبه وتقيمه. ويمكن تقسيمها إلى معرفة ما وراء التفكير (على سبيل المثال، "يجب أن أشعر بالقلق من أجل التكيف")، والتجارب (مثل الشعور بالمعرفة)، والاستراتيجيات (على سبيل المثال، طرق التحكم في الأفكار وحماية المعتقدات) (Wells, 2016)، ويشير نموذج المعتقدات ما وراء المعرفة في المشكلات النفسية إلى أن الخلل الناجم عن التفكير السلبي يرجع إلى الأفكار السلبية المتكررة التي يصعب السيطرة عليها، فضلاً عن زيادة الاهتمام والتركيز الذاتي. وتتكون هذه المتلازمة الإدراكية (Cognitive Attentional Syndrome (CAS) من الإجهاد، والقلق، ومراقبة التهديد والمشاركة في استراتيجيات التكيف غير المفيدة (مثل تجنب الآخرين، وقمع الفكر، وسوء استخدام المواد). ويقوم نموذج المتلازمة الإدراكية على افتراضية ارتباط المعرفة الكامنة عن الإدراك (أي المعتقدات وراء المعرفية)، بدلاً من المخططات المعرفية (Bright, 2018).

ولقد ارتبطت المعتقدات ما وراء المعرفة بمجموعة متنوعة من المشكلات النفسية بما في ذلك أعراض الوسواس القهري والقلق المرضي (Wells & Papageorgiou, 1998)، والاكنتاب (Papageorgiou & Wells, 2003)، وغيرها وتوجهت البحوث مؤخراً نحو دراسة المعتقدات ما وراء المعرفية في البيئة الجامعية ووفقاً لما سبق تجد الباحثة أن البيئة الجامعية تفرض على الطالبات الكثير من التحديات، كما أن البيئة الأسرية تمثل عامل إضافي يضع المزيد من الأعباء والمتطلبات على الطالبات المزيد، كما أن دخول الطالبة مرحلة الدراسات العليا يفرض عليها المزيد من المتطلبات، وهذا قد ينتج عنه تعرض الطالبة للاحتراق النفسي، كما المعتقدات ما وراء المعرفية ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية والسلبية، وتفسر طريقة حدوثها، ومن هنا فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاث، كذلك معرفة الدور الوسيط الذي يمكن أن تؤديه المعتقدات ما وراء المعرفية في العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي.

مشكلة الدراسة:

تعانى الطالبات المعلمات في كليات التربية من دراسة العديد من المقررات التربوية والأكاديمية، يقدمها مجموعة متنوعة من الأساتذة حيث هم علماء في مادتهم، ويمتلكون حرفة عالية في تخصصاتهم واستراتيجيات تدريس متنوعة، ويضاف إلى ذلك خروج الطالبات إلى التربية العملية أو التدريب الميداني، كما أن الحياة الأسرية للطالبات تضع عليهن المزيد من العبء النفسي، ويتقل كاهلها بالمزيد من المطالب وأداء العديد من الأدوار، وهذا ما أكدت عليه الدراسات (شقيير، ١٩٩٧ وعبيد، ٢٠١٠؛ Cohen, Kessler, & Gordon, 1995). وقد ينتج عن كل ذلك أن تتعرض الطالبات إلى حالة من الانهائ النفسي، يمكن أن يترتب عليها انخفاض في المستوي الأكاديمي فيصحن عرضة للاحتراق النفسي (Balogun et al., 1996). وتم تشخيص نسبة ٧٩,٩ ٪ من الطلاب يعانون من متلازمة الاحتراق النفسي، حيث عانى ٥٦,٨ ٪ و ٦٠ ٪ منهم من الاحتراق المرتبط بالعوامل الشخصية والمرتبطة بالعمل على التوالي، في حين أن ٣٨,٢ ٪ و ٢٨,٩ ٪ عانوا من الاحتراق المرتبط بالتدريس والمهام الجامعية (Atlam, 2018)، كما أن الدراسات أشارت إلى أن الاناث أعلي بكثير في التعرض للاحتراق النفسي والضغوط بالمقارنة مع الذكور (Aniței, Chraif, & Ioniță, 2015).

وتؤدي معتقدات الطالبات في هذه الحالة دوراً هاماً في تشكيل الأفكار التي ترتبط بتفسير المواقف التي يتعرضن لها، وتحديد مستوي طموحاتهن مما يترتب عليه زيادة او خفض في مستوي الاحتراق النفسي لديهن، لذلك تتبلور مشكلة الدراسة الحالية من خلال تناولها للعلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والاحتراق النفسي لدي طالبات الجامعة المتزوجات، فهناك ندرة في الدراسات التي تناولت المعتقدات ما وراء المعرفية - في حدود علم الباحثة - لدي طالبات الجامعة المتزوجات، كما أنه لا توجد دراسات تناولت هذه العلاقة، وبناء علي ما سبق، فإن الدراسة الحالية تنجح نحو دراسة العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية والاحتراق النفسي لدي طالبات الجامعة المتزوجات.

وفي ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

١. ما مستوى الاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات؟
٢. ما طبيعة العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفية بأبعاده الفرعية والاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات؟
٣. هل يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال درجة المعتقدات ما وراء المعرفية؟

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات.

- ٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفة بأبعاد الفرعية والاحترق النفسي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات.
- ٣- التنبؤ بالاحترق النفسي من خلال درجة المعتقدات ما وراء المعرفة

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال:

- ١- تقديم إطار نظري عن متغيري الدراسة، وهما: المعتقدات ما وراء المعرفة والاحترق النفسي الانفعالات، بما يثري التراث العربي حول هذين المفهومين، ويزيد من عمق فهمنا لهما، وأهميتهما، ونواتجهما في المجال الأكاديمي.
- ٢- أهمية العينة المستهدفة من الدراسة بمرحلتها العمرية التي تنتمي إلى الطالبات المتزوجات في مرحلة الدراسات العليا بضغوطها وانفعالاتها.
- ٣- توضيح المعتقدات ما وراء المعرفة التي تلعب دورا في زيادة مستوي الاحترق النفسي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات.
- ٤- توجيه اهتمام الباحثين نحو بناء برامج تدريبية للوقاية وخفض مستوي المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات.

مصطلحات الدراسة:

المعتقدات ما وراء المعرفة Metacognitive Beliefs:

المعتقدات الثابتة حول المعرفة والتنظيم والوعي بالحالة الراهنة للإدراك التي تظهر تقييم الطالبات لأفكارهن وحالتهن الانفعالية، وتقاس إجرائيا بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المعتقدات ما وراء المعرفة المستخدم في الدراسة.

الاحترق النفسي psychological Burnout:

حالة انفعالية من الإنهاك، والشعور بالسلبية في العلاقات، وتدني الإنجاز الشخصي تحدث في البيئة الأكاديمية استجابةً لعوامل ضاغطة، تظهر في عدم قدرة الطلاب والباحثين على التعامل مع كثرة المتطلبات الجامعية، وتؤثر على طاقتهم وقواهم ومواردهم، وتقاس إجرائيا بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الاحترق النفسي المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة:

- ١- الحدود البشرية: طالبات الدراسات العليا المتزوجات جامعة الملك خالد بمدينة أبها.
- ٢- الحدود المكانية: جامعة الملك خالد بمدينة أبها.
- ٣- الحدود الزمنية: العام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ والعام الدراسي ١٤٣٨ هـ - ١٤٣٩ هـ.

الإطار النظري :

إن دخول الطالبات الحياة الجامعية وخوضهن تجربتها يعني تعرضهن إلى الكثير من التحديات، حيث تحمل الطالبات الكثير من الهموم والمشاكل والعقبات التي تقف دون تحقيقهن لأمنياتهن وطموحاتهن، التي لا تقتصر على البيئة الجامعية فقط، وإنما تمتد إلى البيئة الأسرية، خاصة لدي الطالبات المتزوجات، وعلى الرغم من تغلب العديد من الطالبات على هذه العقبات والمشكلات، إلا أن هناك مجموعة أخرى من الطالبات يفشلن في حل مشكلاتهن، فهناك اختلاف بين الطالبات في طريقة تفكيرهن ومعتقداتهن المعرفية وما وراء المعرفة تجاه هذه المشكلات.

١- وقد اتجهت الأبحاث مؤخراً إلى دراسة المخططات المعرفية ودورها علم النفس المرضي، وأصبح ما وراء المعرفة محوراً لهذه الدراسات (Wells, 2009)، وتشير ما وراء المعرفة إلى المعرفة أو المعتقدات الثابتة حول النظام المعرفي الخاص بالمجموعة، ومعرفة العوامل التي تؤثر على عمل النظام؛ التنظيم والوعي بالحالة الراهنة للإدراك، وتقييم أهمية الفكر والذكريات (Wells, 1995)، كما تشير ما وراء المعرفة إلى العوامل المعرفية الداخلية التي تتحكم في التفكير وتراقبه وتقييمه. ويمكن تقسيمها إلى معرفة ما وراء التفكير (على سبيل المثال، "يجب أن أشعر بالقلق من أجل التكيف")، والتجارب (مثل الشعور بالمعرفة)، والاستراتيجيات (على سبيل المثال، طرق التحكم في الأفكار وحماية المعتقدات) (Wells, 2016)،

٢- تحدد المعتقدات ما وراء المعرفة على نطاق واسع فئتين للمعتقدات التي تعتبر أساسية للمحافظة على الاختلال النفسي، المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية والسلبية: وتشير المعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية إلى المعلومات التي يحملها الأفراد حول استراتيجيات المواجهة التي تؤثر على الإدراك والحالات الداخلية، ومثل هذه المعتقدات مثل ركيزة أساسية في استبعاد أساليب المواجهة اللاتوافقية، كما تشير المعتقدات ما وراء المعرفة السلبية إلى المعتقدات المتعلقة بعدم السيطرة المرتبطة بمعنى وعواقب الانخراط في شكل معين من أشكال التأقلم والمشاعر والأفكار المتداخلة ذات الصلة (Fernie, Spada, Nikčević, Georgiou, & Moneta, 2009).

٣- يشير نموذج المعتقدات ما وراء المعرفة في المشكلات النفسية إلى أن الخلل الناجم عن التفكير السلبي يرجع إلى الأفكار السلبية المتكررة التي يصعب السيطرة عليها، فضلاً عن زيادة الاهتمام والتركيز الذاتي. وتتكون هذه المتلازمة الإدراكية (CAS) Cognitive Attentional Syndrome من الإجهاد، والقلق، ومراقبة التهديد والمشاركة في استراتيجيات التكيف غير المفيدة (مثل تجنب الآخرين، وقمع الفكر، وسوء استخدام المواد). ويقوم نموذج المتلازمة الإدراكية على افتراضية

ارتباط المعرفة الكامنة عن الإدراك (أي المعتقدات وراء المعرفية)، بدلاً من المخططات المعرفية (Bright, 2018).

٤- ارتبطت المعتقدات ما وراء المعرفة بمجموعة متنوعة من المشكلات النفسية بما في ذلك أعراض الوسواس القهري والقلق المرضي (Wells & Papageorgiou, 1998)، والاكنتاب (Papageorgiou & Wells, 2003)، واضطراب ما بعد الصدمة (Roussis & Wells, 2006)، وقلق الاختبار (Spada, Nikčević, 2006)، والاعتماد على التدخين (Moneta, & Ireson, 2006)، والتلكؤ الأكاديمي (Ferne & Spada, 2008) فالمعتقدات ما وراء المعرفية تفسر وتسيطر على المعرفة والسلوك معاً (Cooper, Todd, & Wells, 2009, p. 52). فهي تفسر النسبة الأكبر للمشكلات والاضطرابات النفسية (Fisher & Wells, 2010)، كما أنها شائعة لدى الشباب الذين يتعرضون إلى مواقف وأحداث تؤدي إلى الشعور بحالة نفسية ضاغطة، ويصبحون عرضة للخطر (Cotter, Yung, Carney, and Drake, 2017).

ومن جهة أخرى أشارت الدراسات إلى الاحتراق النفسي يرتبط بالتعرض إلى الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة، كما أن درجة الاحتراق النفسي لدى الطالبات تتوقف على عدد من العوامل أهمها العوامل الأكاديمية والأسرية، كما أن المعتقدات ما وراء المعرفية والاحتراق النفسي يؤثر بشكل مباشر في الأداء الأكاديمي للطلبة (Cazan, Rahmati, 2015; 2015)، كما أن المرحلة الدراسية للطلبات تمثل عامل آخر قد يزيد من حدة المشكلة (خضيفان، ٢٠١٤).

ووفقاً لما سبق تجد الباحثة أن البيئة الجامعية تفرض على الطالبات الكثير من التحديات، كما أن البيئة الأسرية تمثل عامل إضافي يضع المزيد من الأعباء والمتطلبات على الطالبات المزيد، كما أن دخول الطالبة مرحلة الدراسات العليا يفرض عليها المزيد من المتطلبات، وهذا قد ينتج عنه تعرض الطالبة للاحتراق النفسي، كما المعتقدات ما وراء المعرفية ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية والسلبية، وتفسر طريقة حدوثها، ومن هنا فإن الدراسة الحالية تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاث، كذلك معرفة الدور الوسيط الذي يمكن أن تؤديه المعتقدات ما وراء في المعرفية في العلاقة بين الكمالية الأكاديمية والاحتراق الأكاديمي.

الدراسات السابقة :

وتوجهت البحوث مؤخرًا نحو دراسة المعتقدات ما وراء المعرفية في البيئة الجامعية، حيث هدفت دراسة Tajrishi, Mohammadkhani, & Jadidi (2011) إلى فحص العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفة والمشاعر السلبية لدى طلاب الجامعات. وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالباً وطالبة، وتكونت أدوات

الدراسة من مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية (MCQ-30)؛ Wells & Cartwright-Hatton (Zigmond & Snaith). وأشارت النتائج إلى أن أربعة أبعاد والدرجات الإجمالية من المعتقدات ما وراء المعرفية (معتقدات إيجابية حول القلق، والمعتقدات السلبية حول القلق بشأن عدم السيطرة والخطر، والثقة المعرفية والحاجة إلى السيطرة على الفكر) ارتبطت بشكل إيجابي وكبير مع المشاعر السلبية (القلق والاكتئاب). بعبارة أخرى، أظهر الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس المعتقدات ما وراء المعرفة المزيد من المشاعر السلبية مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات الأدنى.

كما هدفت دراسة جادو (٢٠١٢) إلى معرفة مدى انتشار كل من احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة، ومعرفة الارتباط بين احتمالية الانتحار والأفكار ما وراء المعرفية ودراسة الفروق بين الذكور والإناث في كل من احتمالية الانتحار والأفكار ما وراء المعرفية، ومعرفة إمكانية التنبؤ باحتمالية الانتحار وأبعادها الفرعية من خلال الأفكار ما وراء المعرفية وأبعادها الفرعية، ثم دراسة فعالية العلاج ما وراء المعرفي في خفض احتمالية الانتحار وتعديل المعتقدات ما وراء المعرفية، وتكونت عينة الدراسة من ١٨٨ طالباً (٩٥ من الذكور، ٩٣ من الإناث) من طلاب المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بأسوان، استخدم معهم مقياس احتمالية الانتحار لعبد الرقيب البحيري ومقياس ما وراء المعرفة لويلز (تعريب الباحث) والبرنامج العلاجي من إعداد الباحث الحالي، وتوصلت الدراسة إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعادها الفرعية تنتشر بنسب متوسطة ومرتفعة، وتنتشر احتمالية الانتحار بنسب متوسطة وأقل من المتوسطة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفية، ووجدت فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث لصالح الإناث في كل من احتمالية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفية، وتوصلت الدراسة إلى أنه من الممكن التنبؤ باحتمالية الانتحار وأبعادها الفرعية من خلال المعتقدات ما وراء المعرفية وأبعادها الفرعية، كما توصلت الدراسة إلى فعالية العلاج ما وراء المعرفي في خفض احتمالية الانتحار وتعديل المعتقدات ما وراء المعرفية.

في حين هدفت دراسة موسى (٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد المعتقدات المعرفية، وأبعاد ما وراء المعرفة والتحكم الداخلي، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث. تكونت العينة من ٥٧٢ طالباً وطالبة (بمتوسط ٢٤,٤٤ وانحراف معياري ٤,٧٧) منهم ٩٦ ذكور (بمتوسط ٢٥,٥٧ وانحراف معياري ٥,٤٢) و٤٧٦ إناث (بمتوسط ٢٤,٠٤ وانحراف معياري ٥,٦١) ومنهم ٢٤٦ طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية الأولى (بمتوسط ٢٠,٣١ وانحراف معياري ١,٢١) و٣٢٦ طالباً

وطالبة في مرحلة الدراسات العليا (بمتوسط ٢٧,٣٥ وانحراف معياري ٥,١٨) ومنهم ٢٢٧ طالباً وطالبة من الشعب العلمية (بمتوسط ٢٦,٧١ وانحراف معياري ٦,٥٢) و ٣٤٥ طالباً وطالبة من الشعب الأدبية (بمتوسط ٢٢,٦٨ وانحراف معياري ٤,٢١). تم تطبيق مقياس المعتقدات المعرفية ومقياس ما وراء المعرفة والتحكم الداخلي. وأسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض أبعاد المعتقدات المعرفية، وبعض أبعاد ما وراء المعرفة والتحكم الداخلي لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى وطلاب مرحلة الدراسات العليا، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١ - ٠,٠٥) بين الذكور والإناث وبين طلاب المرحلة الجامعية الأولى، وطلاب مرحلة الدراسات العليا وطلاب الشعب العلمية، وطلاب الشعب الأدبية في بعض أبعاد المعتقدات المعرفية وأبعاد ما وراء المعرفة والتحكم الداخلي.

كما هدفت دراسة (Aghdar 2016) إلى فحص العلاقة بين المعتقدات ما وراء المعرفة وبين استجابة المواجهة والميل إلى المخدرات وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتكونت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة من استبيان المعتقدات ما وراء المعرفة (MCQ) والميل إلى استخدام الأدوية (APS). وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين المعتقدات ما وراء المعرفة والميل إلى المخدرات بين الطلاب. وبعبارة أخرى، من خلال زيادة كمية المعتقدات وراء المعرفة، سيتم تخفيض الميل إلى العقاقير بين طلاب الجامعة.

كما توجت دراسة محمود (٢٠١٦) إلى تعرف مدي الاختلاف في قلق الامتحان لطالبات المرحلة الجامعية باختلاف استراتيجيتهن في التنظيم الانفعالي ومعتقداتهن ما وراء المعرفة، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال كل من استراتيجيات الطالبات في التنظيم الانفعالي ومعتقداتهن ما وراء المعرفة، كما أشار الباحث بضرورة الاهتمام بدراسة ظاهرة قلق الامتحان لدي الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة لما لها من تأثير مباشر وسلبي على أداء الطلاب وتحصيلهم، مما سعي لتدريب الطلاب على توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعالة عند مواجهة مواقف الاختبار مما يسهم في تقليل قلق الامتحان لديهم، فضلا عن ضرورة الاهتمام بدراسة المعتقدات ما وراء المعرفة عن القلق للطلاب ومعرفة دورها في قلق الامتحان مما يسهم في علاج هذه الظاهرة المنتشرة في المؤسسات التعليمية.

كذلك هدفت دراسة (Keyvani, Mousavi, & Dehghani 2016) إلى التنبؤ بقلق الاختبار المبني على المعتقدات ما وراء المعرفة وطرق التعلم بين الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من ٣٥١ طالباً وطالبة، تم تطبيق استبيان المعتقدات ما وراء المعرفة (MCQ) وقلق الاختبار عليهم، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات ما وراء المعرفة وقلق الاختبار، وهي علاقة ذات دلالة

سلبية بين التعلم العميق وأساليب التعلم وقلق الاختبار وكشفت نتائج اختبار الانحدار أيضاً أن المعتقدات وراء المعرفية وطرق التعلم البسيطة يمكن أن تتنبأ بشكل إيجابي وتحدّد القلق عند الطلاب. وقد لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات ما وراء المعرفية بين الإناث والذكور، حيث الطالبات درجة واهتمام أكبر تجاه المعتقدات ما وراء المعرفية من الذكور.

ورضا الطلاب عن الحياة الأكاديمية ومستويات القلق والاكتئاب تعتمد بشكل كبير على تصوراتهم لخصائص الأداء المطلوب. ومستويات الرضا لها تأثير مباشر على أداء، وهذا يؤدي إلى شعور الطالب بحالة من الاحتراق (Chambel, & Curral, 2005). وقد اتجهت البحوث والدراسات في السنوات الأخيرة نحو دراسة مفهوم الاحتراق النفسي علي الافراد المهنيين الذين يعملون في وظائف معينة، والرياضيين والأطباء (Burki, 2015; Gustafsson, Lundkvist, Podlog, & Lundqvist, 2016; Michailidis & Banks, 2016; Rosenberg & Pace, 2006). كما توجهت البحوث والدراسات نحو مجال الخدمات الإنسانية والمعلمين والممرضات والاحصائيين النفسيين، وعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات حول الاحتراق النفسي علي العاملين بالجامعة، إلا أنه لا يعرف الكثير عن الاحتراق النفسي بين طلاب الجامعات بشكل عام (Jacobs, & Dodd, 2003).

وترجع إلى الكتابات عن ظاهرة الاحتراق النفسي كما تذكر ماسلاش Maslach و جاكسون Jackson ، عام ١٩٨٤ أثناء دراسة الانفعال الناتج عن الاستثارة الانفعالية وفي كيفية تعامل الأفراد مع هذه الاستثارة، غير أن مفهوم الاحتراق النفسي لم يستعمل في السياق المتعارف عليه الآن كما جاء عن إيبلبرج Easlburg وآخرون، ١٩٩٤ إلى سنة ١٩٧٤ وهذا من طرف المحلل النفسي هيربرت فرويدنبرجر Hirbert Freudenberger الذي أطلق هذا المصطلح ليبدل على حالة من الاستنزاف البدني والانفعالي الناتجين عن حالة العامل (فتيحة، ٢٠١٠).

ويتألف الاحتراق النفسي كمتلازمة من ثلاثة أبعاد هي: الإنهاك النفسي ويشير إلى المطالب والضغوطات التي تجعل الافراد يشعرون بالإرهاق وعدم القدرة على إنجاز الاعمال بالشكل المطلوب على المستوى النفسي، والبعد الثاني ويشير إلى تبدل المشاعر ويشير إلى الشعور السلبي تجاه الآخرين حيث يطور الفرد مواقف سلبية وتشاؤمية يمكن أن تخلق وجهة نظر قاسية للآخرين، ويدرك من خلالها أنهم يستحقون ذلك، والبعد الثالث ويشير إلى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي والميل إلى رؤية الذات بشكل سلبي وعدم الرضا عن الإنجازات (Maslach, & Leiter, 1997).

وهناك العديد من طلاب الجامعة يسعون للحصول على الإرشاد النفسي يعانون من الاحتراق النفسي أو العديد من العواقب اللبية له. وبالتالي ، فإن تحديد العوامل التي تؤثر على الاحتراق النفسي أمر مهم من أجل تحسين نماذج العلاج والوقاية لاحتراق الطلاب (Jacobs, & Dodd, 2003)

وقد توجهت بعض البحوث والدراسات نحو دراسة الاحتراق النفسي في البيئة الجامعية، حيث هدفت دراسة شقير (١٩٩٧) إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدي طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالبة بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاحتراق النفسي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبين الطالبات نوع الإقامة (المقيمات بالسكن الداخلي للجامعة والسكن الخارجي) ونوع الدراسة بالكليات والتفاعل بينهما علي الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وكذلك الضغوط الاسرية.

كما هدفت دراسة (Chang, Rand, & Strunk, 2000) إلى بحث العلاقة بين التفاؤل وخطر الإحترق الوظيفي لدي طلبة الجامعة العاملين. وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٥ طالباً وطالبة. وأظهرت النتائج أن التفاؤل والقلق ارتباطاً بشكل دال احصائياً مع خطر حدوث احتراق في العمل. وعلاوة على ذلك ، أشارت النتائج التحليلية للمسار إلى أن التفاؤل لا يزال مؤشراً قويا على خطر حدوث احتراق في العمل ، بغض النظر عن التعرض للضغوط.

وهدف دراسة باوية (٢٠١٢) إلى هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة ' مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات التالية : الجنس (ذكور - إناث) التخصص الدراسي (علم النفس - علوم التربية) نمط الإقامة (الداخلي - الخارجي) وأثر هذه المتغيرات على الاحتراق النفسي. و استخدمت الباحثة لجمع بيانات هذه الدراسة' مقياس الاحتراق النفسي المصمم لهذا الغرض ' حيث طبق على طلبة السنة الرابعة كلاسيكي بقسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية على عينة قوامها (١٧٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ' وتم الاعتماد في المعالجة الإحصائية للبيانات على التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية و قيمة "ت" لدلالة الفروق 'ومنه توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : مستوى الاحتراق النفسي لدي الطالب الجامعي مرتفع. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس (ذكور إناث). لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير نمط الإقامة (الداخليين الخارجيين) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير

التخصص (علم النفس علوم التربية). وقد تم مناقشة هذه النتائج بالاعتماد على بعض الدراسات السابقة وختمت ببعض المقترحات.

ومن جهة أخرى هدفت دراسة خصيفان (٢٠١٤) إلى دراسة الاحتراق النفسي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. وقد استخدمت الباحثة المنهج المقارن للمقارنة بين درجة الاحتراق النفسي بناء على بعض المتغيرات وهي: المرحلة الدراسية، نوع البرنامج، الوضع الوظيفي للطلاب، الحالة الاجتماعية، المعدل الدراسي والجنس. واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي (زينب شقير، ٢٠٠٢م). وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالب وطالبة بمرحلة الدراسات العليا. وأسفرت النتائج عن ما يلي: t١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين طلاب الدراسات العليا تبعا للمرحلة الدراسية (الماجستير والدكتوراه). t٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين طلاب الماجستير تبعا لنوع البرنامج (العام والخاص). t٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين طلاب الدراسات العليا تبعا للجنس (الطلاب والطالبات). t٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لطلاب الدراسات العليا تبعا للوضع الوظيفي للطلاب (الموظفين وغير الموظفين). t٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين طلاب الدراسات العليا تبعا للحالة الاجتماعية (المتزوجين وغير المتزوجين). t٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي بين طلاب الدراسات العليا تبعا للمعدل الدراسي (المعدل المرتفع والمعدل المنخفض).

كما هدفت دراسة (Cazan 2015) إلى تسليط الضوء على العلاقة بين الاندماج الأكاديمي والاحتراق النفسي والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٢ طالبًا وطالبة في المرحلة الجامعية، وتكونت أدوات الدراسة من قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي Maslach Burnout Inventory-Student ، ومقياس الاندماج الأكاديمي، ومقياس الدافعية نحو التعلم، وأشارت النتائج إلى وجود معاملات ارتباط سلبية بين الاحتراق والاندماج الأكاديمي كما وجدت ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الدافعية نحو التعلم والاندماج الأكاديمي والاحتراق النفسي.

في حين هدفت دراسة (Rahmati 2015) إلى البحث عن العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات وفعالية الذات، وتكونت عينة من ١٢٠ طالبًا وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الاحتراق الأكاديمي ومقياس فعالية الذات ، وأظهرت النتائج وجود علاقات سلبية بين فعالية الذات ومتغيرات الإحترق الأكاديمي ومكوناته (الإنهاك الأكاديمي، وعدم اللامبالاة الأكاديمية، وعدم الكفاءة الأكاديمية).

واتجهت دراسة حجازي ومحمد (٢٠١٧) إلى التعرف على حجم ضغوط الدراسة، ومستوي الاحتراق النفسي الذي تعاني منه الطالبة المتزوجة بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن من خلال مسح ميداني لعينة من منسوبات الجامعة بلغ عددها ٨٥ طالبة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت النتائج أن الاحتراق النفسي لدي الطالبات المتزوجات جاء في المستوى المتوسط، كذلك وجود تقارب في متوسطات الاحتراق النفسي تبعا لمتغيرات سنوات الزواج، في حين وجدت فروق تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة

كما هدفت دراسة مجيدر والفريجات (٢٠١٧) إلى تسليط الضوء على إحدى المشكلات النفسية السوسولوجية التي يعاني منها الطالب الجزائري ألا وهي الظاهرة الاحتراق النفسي. والذي يعتبر حالة من التعب والإرهاق والإجهاد البدني والنفسي والعقلي يصل إليه الطالب بسبب تعرضه المستمر لمواقف ضاغطة في حياته الدراسية، الأسرية والاجتماعية مما يؤثر سلبا على توافقه النفسي والاجتماعي والدراسي. وقد حاول الباحث قياسه من خلال ثلاث أبعاد رئيسية تمثلت في: الاجهاد الانفعالي. تبدل المشاعر ونقص في الشعور بالإنجاز الشخصي، ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي من أجل الكشف عن حقيقة الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري، أسبابه، أعراضه وطرق التخفيف منه. كما اعتمد في جمع البيانات على تصميم استبيان مكون من ٢٠ بند ثم تقسيمه إلى ثلاث محاور حسب أبعاد الاحتراق النفسي. ثم تطبيقه على عينة مكونة من ٣٠ طالب بكلية الطب بجامعة مولود معمري - تيزي وزو- ثم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة باستعمال طريقة فيشر. كما تم الاعتماد في المعالجة الإحصائية على التكرارات والنسب المئوية وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: يعاني الطالب الجزائري من احتراق نفسي، ويعاني الطالب الجزائري من استنزاف انفعالي حيث بلغ معدل نسب ٦٨,٥٧% ويعاني الطالب الجزائري من تبدل المشاعر حيث بلغ معدل النسب ٥٦,٥٥% ويعاني الطالب الجزائري من نقص في الشعور بالإنجاز الشخصي حيث بلغ معدل النسب ٥٧,٦٨% وهدفت دراسة لمين (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من العاملات المتزوجات بمؤسسات الصحة العمومية بولاية عنابة، والتعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف بعض المتغيرات الديمغرافية (السن، نوع الأسرة، طبيعة العمل، سنوات العمل)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي تم تكيفه على البيئة الجزائرية وعينة الدراسة، وتم التأكد من خصائصه السيكومترية (الصدق، والثبات)، وتكوّنت عينة الدراسة من ٢٨٠ عاملة متزوجة، ويعد عملية التحليل الإحصائي توصلت نتائج الدراسة بوجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى العاملات

المتزوجات، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي تُعزى للمتغيرات الديمغرافية (السّن، نوع الأسرة، طبيعة العمل، سنوات العمل). وقد أشارت دراسة (Ashouri, Vakili, Bensaeid, and Nouei 2009) إلى أن المعتقدات ما وراء المعرفية هي عوامل فعالة في الصحة العامة للطلاب أيضاً، فمن الممكن أن تتحسن صحة الطلاب النفسية من خلال تغيير المعتقدات ما وراء الإدراك التي تعزز أساليب التفكير غير الملائم والسلبية أو المعتقدات السلبية العامة، حيث أظهر الطلاب الذين لديهم درجة مرتفعة على مقياس ما وراء المعرفي - عدم السيطرة، والمعتقدات الإيجابية، والثقة المعرفية والحاجة إلى السيطرة على الأفكار - مستوى سيئ من الحالة الصحية العامة، في حين لم توجد علاقة مع أبعاد الوعي الذاتي المعرفي، كما أشارت دراسة (Palmier-Claus, Dunn, Morrison, and Lewis 2011) إلى أن الأفراد الذين لديهم مزيداً من التركيز للسيطرة على أفكارهم كانوا أكثر قابلية لتغيير تقدير ذواتهم أثناء الظروف الضاغطة، كما تمثل المعتقدات ما وراء المعرفية مؤشراً لوعي الفرد بالضغوطات الطفيفة عن طريق زيادة التفاعل الوجداني، وتسبب تحولات خفية في تقييم استحقاق الذات.

يتضح من الدراسات السابقة أن المعتقدات ما وراء المعرفية تؤدي دوراً هاماً لدي طالبة الجامعة ببعديها الإيجابي والسلبى، فهي ترتبط ببعض المشكلات التي يتعرض لها الطلبة كالاكتئاب والقلق واحتمالية الانتحار وقلق الاختبار والطريقة التي يتعامل فيها الطلبة مع المواقف الضاغطة (جادو، ٢٠١٢)؛ محمود، ٢٠١٦؛ Tajrishi, & Mohammadhani, & Jadidi, 2011).

مصطلحات الدراسة :

١- **المعتقدات ما وراء المعرفية** : وعي الطالبة المتزوجة بالضغوطات التي تمر بها ،و مستوى السيطرة على الافكار السلبية ،ووعياها بذاتها وقدرتها على معرفه امكاناتها وهو ايضا طريقة نظرتها لواقعها ومشاكلها وتفكيرها .

٢- **الاحتراق النفسي** : هو حالة من الاستنزاف الانفعالي والاستنزاف البدني بسبب ما تتعرض له الطالبة المتزوجة من ضغوط ، إضافة إلى عدم قدرتها على الوفاء بمتطلبات مهنتها ، وهو يعتبر نتاج الافكار لسلبية (المعتقدات ما وراء المعرفية) ويتم قياسه من خلال البحث .

فروض الدراسة:

١- يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات.

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات ما وراء المعرفية بأبعاد الفرعية والاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات.

٣- يمكن التنبؤ بالاحترق النفسي من خلال درجة المعتقدات ما وراء المعرفية

إجراءات الدراسة:

١- منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية في فحص المعتقدات ما وراء المعرفية والاحترق النفسي لدي طالبات الجامعة المتزوجات

٢- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (١٧٠) طالبة من طالبات جامعة الملك خالد تم تقسيمهم إلى:

أ- العينة الاستطلاعية: تكونت من (١٥٠) طالبة من طالبات البكالوريوس بجامعة الملك خالد للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب- العينة الأساسية: تكونت من (٩٤) طالبة، بمرحلة الدراسات العليا (٧٢) ماجستير و(١٨) دكتوراه.

٣- أدوات الدراسة:

أ. مقياس الاحترق النفسي:

استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للاحترق النفسي، الذي تم وضعه من قبل ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) لقياس الاحترق النفسي، وقد تم عمل عدة أشكال للمقياس ملائم للتطبيق على العاملين بالمهن التي تقدم الخدمات الإنسانية، ونسخة معنية بالتعليم، والأخيرة معنية بالاحترق الوظيفي، وتم الاعتماد في الدراسة الحالية على النسخة العربية التي أعدها البتال (٢٠٠٠) وتم تقنينها على البيئة السعودية. ويتكون المقياس من ثلاث أبعاد فرعية (الإجهاد الانفعالي ٩ فقرات)، تبدل الشعور (٥ فقرات)، نقص الشعور بالإنجاز (٨ فقرات). وتتراوح درجات الاستجابات من (١-٦).

وقامت الباحثة بحساب الثبات من خلال ثبات ألفا كرونباخ بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن=١٧٠)، وكانت قيمتها (٠,٨١)، وهي قيمة عالية من الثبات للمقياس، كما استخدمت الباحثة طريقة إعادة التطبيق للتحقق من الثبات وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٥١) وهي قيمة دال عند مستوي (٠,٠١)

كما قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وقد تراوحت القيم بين (٠,٥٢ : ٠,٧١)، وهي جميعا قيم دالة عند (٠,٠١)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس وكانت قيمها (٠,٠٤٩، ٠,٠٦٦، ٠,٠٦٦) على التوالي للأبعاد الثلاثة، وهي قيم دالة عند مستوي (٠,٠١).

ب. مقياس المعتقدات ما وراء المعرفية:

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس والي وكاترايت- هولتون Wells and Cartwright-Hatton (2004)، وهو مكون من ٣٠ عبارة، موزعة على خمسة أبعاد: الثقة المعرفية (٦ فقرات)، المعتقدات الإيجابية حول الفلق (٦ فقرات)، الوعي الذاتي المعرفي (٦ فقرات)، المعتقدات السلبية حول عدم السيطرة على الأفكار والمخاطر (٦ فقرات)، الحاجة إلى السيطرة على الأفكار (٦ فقرات)، كما أن استجابة المفحوصين تتم في أربعة مستويات (غير موافق بشدة-غير موافق قليلاً- موافق قليلاً- موافق بشدة)، وقامت الباحثة بترجمة المقياس وعرض الترجمة والنسخة الأجنبية على أعضاء من هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية، وعلم النفس والصحة النفسية، واللغة العربية، وتم تعديل بعض البنود وفقاً لذلك ثم تم إعادة ترجمتها مرة أخرى إلى اللغة الإنجليزية من قبل متخصصي اللغة الإنجليزية. وقامت الباحثة بحساب الثبات من خلال ثبات ألفا كرونباخ بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية (ن= ١٧٠)، وكانت قيمتها (٠,٧٩)، وهي قيمة عالية من الثبات للمقياس، كما استخدمت الباحثة طريقة إعادة التطبيق للتحقق من الثبات وكانت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٦٧) وهي قيمة دال عند مستوى (٠,٠١)

كما قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وقد تراوحت القيم بين (٠,٤٩ : ٠,٨٤)، وهي جميعاً قيم دالة عند (٠,٠١)، كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس وكانت قيمها (٠,٤٨، ٠,٥٢، ٠,٥٠، ٠,٧١، ٠,٤٥) على التوالي للأبعاد، وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١).

رابعاً: إجراءات الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة الحالية عن طريق:

- جمع المادة العلمية والاطلاع على الدراسات السابقة.
- إعداد أدوات الدراسة والتأكد من جاهزيتها ووضوحها وتوفيرها بإعداد ملائم لعدد العينة.
- اختيار عينة الدراسة الأساسية.
- تطبيق الأدوات على العينة الأساسية.
- إدخال البيانات ومعالجتها إحصائياً وتحليل البيانات واستخراج النتائج ومناقشتها.
- كتابه التوصيات والمقترحات.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات

- التكرارات والانحرافات المعيارية
- اختبار t test لعينة واحدة
- معامل ارتباط بيرسون
- تحليل الانحدار

نتائج الدراسة

ينص الفرض الأول علي " يوجد مستوي مرتفع من الاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتحديد درجة تمثل حدًا للكفاية ليكون معيارًا لمستوى الاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات بجامعة الملك خالد، وذلك على كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة والمجموع الكلي، على النحو التالي:

عدد عبارات البعد الأول = ٩ عبارات، درجة الاختيارات أمام كل عبارة (٠، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)، فالدرجات المتوقعة تتراوح من ٠-٥٤، تم تقسيمهم إلى ثلاث فئات تم حسابها بتحديد المدى (٠-٥٤=٥٤)، وطول الفئة (٣/٥٤=١٨) كما يظهر في جدول (١)

جدول (١) توزيع فئات مستويات الاحتراق النفسي

المستوي	الإجهاد الانفعالي	التبؤد الإحساسى	الإنجاز الشخصى	المجموع الكلى
منخفض	١٨-٠	١٠-٠	١٦-٠	٤٤-٠
متوسط	٣٦-١٨	٢٠-١٠	٣٢-١٦	٨٨-٤٤
مرتفع	٥٤-٣٦	٣٠-٢٠	٤٨-٣٢	١٣٢-٨٨

وباستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة One Sample t-test عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS.23، قامت الباحثة بالتعرف على مدى بلوغ المستوى المرتفع للاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة كما ويوضح جدول (٢).

جدول (٢): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي وحد الكفاية (ن=١٥٠)

الأبعاد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المستوي المرتفع	T test	مستوي الدلالة	مستوي البعد
الإجهاد الانفعالي	٤٣,٦٠	٣,٤٦	٣٦	٢١,٢٩	٠,٠١	مرتفع
التبذل الإحساسي	٢٥,٨٤	٢,٣٤	٢٠	٢٤,١٧	٠,٠١	مرتفع
الإنجاز الشخصي	٣٥,٠٥	٢,٦٧	٣٢	١٧,٦٨	٠,٠١	مرتفع
الدرجة الكلية	١٠٤,٥٠	٥,٢٢	٨٨	٣٠,٦٠	٠,٠١	مرتفع

يتضح من النتائج الواردة في جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي لدرجات طالبات الدراسات العليا المتزوجات على درجة الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية، وهذا يعني ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية طالبات الدراسات العليا المتزوجات.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة حجازي ومحمد (٢٠١٧) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدي طالبات الجامعة، ودراسة باوية (٢٠١٢) التي أشارت إلي وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدي طلبة الجامعة ذكور وإناث. ويمكن أن يرجع ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدي الطالبات خاصة في بعد الإجهاد الانفعالي والتبذل الإحساسي إلى ما يقع على عاتق الطالبة من ضغوط وأعباء دراسية، كما أن هناك أعباء أسرية واجتماعية إضافية تدفع الطالبة نحو مواجهتها والتغلب عليها، كما أن الطالبات أكثر رغبة في تحقيق ذاتهن وإثبات جدارتهن بالمجتمع، وهذا ما يظهر في ارتفاع مستوى الإنجاز الشخصي لديهن

نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني علي " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعتقدات ما وراء المعرفية بأبعاد الفرعية والاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات ".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة المعتقدات ما وراء المعرفية بأبعادها الفرعية ودرجة الاحتراق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات وذلك على النحو التالي

جدول (٣): معاملات الارتباط بين المعتقدات ما وراء المعرفية والاحترق النفسي لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات

الأبعاد	الإجهاد الانفعالي	التبليد الإحساسي	الإنجاز الشخصي	المجموع الكلي للاحترق النفسي
الثقة المعرفية	٠,٢١	٠,١٨	**٠,٤١	*٠,٣٤
المعتقدات الإيجابية حول القلق	٠,٠٩	٠,١٤	**٠,٣٨	٠,٢١
الوعي الذاتي المعرفي	٠,١١	٠,٠٤	**٠,٣١	٠,٢٢
المعتقدات السلبية حول عدم السيطرة على الأفكار والمخاطر	**٠,٤٣	**٠,٤٥	٠,٠٦	**٠,٤٧
الحاجة إلى السيطرة على الأفكار	**٠,٣٣	**٠,٤٤	٠,٠٧	**٠,٣٩
المجموع الكلي للمعتقدات ما وراء المعرفية	**٠,٤٠	**٠,٥٥	٠,١٨	**٠,٥١

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط بين بعض أبعاد المعتقدات ما وراء المعرفية والاحترق النفسي لدي طالبات الجامعة، حيث ارتبطت الثقة المعرفية مع الإنجاز الشخصي فقط، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أنه كلما ارتفعت الثقة المعرفية لدي الطالبات حول ذواتهن وإمكانياتهن كلما انعكس ذلك علي زيادة رغبتهن في الإنجاز الشخصي وتحقيق ذواتهن، وكذا ما أكدت عليه نتائج دراسة Stankov, Lee, Luo, & Hogan, (2012) من أن اعتقاد الفرد بقدرته على النجاح والتفوق تزيد من الدافعية نحو المزيد تحقيق الإنجاز

كما أشارت النتائج كذلك إلى وجود ارتباط بين المعتقدات الإيجابية نحو القلق والإنجاز الشخصي، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى الأفكار الإيجابية لدي الطالبات تجاه القلق كلما أدي ذلك إلى دفعهن نحو بذل المزيد من الجهد والإنجاز الشخصي، فتعرض الطالبات للمواقف الضاغطة في حياتهن يدخلهن في حالة من القلق، لكنهن يستطعن توجيه حالة القلق بشكل إيجابي يمكنهن من التغلب على الصعاب وبذل المزيد من النشاط، وهذا ما أشارت له نتائج دراسة Al Atassi, Shapiro, Rao, Dean, & Salama, (In Press) إلى أن ارتفاع القلق بشكل غير سوي يؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الشخصي وزيادة مستوى الشعور بالإرهاق والإحباط

ومن جهة أخرى فقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين الوعي الذاتي المعرفي والإنجاز الشخصي، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن وعي الطالبات بأنفسهن وحالتهن الانفعالية وما يتعرضن له من ضغوط وصراع في الأدوار ما بين الجامعة وإعداد رسالة ودورها داخل الأسرة يمكنهن من تحقيق الإنجاز والتغلب على الصعاب، في حين يؤدي غياب هذا الوعي إلى دخولهن في حالة من الإجهاد والتلد في الحساس، وتتفق النتائج الحالية مع دراسة Ugur, Constantinescu, & Stevens (2015)

التي أشارت إلى أن ارتفاع مستوي وعي الفرد بذاته في جميع الجوانب يؤدي بشكل مباشر إلى زيادة الإنجاز والنمو الشخصي.

كما أشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات السلبية حول عدم السيطرة على الأفكار والمخاطر وبين الإجهاد الانفعالي والتبند الإحساسي، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن فقد الطالبات القدرة على السيطرة على أفكارهن وتغلبهن على المخاطر والعقبات التي تعترض طريق تحقيقهن لأنفسهن يؤدي إلى دخولهن في حالة من الإجهاد الانفعالي والشعور بالتبند في المشاعر، وهذا النتائج تتفق مع نتائج دراسة (Onwumere et al. (2017 التي أشارت إلى الأفكار المضطربة والمرضية ترتبط بشكل دال بشعور الأفراد بالإجهاد الانفعالي والتبند الإحساسي

كما أشارت النتائج كذلك إلى وجود علاقة ارتباطية بين الحاجة إلى السيطرة على الأفكار وبين الإجهاد الانفعالي والتبند الإحساسي، ويمكن أن يرجع ذلك إلى شعور الطالبات بأن لديهن نقص في قدرتهن على السيطرة على أفكارهن يجعلهن يستسلمن إلى الضغوط والصراعات التي يتعرضن لها ويؤدي في النهاية إلى الشعور بالاحترق النفسي سواء الإجهاد أو التبند في الإحساس، وهذا مما قامت به دراسة (Moen, Wells, (2016 لخفض الاحتراق النفسي والذي يظهر في بعدي الإجهاد الانفعالي والتبند الإحساسي من خلال تدريب الأفراد على السيطرة على الأفكار واليقظة العقلية

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث علي " يمكن التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال درجة المعتقدات ما وراء المعرفية لدي طالبات الدراسات العليا المتزوجات ".
ولاختبار صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب تحليل الانحدار لمتغير المعتقدات ما وراء المعرفية على الاحتراق النفسي كما يوضح جدول (٤)
جدول (٤): تحليل التباين لانحدار متغير المعتقدات ما وراء المعرفية على الاحتراق

النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة	ر	معامل التحديد ٢
الانحدار	٥٩٩,٩٦٦	١	٥٩٩,٩٦٦	٣٣,٦٨٦	٠,٠١	**٠,٥٢	٠,٢٧
البواقي	١٦٣٨,٥٨٧	٩٢	١٧,٨١١				
المجموع	٢٢٣٨,٥٥٣	٩٣					

يُنضح من جدول (٤) وجود تأثير دال عند مستوى ٠,٠١ للمعتقدات ما وراء المعرفية على الاحتراق النفسي، مما يعني قوة المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغير مستقل في تفسير التباين الكلي للاحتراق النفسي كمتغير تابع، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r = ٠,٥٢$ ، كما بلغت قيمة معامل التحديد $R^2 = ٠,٢٧$ ، مما يعد مؤشراً على

تفسير المعتقدات ما وراء المعرفية لـ ٢٧% من التباين الكلي للاحتراق النفسي لدى الطالبات، والجدول (١٣) يوضح تحليل الانحدار لمتغير المعتقدات ما وراء المعرفية على الاحتراق النفسي

جدول (٥) تحليل الانحدار لمتغير متغير المعتقدات ما وراء المعرفية على الاحتراق النفسي

مصدر التباين	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة ت الدلالة	مستوى الدلالة
الثابت	٩٨,٢٩	٢,٧٤١		٣٥,٨٦	
أساليب الهوية	٠,٦٥	٠,٢٨	٠,٢٣	٢,٣١	٠,٠١

ومن جدول (٥) يمكن صياغة معادلة الانحدار التي تعين على التنبؤ بدرجات الاحتراق النفسي من درجات المعتقدات ما وراء المعرفية في الصورة التالية

الاحتراق النفسي = ٠,٦٥ (درجة المعتقدات ما وراء المعرفية) - ٩٨,٢٩

ولعل ذلك يعزى إلى أن هناك بعض المعتقدات السلبية تسيطر على الطالبات المتزوجات وتؤدي إلى جعلهن يقعن تحت مستوي مرتفع من الضغوط ينتج عنه التخلي عن المثابرة في التعلم أو يقل اهتمامهن بحياتهن الشخصية، وذلك يتضح في أن الطالبات المتزوجات يستغرقن وقت طويل في إنهاء الرسالة الجامعية، وفي المقابل يوجد طالبات متزوجات لديهن مستوي إيجابي من المعتقدات يتمكن من التغلب على المشكلات التي تواجههن في الدراسة والعمل والحياة الشخصية، ويمكن أن تتداخل عوامل أخرى تمكن الطالبات المتزوجات من التغلب على الصعوبات التي تواجههن في الدراسة والعمل والحياة الأسرية مثل دعم الأسرة والزوج والأبناء والصدقات، وبالإضافة إلى العوامل الاجتماعية تؤدي العوامل الاقتصادية دورا في زيادة الصعوبات أو الحد منها، ولعل ذلك ما يظهر في أن معامل التحديد $R^2 = ٠,٢٧$ ، فذلك يشير إلى وجود عوامل أخرى بجانب المعتقدات تؤدي دور هام في الزيادة أو الحد من الاحتراق النفسي

مقترحات وتوصيات الدراسة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن وضع بعض المقترحات والتوصيات التالية:
- الاهتمام بالخدمات المجتمعية لحل مشاكل الطالبات المتزوجات، وبخاصة في الجامعة.
 - عمل دراسة مقارنة بين المراحل الدراسية في المعتقدات ما وراء المعرفية.

-
- دراسة بعض المتغيرات الأخرى التي يمكن أن تفسر الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات.
 - عمل برامج إرشادية لعلاج الاحتراق النفسي في ضوء المعتقدات ما وراء المعرفية.

مراجع الدراسة:

باوية، نبيلة (٢٠١٢). مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٣ (١٣٠)، ٢١٧-٢٤٦.

البتال، زيد محمد (٢٠٠٠). الاحتراق النفسي: ضغوط العمل النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته-أسبابه- علاجه. الرياض: سلسلة إصدارات أكاديمية/ التربية الخاصة، ٢٠-٦٧.

جادو، جمال عبد الحميد (٢٠١٢). إحصائية الانتحار والمعتقدات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة وفعالية العلاج ما وراء المعرفي في خفض حدتها مجلة الإرشاد النفسي، ٣١، ٣١١-٣٦٥.

حجازي، عائشة علي، ومحمد، أميرة عبد الحفيظ (٢٠١٧). مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. العلوم التربوية -مصر، ٢٥ (٢)، ٢-٢٧.

خصيفان، شذا جميل (٢٠١٤). الاحتراق النفسي لدي طلاب وطالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز: دراسة مقارنة مجلة كلية الآداب - جامعة أسبوط، ٥٢، ٣٨٢-٤٢٢.

شقير، زينب محمد . (١٩٩٧). الضغوط النفسية والإحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٥ (٦)، ٤٧-١٠٦.

عبيد، وليم (٢٠١٠). الإحتراق النفسي لطالب كلية التربية. مستقبل إعداد المعلم في كليات التربية وجهود الجمعيات العلمية في عمليات التطوير بالعالم العربي - مصر، كلية التربية جامعة حلوان، ١، ١٣ - ١٩.

فتيحة، مزباني . (٢٠١٠). مفهوم الإحتراق النفسي: أبعاده و مراحل تكونه مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر، ٣، ١٥٠-١٦١.

لمين، وادي (٢٠١٧). مستوى الإحتراق النفسي لدى عينة من العاملات المتزوجات: دراسة ميدانية بمؤسسات الصحة العمومية بولاية عنابة شؤون اجتماعية - الامارات، ٣٤ (١٣٥)، ٤٣-٧٢.

مجيدر، بلال، والفريجات، هناء محمود (٢٠١٧). الإحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري، أسبابه، أعراضه طرق التخفيف منه: دراسة ميدانية بكلية الطب جامعة مولود معمري - بتيزي وزو. مجلة دراسات وأبحاث - جامعة الجلفة - الجزائر، ٢٦، ٥٥-٦٩.

محمود، حنان حسن. (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية بالعلوم التربوية - مصر، ٢٤(٤)، ٦٩-١١٧.

موسى، فاتن عبد الفتاح. (٢٠١٣). المعتقدات المعرفية وعلاقتها بكل من: ما وراء المعرفة والتحكم الداخلي لدى طلاب كلية التربية. مجلة دراسات عربية - مصر، ١٢(٣)، ٣٦٣-٤١١.

Aghdar, A. (2016). A study on the relationship between metacognitive beliefs and tendency to drugs among students of Medical Sciences University of Behbahan city. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2356-5926, 3(1), 106-114.

Al Atassi, H., Shapiro, M. C., Rao, S., Dean, J., & Salama, A. (In Press). OMS Resident Perception of Personal Achievement and Anxiety: A Cross Sectional Analysis. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*.

Aniței, M., Chraif, M., & Ioniță, E. (2015). Gender differences in workload and self-perceived burnout in a multinational company from Bucharest. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 733-737.

Ashouri A, Vakili Y, Bensaeid S, Nouei Z. (2009). Metacognitive Beliefs and General Health Among College Students. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*, 11(1), 15–20.

Atlam, S. A. (2018). Burnout Syndrome: Determinants and Predictors among Medical Students of Tanta University, Egypt. *Egyptian Journal of Community Medicine*, 36(1).

Balogun, J. A., Hoerberlein-Miller, T. M., Schneider, E., & Katz, J. S. (1996). Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 83(1), 21-22 .

Bright, M., Parker, S., French, P., Fowler, D., Gumley, A., Morrison, A. P., ... & Wells, A. (2018). Metacognitive

- beliefs as psychological predictors of social functioning: An investigation with young people at risk of psychosis. *Psychiatry research*, 262, 520-526.
- Burki, T. K. (2015). How do you deal with burnout in the clinical workplace? *Lancet Respiratory Medicine*, 3(8), 610-611 .
- Cazan, A. M. (2015). Learning motivation, engagement and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 413-417.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied psychology*, 54(1), 135-147.
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255-263.
- Cohen, S., Kessler, R., & Gordon, L. (1995). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Cooper, M., Todd, G., & Wells, A. (2009). *Treating bulimia nervosa and binge eating : an integrated metacognitive and cognitive therapy manual*. Hove, East Sussex; New York: Routledge.
- Cotter, J., Yung, A. R., Carney, R., & Drake, R. J. (2017). Metacognitive beliefs in the at-risk mental state: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 90, 25-31 .
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364.
- Fernie, B. A., Spada, M. M., Nikčević, A. V., Georgiou, G. A., & Moneta, G. B. (2009). Metacognitive beliefs about procrastination: Development and concurrent validity of a

- self-report questionnaire. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 283-293.
- Fisher, P., & Wells, A. (2010). *Metacognitive therapy : distinctive features*. London: Routledge.
- Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., & Lundqvist, C. (2016). Conceptual Confusion and Potential Advances in Athlete Burnout Research. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 784-791.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of college student development*, 44(3), 291-303.
- Keyvani, G. M., Mousavi, S. A., & Dehghani, Y. (2016). Study of Meta-Cognitive Beliefs and Learning Methods and Their Relationship with Exam Anxiety in High School Students Bandar Abbas City, 2014. *Avicenna Journal of Neuro Psych Physiology*, 3(3), 1-20.
- Maslach, C. Leiter MP. 1997. *The truth about burnout*. San Francisco, CA: Josses-Bass Publishers.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Michailidis, E., & Banks, A. P. (2016). The relationship between burnout and risk-taking in workplace decision-making and decision-making style. *Work and Stress*, 30(3), 278-292.
- Moen, F., & Wells, A. (2016). Can the Attention Training Technique Reduce Burnout in Junior Elite Athletes?. *International Journal of Coaching Science*, 10(1), 53-64.
- Onwumere, J., Lotey, G., Schulz, J., James, G., Afsharzagdegan, R., Harvey, R., & Raune, D. (2017). Burnout in early course psychosis caregivers: the role of illness beliefs and coping styles. *Early intervention in psychiatry*, 11(3), 237-243.

- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261–273.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55.
- Rosenberg, T., & Pace, M. (2006). Burnout among mental health professionals: Special considerations for the marriage and family therapist. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(1), 87-99.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111–122.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Ireson, J. (2006). Metacognition as a mediator of the effect of test anxiety on surface approach to studying. *Educational Psychology*, 26, 1–10.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors*, 32(10), 2120-2129.
- Stankov, L., Lee, J., Luo, W., & Hogan, D. J. (2012). Confidence: A better predictor of academic achievement than self-efficacy, self-concept and anxiety?. *Learning and Individual Differences*, 22(6), 747-758.
- Tajrishi, K. Z., Mohammadkhani, S., & Jadidi, F. (2011). Metacognitive beliefs and negative emotions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 530-533.
- Ugur, H., Constantinescu, P. M., & Stevens, M. J. (2015). Self-Awareness and Personal Growth: Theory and Application of Bloom's Taxonomy. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 89-110.

- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301–320.
- Wells, A. (2016). Metacognitive therapy for anxiety and depression. Kbh.: Nota.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive–compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour research and therapy*, 36(9), 899-913.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive–compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour research and therapy*, 36(9), 899-913.
- Wells, A., 2009. *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Guilford, New York, New York.