



الاحترق الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة  
**Academic Burnout and Its Relationship to Psychological  
Resilience among University Students**

أ.م. د. مؤيد حامد جاسم الجُميلي  
جامعة ديالى / مركز أبحاث الطفولة والامومة

**Abstract**

*The study aimed to identify the levels of academic burnout and psychological resilience among university students, examine the correlational relationship between them, and determine whether there were statistically significant differences in this relationship based on gender (male/female) and academic specialization (scientific/humanities). The study was conducted on a sample of (200) students from the University of Diyala. The researcher constructed an Academic Burnout Scale and employed the Psychological Resilience Scale (Khalifa, 2022). The results indicated low levels across all academic burnout subscales (study load, pessimism, negative interpersonal relationships, and diminished academic efficacy) alongside elevated levels of psychological resilience. Statistically significant negative correlations were observed between each burnout dimension and the perseverance-hardiness and adjustment dimensions of resilience, but not with social support. No significant differences in the burnout-resilience correlation were attributable to gender or academic specialization.*

Email: dr.muayad-  
aljumaili@uodiyala.edu.iq

Published: 1- 6 -2026

Keywords: الاحترق الأكاديمي،  
بالمرونة النفسية، طلبة الجامعة

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص  
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



## المخلص

تهدف الدراسة الحالية التعرف على مستوى الاحتراق الأكاديمي، ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما تهدف الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وتهدف كذلك التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس(ذكور، اناث) والتخصص (علمي، ادبي) ، واجريت الدراسة على عينة من (200) طالب وطالبة من جامعة ديالى، وقام الباحث ببناء مقياس الاحتراق الاكاديمي ، واستخدام مقياس المرونة النفسية من اعداد (خليفة، 2022) وتوصلت الدراسة الى ان ابعاد الاحتراق الاكاديمي (عبء الدراسة، التشاؤم، العلاقة السلبية مع الاخرين، وضعف الكفاءة الاكاديمية) كانت منخفضة لدى طلبة الجامعة، مع تمتع الطلبة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وتوصلت النتائج ايضاً الى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين ابعاد الاحتراق الاكاديمي (عبء الدراسة، التشاؤم، العلاقة السلبية مع الاخرين، وضعف الكفاءة الاكاديمية) مع بعدي المرونة النفسية (الاصرار والصلابة ، والتوافق)، وضعف في العلاقة بين ابعاد الاحتراق الاكاديمي وبعد (الدعم الاجتماعي) في المرونة النفسية ، وتوصلت الدراسة كذلك الى عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

## المقدمة

تشهد المرحلة الجامعية تحولات نفسية واجتماعية وأكاديمية معقدة تضع الطالب أمام تحديات متزايدة، إذ تمثل فترة انتقالية حرجة تتطلب موازنة مستمرة بين المتطلبات الأكاديمية المتصاعدة والموارد النفسية المتاحة في ظل التنافس المحموم على التحصيل الدراسي وضغوط التقييم المستمر، أصبح طلبة الجامعة عرضة لمستويات مرتفعة من الإجهاد المزمن الذي قد يتطور إلى ما يعرف بالاحتراق الأكاديمي (Academic Burnout)، وهي ظاهرة نفسية تثير قلق الباحثين والمؤسسات التعليمية على نحو متزايد.

والاحتراق الأكاديمي (Academic burnout) يعد حالة من الإرهاق الانفعالي الناجم عن المتطلبات الدراسية تتزامن مع نفور أو تشاؤم تجاه المحتوى الأكاديمي والشعور بعدم الكفاءة الدراسية أو تدني الفاعلية الشخصية [1] ، أن شعور الطلبة بالاحتراق الأكاديمي يعد احد مظاهر التوتر والضغط إذ يواجه الطلبة في أثناء عملية التعلم العديد من المواقف والأوضاع التي يمكن أن تؤثر عليهم بشكل كبير، وهذه المواقف والأوضاع قد تنشأ بشكل ملحوظ في مرحلة التعليم الجامعي [2] ، ولا تقتصر تداعيات هذه الظاهرة على التحصيل الأكاديمي فحسب بل تمتد لتشمل الصحة النفسية العامة للطلاب، فتزيد من قابلية اصابته بالاكتئاب والقلق وقد تصل في الحالات المتقدمة إلى التسرب الدراسي أو التفكير في ترك دراسته الجامعية [3]، ويترتب على الاحتراق الأكاديمي أن يشعر الطالب بالتعب الجسدي والارهاق طويل الأمد

ومزاج سيئ وفقدان الاهتمام بالمهام الأكاديمية والتبليد الانفعالي<sup>[4]</sup>، هو ما قد يجعل البعض منهم يجد صعوبة في التأقلم مع المناخ الجامعي والتعامل مع المتطلبات والتكليفات الأكاديمية وما يواجهون من ضغوط ومشكلات وهو الأمر الذي قد يستنفذ طاقتهم ويفقدهم الشغف بالدراسة والشعور بضعف قدرتهم على الإنجاز الأكاديمي بكفاءة، وضعف قدرتهم على التوافق مع زملاء الدراسة خاصة أن كانت دراساتهم لا تتفق مع ميولهم ورغباتهم<sup>[5]</sup> وتشير الدراسات إلى أن نسبة ملحوظة من طلبة الجامعات يعانون من مستويات متفاوتة من الاحتراق الأكاديمي، مما يستدعي فهماً أعمق للعوامل التي تحمي هذه الشريحة أو تزيد من صلابتهم النفسية في مواجهة الضغوط الأكاديمية<sup>[6]</sup>.

في الجهة المقابلة تبرز المرونة النفسية (**Psychological Resilience**) كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تفسر تباين استجابات الأفراد للضغوط والشدائد، وتوضح قدرة الفرد على الصمود في وجه المحن والتكيف الإيجابي مع الظروف الصعبة والتعافي من النكسات مع الحفاظ على اتزان نفسي وتوظيف للموارد الداخلية والخارجية بشكل فعال<sup>[7]</sup>، وهي ليست سمة ثابتة يمتلكها الفرد أو يفتقر إليها بل هي عملية ديناميكية قابلة للتطور والنمو عبر التفاعل بين الفرد وبيئته<sup>[8]</sup> وفي السياق الأكاديمي تمكن المرونة النفسية الطالب من مواجهة الإخفاقات الدراسية المؤقتة، وإعادة تنظيم أهدافه، والاستمرار في بذل الجهد رغم العوائق مما يجعلها مورداً نفسياً وقائياً بالغ الأهمية<sup>[9]</sup>.

وتشير الدلالات البحثية إلى وجود علاقة وثيقة بين المرونة النفسية والاحتراق الأكاديمي، فالأفراد يسعون إلى حماية ما يمتلكون من موارد (نفسية، اجتماعية، مادية)، وأن فقدان هذه الموارد أو التهديد بفقدانها يؤدي إلى الإجهاد والاحتراق، ففي البيئة الجامعية يستنزف الطالب موارده النفسية في مواجهة المتطلبات الأكاديمية خصوصاً إذا كانت هذه الموارد محدودة أو غير متجددة فإن قابلية الإصابة بالاحتراق تزداد بشكل ملحوظ إذا كانت المرونة النفسية منخفضة، على النقيض يعمل الطلاب ذوو المرونة المرتفعة على بناء مواردهم النفسية وتعويض ما يُستنزف منها مما يخلق دورة تكيفية إيجابية تحميهم من الاحتراق<sup>[10]</sup>، ويمكن للطالب التصدي لكل الضغوط التي تواجهه عن طريق المرونة النفسية حيث تعود عليه بنتائج جيدة وإيجابية بالرغم من كثرة العوامل المهددة للتكيف والنمو التي يتعرض لها الفرد خلال حياته كما أنها تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف وتنعكس عليه بشكل سلبي<sup>[11]</sup>.

وقد أكدت العديد من الدراسات التجريبية هذه العلاقة العكسية بين المتغيرين ففي دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية علم النفس والعلوم التربوية، توصل الباحثون إلى وجود علاقة خطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية، فكل ما ارتفع مستوى المرونة انخفض مستوى

الاحترق والعكس صحيح أيضا<sup>[12]</sup> ، كما كشفت دراسة أخرى على طلبة المرحلة الجامعية أن المرونة النفسية ترتبط سلباً بالاحترق الأكاديمي وأنها تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي<sup>[13]</sup>، وتؤكد مراجعة منهجية حديثة أن المرونة النفسية، إلى جانب موارد نفسية إيجابية أخرى مثل الأمل والتفاؤل، تؤدي دوراً حاسماً في حماية الصحة النفسية للطلبة وتعزيز رفاهيتهم، مما يقلل من مستويات الاحترق الأكاديمي<sup>[14]</sup> ، ورغم تزايد الاهتمام البحثي بهذه العلاقة لا تزال هناك حاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات التي تستكشف آليات التفاعل بين المرونة النفسية والاحترق الأكاديمي في سياقات ثقافية وأكاديمية متنوعة خاصة في ضوء التغيرات المتسارعة التي يشهدها التعليم العالي عالمياً<sup>[15]</sup> .

### مشكلة البحث

تواجه طلبة الجامعة في الوقت الحاضر ضغوطاً متزايدة نتيجة المتطلبات الأكاديمية والتحديات النفسية والاجتماعية، مما يجعلهم عرضة للإصابة بالاحترق الأكاديمي الذي يؤثر سلباً على تحصيلهم العلمي وصحتهم النفسية، وفي المقابل تبرز المرونة النفسية كعامل وقائي مهم يساعد الطلبة على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط والتغلب على الصعوبات، لذا تكمن مشكلة البحث الرئيسية في التساؤلات عن مستوى الاحترق الأكاديمي ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة كذلك التساؤل على طبيعة العلاقة بين الاحترق الأكاديمي والمرونة النفسية، وهل هناك فروق في العلاقة بين الاحترق الأكاديمي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الجامعي.

### أهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يسلط الضوء على متغيرين نفسيين مهمين في البيئة الجامعية (الاحترق الأكاديمي والمرونة النفسية) وتأثيرهما المباشر في حياة الطالب الجامعي ومسيرته الأكاديمية، وتكمن الأهمية النظرية في محاولة تقديم إطار متكامل لفهم طبيعة العلاقة بين هذين المفهومين وإثراء المكتبة المحلية والعربية بدراسة تجمع بينهما خاصة في ظل ندرة الدراسات المحلية والعربية التي تناولت هذه العلاقة، أما من الناحية التطبيقية فيمكن أن تسهم نتائج هذا البحث في توعية القائمين على العملية التعليمية وأعضاء هيئة التدريس بأهمية تعزيز المرونة النفسية لدى الطالب الجامعي كاستراتيجية وقائية للحد من الاحترق الأكاديمي، كما يمكن أن تساعد في تصميم برامج إرشادية وقائية وعلاجية قائمة على تنمية المرونة النفسية للحد من الاحترق الأكاديمي لتحسين الصحة النفسية للطلبة ودعم قدرتهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية مما ينعكس إيجاباً على جودة مخرجات التعليم الجامعي.

### اهداف البحث

1. التعرف على مستوى الاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

2. التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
  3. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
  4. التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، ادبي).
- حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2024-2025
- تحديد المصطلحات**

#### اولاً: الاحتراق الأكاديمي Academic Burnout

يعرف الاحتراق الأكاديمي بأنه "حالة تتميز بمشاعر الإنهاك الانفعالي والبدني والمعرفي، والانفصال واحتمالية الانسحاب من الدراسة كنتيجة لمتطلبات الدراسة الضاغطة، وهو ما قد يترتب عليه نقص الكفاءة الأكاديمية" [16]

**تعريف (Maslach & Leiter, 2016):** "بناء نفسي متعدد الأبعاد ينشأ نتيجة التعرض المزمن لضغوط دراسية تفوق قدرات الطالب على التكيف، ويتحدد في ثلاثة مكونات جوهرية هي: الإرهاق (استجابة انفعالية)، والتبدل (استجابة اتجاهية/ سلوكية)، وانخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية (استجابة تقييمية)، ويؤدي إلى آثار سلبية على التحصيل الدراسي والصحة النفسية" [17].

ويعرف الاحتراق الأكاديمي إجرائياً بأنه بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الاحتراق الأكاديمي.

#### ثانياً: المرونة النفسية Psychological Resilience

عرفتها الجمعية الأمريكية لعلماء النفس " (APA, 2020) بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي تواجه الافراد، مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية نقلاً [18]

**وعرفتها (خليفة، 2022)** هي القدرة على تجاوز التأثيرات السلبية للشدائد والاحداث الضاغطة بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار وذلك من خلال الاصرار والدعم والتوافق الاجتماعي [19]

وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد المستجيب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.



## أطار نظري ودراسات سابقة

### نظرية الاحتراق الأكاديمي Academic Burnout Theory

تعود جذور نظرية الاحتراق الأكاديمي إلى نظرية الاحتراق الوظيفي، حيث صاغ (Freudenberg, 1974) مصطلح الاحتراق (Burnout) لوصف حالة من الإرهاق النفسي والجسدي الناتج عن ضغوط العمل المتواصلة، غير أن التطور النظري الأكثر تأثيراً جاء على يد (Maslach, et.al, 2001) الذين طوروا نموذجاً ثلاثي الأبعاد للاحتراق أصبح الأكثر قبولاً في الأدبيات العلمية وقام (Schaufeli, et .al, 2002) بتكييف النموذج ليتناسب مع البيئة التعليمية، من خلال تطوير مقياس للاحتراق لطلبة الجامعة ، وأصبح الاحتراق الأكاديمي يُعرف وفق هذه النظرية بأنه استجابة سلبية مزمنة للضغوط الدراسية الممتدة، تتجسد في ثلاثة أبعاد مترابطة [20] ، وتؤكد النظرية ان الاحتراق الاكاديمي يحدث نتيجة عدم التوافق بين الشخص والبيئة ويحدث الاحتراق عندما يكون هناك تباين كبير بين قدرات الطالب واحتياجاته من جهة، ومتطلبات البيئة الأكاديمية ومواردها من جهة أخرى، ويتجلى هذا التباين في ستة مجالات رئيسية:

1. **عبء العمل: (Workload)** وهي المهام التي تتجاوز قدرة الطالب الجامعي الاستيعابية.
2. **السيطرة: (Control)** وتتمثل في شعور الطالب الجامعي في نقص الاستقلالية في تنظيم الدراسة واتخاذ القرارات [21]
3. **المكافأة: (Reward)** وتتمثل في شعور الطالب الجامعي بعدم كفاية التقدير (درجات، مكافآت معنوية)
4. **المجتمع: (Community)** ويتمثل في غياب الدعم الاجتماعي من الأساتذة والزملاء أو وجود صراعات سواء مع زملائه الطلبة او مع الاساتذة
5. **العدالة: (Fairness)** الشعور بعدم المساواة أو الظلم في التقييم أو المعاملة التي يتلقاها الطالب من الأساتذة او الزملاء [22] .
6. **القيم: (Values)** تعارض القيم الشخصية للطالب مع متطلبات النظام الأكاديمي أو المناهج وكلما زاد حجم هذا في أي من هذه المجالات، زادت احتمالية وقوع الطالب في الاحتراق الأكاديمي [23]
7. **انخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Reduced Academic Efficacy):** يتعلق هذا البعد بضعف الثقة في القدرة على أداء المهام الدراسية بنجاح، والشعور بعدم الإنجاز أو الإنتاجية وتؤكد النظرية أن هذا البعد يتأثر سلباً بزيادة كل من الإرهاق والتبليد ويؤدي بالطالب الى حالة من التشاؤم [24].

### الآثار النظرية والتطبيقية

تفترض النظرية أن الاحتراق الأكاديمي يرتبط بعدد من النتائج السلبية:



- انخفاض التحصيل الدراسي: فقد أظهرت دراسة تحليلية اجريت على أكثر من (100) ألف طالب وجود علاقة سلبية دالة بين الاحتراق الأكاديمي والمعدل التراكمي.
- نية التسرب من الدراسة: حيث وجد أن الطلاب الذين يعانون من مستويات مرتفعة من التبلد هم الأكثر عرضة للتفكير بترك الدراسة.
- المشكلات النفسية والجسدية: أشارت إلى ارتباط الاحتراق الأكاديمي بزيادة أعراض القلق، الاكتئاب، الأرق، وضعف المناعة [25].

دراسات سابقة

### أولاً: دراسات الاحتراق الأكاديمي

هناك الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع الاحتراق الأكاديمي منها دراسة، (et. al, 2017) (Seiberta) التي هدفت الى فحص العلاقة بين التنظيم الانفعالي والاحتراق الأكاديمي والتحصيل الدراسي وطبقت الدراسة على عينة من (1059) طالب وطالبة من طلبة جامعة (Major South Eastern University) في الولايات المتحدة الأمريكية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الاحتراق الأكاديمي والتنظيم الانفعالي [26] ، ودراسة (Rahmatpour. et. al, 2019) التي هدفت الى معرفة مدى تأثير الاحتراق الأكاديمي على طلاب الجامعة طبقت على (303) طالبا من طلاب الجامعات وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى الانتشار الكبير للاحتراق الأكاديمي بين طلاب الجامعة وهذا الاحتراق له تأثير كبير على الانجازات الأكاديمية على الطلاب [27] ، اما دراسة (محاسنة واخرون، 2020) هدفت إلى معرفة مستوى الاحتراق الأكاديمي والتعرف على دلالة الفروق حسب متغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، وطبقت الدراسة على عينة من (736) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الاحتراق الأكاديمي جاء بمستوى منخفض مع عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاحتراق الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاحتراق الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، وإن مستوى الاحتراق الأكاديمي كان أقل لدى طلبة الكليات العلمية منه لدى طلبة الكليات الإنسانية [28] ، اما دراسة (نصر واخرون، 2023) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والتشوهات المعرفية، والعلاقة بين الاحتراق الأكاديمي وأنماط التشوهات المعرفية، وإسهام التشوهات المعرفية في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (205) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة الفيوم وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والاحتراق الأكاديمي وتسهم التشوهات المعرفية في تفسير قدر من التباين في الاحتراق الأكاديمي بنسبة (13.4%) ووجد أن نمطي التشوهات المعرفية (المبالغة في الأهداف والمعايير ومستويات الأداء، وتعميم أفكار الفشل) قادران

على التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، فقد فسرا نسبة (29.4%) من التباين في مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة [29]، ودراسة (ابراهيم ، 2024) هدفت الى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، من جامعة بنها، كلية التربية البالغ عددهم (220) طالب وطالبة وأسفرت نتائج البحث عن تمتع مقياس الاحتراق الأكاديمي بمعاملات صدق وثبات مرتفعة، مما يؤكد على كفاءته في قياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، والثقة في النتائج المترتبة على استخدامه [30]، ودراسة (حسن، 2024) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ، و استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي على عينة من (70) طالباً وطالبةً من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية تم توزيعهم على مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق الأكاديمي لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الاحتراق الأكاديمي لصالح طلاب المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الاحتراق الأكاديمي وذلك لصالح القياس البعدي، [31] ، ودراسة (تمام وأخرون، 2024) التي هدفت الى إعداد مقياس للاحتراق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، والتحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي)، وصلاحيته للاستخدام في البيئة المصرية لدى طالبات جامعة الأزهر، طبقت الدراسة على (514) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بنات بالقاهرة، وتوصلت نتائج البحث إلى تمتع المقياس بدلالات مؤشرات صدق مرتفعة، حيث يتمتع المقياس بمظاهر متعددة من الصدق وهي (صدق المحكمين، وصدق المحك)، كما أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بمؤشرات ثبات عالية تسمح باستخدامه، كما أظهرت النتائج أيضاً على تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة تسمح باستخدامه لقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر [32]، ودراسة (جمعة ، 2024) التي تهدف إلى فحص نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من طلاب جامعة حلوان، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والاحتراق الأكاديمي [33] ، اما دراسة (عبد الستار، 2024) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من الرشاقة والاحتراق الأكاديمي والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بكليتي الآداب والتربية جامعة حلوان قوامها (382) طالباً وطالبة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين الرشاقة المعرفية ومكوناتها وبين الاحتراق الأكاديمي،

ووجود علاقة سالبة بين الاندماج الأكاديمي والاحترق الأكاديمي، وكذلك وجود علاقة موجبة الرشاقة المعرفية بمكوناتها والاندماج الأكاديمي [34].

### ثانياً دراسات المرونة النفسية

دراسة (Tomyn & Weinberg, 2018) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة عند الشباب الأستراليين، وتكونت عينة الدراسة من (1000) شاب من سكان مدينة فيكتوريا تتراوح أعمارهم بين (16-25) سنة، وأظهرت النتائج وجود درجة مرتفعة للمرونة النفسية ودرجة منخفضة من السعادة، مع وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والسعادة، ولم تظهر الدراسة فروقاً في درجة السعادة تعزى للجنس، وأن الذكور أعلى مرونة نفسية من الإناث [35]، اما دراسة ( العطيوي ، 2020 ) فقد هدفت الى التعرف على درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، تكونت عينة الدراسة من (432) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج أن درجة كل من المرونة النفسية والسعادة كانت مرتفعة لدى الطلبة مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والسعادة لدى الطلبة وأظهرت الدراسة كذلك عدم وجود فروق في العلاقة بين درجة المرونة النفسية والسعادة تعزى لمتغيري الجنس أو الكلية [36]، ودراسة (عثماني ومرداس، 2024) فقد هدفت الى فحص العلاقة القائمة بين المرونة النفسية حسب تصور العلاج بالتقبل والالتزام والقلق الاجتماعي وكذلك مدى اسهام مستوى المرونة النفسية في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وقد تم التوصل الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المرونة النفسية والقلق وحسب معامل الانحدار الخطي البسيط تم التوصل الى أن مستوى المرونة النفسية يمكنه أن يفسر (26%) من التغيرات الحاصلة في القلق الاجتماعي [37] ، اما دراسة (الجبوري، 2025) فقد هدفت الى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة وطبق الدراسة على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية وتوصلت الدراسة الى ان طلبة الجامعة لديهم مرونة نفسية قوية مع وجود ابداع انفعالي لديهم ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين المرونة النفسية والابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة [38]، اما دراسة (السميري، 2025) فقد هدفت الى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى عينة من طالبات جامعة حائل بلغ عددها (378) طالبة، وتوصلت الدراسة الى ان مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات كان بدرجة عالية وتوصلت الدراسة كذلك الى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى الطالبات، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي تعزى لمتغير السنة الدراسية، وانه يمكن التنبؤ بمستوى التفكير الايجابي من خلال مستوى المرونة النفسية لدى الطالبات [39].

### اجراءات البحث



## مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2024-2025 ولكلا الجنسين أذ بلغ (18975) طالب وطالبة، بواقع (7832) ذكور، و (11143) اناث كما في الجدول (1)<sup>1</sup>

## جدول (1)

## مجتمع البحث

المجموع	الجنس		الكليات	تخصص الكلية
	اناث	ذكور		
6731	611	557	العلوم	العلمي
1660	527	3311	الهندسة	
1024	226	798	التربية البدنية وعلوم الرياضة	
991	501	490	الادارة والاقتصاد	
1138	816	322	الطب	
276	141	135	الطب البيطري	
576	408	168	الفنون الجميلة	
436	249	187	الزراعة	
7774	3984	3790		
4123	2736	1378	التربية للعلوم الانسانية	الانساني
4229	2668	1561	التربية الاساسية	
1363	981	382	العلوم الاسلامية	
981	474	507	القانون والعلوم الاسلامية	
505	300	205	كلية التربية المقداد	
11201	7159	4042		المجموع
18975	11143	7832		المجموع الكلي

## عينة البحث

تم سحب عينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث من أربع كليات اثنان علمية واثنان انسانية بلغت (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى بواقع (100) طالب من الذكور ومن كلا التخصصين العلمي والانساني و(100) طالبة ومن كلا التخصصين العلمي والانساني وكما في موضح في جدول (2).

<sup>1</sup> . تم الحصول على البيانات من رئاسة جامعة ديالى/ قسم الدراسات والتخطيط/ شعبة الاحصاء.



## جدول (2)

يوضح توزيع عينة البحث

المجموع	إناث		ذكور		الكلية	ت
	أنساني	علمي	أنساني	علمي		
50	13	12	12	13	كلية العلوم	1
50	12	13	13	12	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	2
50	13	12	12	13	كلية التربية للعلوم الانسانية	3
50	12	13	13	12	كلية القانون والعلوم السياسية	4
200	50	50	50	50	المجموع	

اداتا البحث

## اولاً: قياس الاحتراق الأكاديمي

لأجل قياس مفهوم الاحتراق الأكاديمي ارتى الباحث القيام ببناء مقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وذلك بسبب قلة المقاييس المحلية والعربية المقننة التي تقيس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وعدم حصول الباحث على مقياس مناسب لقياس الاحتراق الأكاديمي بأبعاده المختلفة، وبعد الاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت مفهوم الاحتراق الأكاديمي كدراسة (محاسنة وآخرون، 2022)، ودراسة (نصر وآخرون، 2023) و (Charkhabi, et.al, 2013) (Rahmati, 2014) (Chirkowska -Smolak, et.al, 2023) (Liu, et.al, (Rahmati, et.al, 2015) (Fariborz, et.al, 2019) (Prakash, et.al, 2023) (Jan & Parveen, 2024)، قام الباحث بعدد من الخطوات لبناء مقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وهي :-

## تحديد مجالات المقياس

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والإطار النظري تم تحديد اربعة مجالات لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وهي: -

1. **عبء الدراسة: study load وهو** "الشعور بالحمل الزائد الناتج عن تعدد الواجبات، والجدول الزمني غير العقلاني للمحاضرات خلال اليوم والأسبوع والفصل الدراسي، والضرورة الدائمة لاكتساب مهارات التعليم الذاتي، والتي تصبح أكثر أهمية في ظل التعليم عن بعد والجمع بين الدراسة والعمل والأسرة"<sup>[40]</sup>
2. **التشاؤم Cynicism:** يمكن تعريفه بأنه "فقدان الاهتمام بالدراسة وتبني موقف سلبي، بارد، وساخر تجاه المهام الأكاديمية والمؤسسة التعليمية حيث يتطور كنتيجة للضغط المزمن الناتج عن عبء الدراسة المفرط هو أقوى متنبئ بنية الطالب لتترك الدراسة او اكمال المهمة بدافعية منخفضة"<sup>[41]</sup>.



3. العلاقة السلبية مع الأقران Negative peer relation: هي "تمط من التفاعلات الاجتماعية في السياق الجامعي يتسم بانخفاض جودة الدعم الاجتماعي المدرك، وضعف حجم الشبكة الاجتماعية، ووجود تجارب من الإقصاء أو الصراع أو عدم الاحترام أو التمييز من قبل الزملاء، مما يشكل ضغطاً أكاديمياً اجتماعياً يسهم في استنزاف الموارد النفسية للطالب ويرفع مستوى الإرهاق العاطفي والسخرية من الدراسة، ويقلل من الشعور بالكفاءة الذاتية الأكاديمية" [42].

4. ضعف الكفاءة الأكاديمية Academic inefficacy هي "عدم اهتمام وعدم كفاءة يشعر بها الطالب تجاه دراسته، وانخفاض الإحساس بالإنجاز الشخصي، وتقييم سلبي للأداء الأكاديمي، حيث يعتقد الطالب أن جهوده لا تؤدي إلى نتائج مرضية، وأنه غير قادر على تلبية متطلبات الدراسة بفعالية" [43].

#### صياغة فقرات المقياس

بعد الاطلاع على الاطر النظرية والدراسات السابقة ومقاييس الاحتراق الاكاديمي العربية و الاجنبية، تم صياغة مجموعة من الفقرات لتقيس الاحتراق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة وعددها (42) فقرة موزعة على اربعة مجالات للاحتراق الاكاديمي هي (عبء الدراسة) وخصص لها (11) فقرة ، و(التشاؤم) وخصص لها (11) فقرة ، و(العلاقة السلبية مع الاخرين) وخصص لها (9) فقرات، و(ضعف الكفاءة الاكاديمية) وخصص لها (11) فقرة ، و وضع امام كل فقرة خمسة بدائل هي (موافق تماماً، موافق الى حد ما، موافق ، غير موافق ، غير موافق اطلاقاً) واعطيت لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وكانت جميع الفقرات باتجاه المفهوم جدول (3) .

#### جدول (3)

فقرات مقياس الاحتراق الأكاديمي موزع على مجالات المقياس

المجالات	العدد	الفقرات
عبء الدراسة	11	1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ، 33 ، 37 ، 40
التشاؤم	11	2 ، 6 ، 10 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، 30 ، 34 ، 38 ، 41
العلاقة السلبية مع الأقران	9	3 ، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 31 ، 35
ضعف الكفاءة الاكاديمية	11	4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، 32 ، 36 ، 39 ، 42

## صلاحية مقياس الاحتراق الأكاديمي

لغرض معرفة صلاحية مقياس الاحتراق الأكاديمي قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة

من الخبراء في التربية وعلم النفس<sup>1</sup> وذلك لأبداء ملاحظاتهم على فقرات المقياس من حيث صلاحيتها في قياس ما اعدت لأجله ومدى اتساقها مع التعريف النظري للمجال الذي تنتمي اليه ملحق (1)، وقد حازت جميع الفقرات على نسبة اتفاق الخبراء مع تعديل بعض الفقرات من حيث الصياغة اللغوية لتكون اكثر ملائمة واجرائية للمقياس وكما موضح في جدول (4)

## جدول (4)

الفقرات التي تم تعديلها من قبل المحكمين

المجال	رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
عبء الدراسة	1	الدراسة تستنزف طاقتي وتجعلني متوترًا عاطفيًا	الدراسة تستنزف طاقتي وتجعلني متوترًا
	5	أشعر بإجهاد بدني في الجامعة	أشعر بإجهاد بدني اثثناء تواجدي في الجامعة
	37	المحتوى الذي أتعلمه غير مفهوم أو صعب الفهم، ويصعب عليّ استيعابه بمفردي	المحتوى الذي أتعلمه غير مفهوم ويصعب عليّ استيعابه بمفردي
التشاؤم	26	أشعر بالانفصال عن مؤسستي الأكاديمية وأساتذتي	أشعر اني منعزل عن مؤسستي الأكاديمية وأساتذتي
العلاقة السلبية مع الأقران	19	أشعر أن اساتذتي متحيزون لي	أشعر أن اساتذتي متحيزون لزملائي الطلبة
	23	أحب اساتذتي وأثق بهم	علاقتي سيئة مع اساتذتي ولا اثق بهم
ضعف الكفاءة الاكاديمية	39	ملموسًا في دراستي	أشعر بخيبة امل لأنني لا أحرز تقدمًا ملموسًا في دراستي

مركز ابحاث الطفولة والامومة  
المديرية العامة للتربية / ديالى  
مركز البحوث النفسية  
قسم العلوم التربوي والنفسية  
قسم العلوم التربوي والنفسية

جامعة ديالى  
وزارة التربية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد كلية التربية  
جامعة ديالى/ كلية التربية

علم النفس التربوي  
علم النفس التربوي  
علم النفس العام  
علم النفس التربوي  
علم النفس التربوي

<sup>1</sup> أ.د. إخلص علي حسين  
أ.د. خنساء عبد الرزاق  
أ.د. سيف محمد رديف  
أ.د. فاضل جبار جودة  
أ.د. نور جبار علي



### التطبيق الاولي على عينة استطلاعية

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس والتعليمات وكذلك حساب الوقت الذي يستغرقه المستجيبون على المقياس وكذلك التعرف على العوائق والاشكاليات التي قد تواجه الطلبة اثناء الاجابة ولغرض تلافي هذه الاشكاليات والعوائق ومعالجتها قبل التطبيق النهائي للمقياس فقد طبق الباحث مقياس الاحتراق الاكاديمي على عينة استطلاعية من طلبة كليتي العلوم وكلية العلوم الاسلامية مكونة من (50) طالب وطالبة بواقع (25) طالب لكل كلية جدول (5)، وقد اتسمت جميع فقرات المقياس بالوضوح وسهولة الاجابة من قبل الطلبة وبلغ متوسط وقت الاجابة (10) دقائق.

#### جدول (5)

عينة التطبيق الاستطلاعي لمقياس الاحتراق الأكاديمي

المجموع	العدد		الكلية
	اناث	ذكور	
25	12	13	كلية العلوم
25	13	12	كلية العلوم الاسلامية
50	25	25	المجموع

### التحليل الاحصائي لمقياس الاحتراق الأكاديمي

#### 1. القوة التمييزية للفقرات

تم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الاحتراق الاكاديمي باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين حيث تم استخدام نسبة (27%) من استمارات المجموعة العليا واستمارات المجموعة الدنيا لعينة التطبيق النهائي للبحث، اذ تم جمع (108) استمارة من المجموعتين المتطرفتين مقسمة (54) استمارة للمجموعة العليا و(54) استمارة للمجموعة الدنيا وبعد تطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينيتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (42) فقرة ، ظهرت ان القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات المقياس اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (106) ومستوى دلالة (0,05)، مما يدل على ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة وكما في جدول (6).

## جدول (6)

## القوة التمييزية لمقياس الاحتراق الأكاديمي

دلالة الفروق	القيمة التائية المحسوية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5,658	0,720	3,991	0,670	4,393	1
دالة	7,252	0,888	3,774	0,962	4,415	2
دالة	5,149	1,027	3,719	0,831	4,304	3
دالة	5,456	1,152	2,844	1,171	3,622	4
دالة	6,876	1,134	2,875	1,021	3,786	5
دالة	6,234	1,089	4,134	1,772	3,991	6
دالة	4,621	0,944	3,365	0,934	4,028	7
دالة	5,876	1,034	3,287	0,798	4,443	8
دالة	8,885	0,973	3,278	1,189	4,322	9
دالة	6,098	1,132	3,213	1,189	3,897	10
دالة	6,543	1,089	3,233	1,087	3,978	11
دالة	6,876	1,539	3,198	0,987	4,081	12
دالة	7,365	0,912	3,289	0,823	4,045	13
دالة	9,252	1,109	3,403	0,786	4,489	14
دالة	5,787	1,007	3,567	0,757	4,387	15
دالة	5,245	1,163	3,045	1,324	3,987	16
دالة	4,356	1,112	3,435	1,132	3,987	17
دالة	9,203	0,998	3,078	0,934	4,142	18
دالة	6,989	0,981	3,675	0,765	4,489	19
دالة	9,076	0,932	3,456	0,762	4,324	20
دالة	7,251	1,043	3,222	0,876	4,111	21
دالة	6,971	1,176	3,232	1,199	4,234	22
دالة	6,879	0,976	3,547	0,896	4,281	23
دالة	7,347	1,0245	3,564	0,984	4,898	24
دالة	6,098	0,934	3,768	0,0298	4,982	25
دالة	5,678	1,358	3,576	0,980	4,349	26

دالة	7,907	1,116	3,148	0,977	4,087	27
دالة	7,430	1,080	3,298	1,054	4,052	28
دالة	6,536	1,234	2,456	1,234	3,876	29
دالة	2,773	1,173	3,234	1,325	3,634	30
دالة	5,987	0,897	3,786	0,826	4,234	31
دالة	5,187	1,036	3,249	0,876	4,998	32
دالة	5,132	1,034	3,230	0,897	3,987	33
دالة	4,786	1,879	3,879	0,876	3,876	34
دالة	5,987	0,879	3,876	0,987	4,789	35
دالة	9,780	0,897	3,920	0,739	4,239	36
دالة	5,783	1,628	3,021	1,934	3,675	37
دالة	3,728	1,648	3,235	0,943	3,518	38
دالة	4,940	0,098	3,781	1,678	5,236	39
دالة	7,893	1,973	3,720	1,048	3,638	40
دالة	6,783	1,673	2,987	0,940	5,738	41
دالة	4,673	1,784	4,872	1,529	4,546	42

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (108) = (1,96)

2. الاتساق الداخلي (صدق الفقرات) وتم حسابه من خلال: -

أ. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

نظراً لعدم توفر المحك الخارجي للتحقق من صدق الفقرة في المقياس لذلك تم اللجوء الى المحك الداخلي وهو الدرجة الكلية للمقياس فارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني انها تقيس المفهوم او القدرة نفسها التي تقيسها الدرجة الكلية وبهذا يتم الابقاء على الفقرات التي تكون معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصائياً، لذلك تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق الاكاديمي وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (0,098) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) تبين ان جميع الفقرات كانت لها علاقات ارتباطية دالة احصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس وكما موضح في جدول (7).



## جدول (7)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاحتراق الأكاديمي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0,546	12	0,397	23	0,523	34	0,456
2	0,345	13	0,426	24	0,378	35	0,573
3	0,548	14	0,475	25	0,468	36	0,478
4	0,398	15	0,528	26	0,619	37	0,638
5	0,445	16	0,619	27	0,558	38	0,476
6	0,567	17	0,570	28	0,385	39	0,616
7	0,618	18	0,489	29	0,597	40	0,456
8	0,556	19	0,389	30	0,438	41	0,397
9	0,463	20	0,419	31	0,579	42	0,563
10	0,517	21	0,537	32	0,476		
11	0,389	22	0,481	33	0,397		

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) = (0,098)

ب. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

من اجل التحقق من مدى تجانس فقرات المقياس مع درجة المجال الذي تنتمي اليه تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (0,098) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) تبين ان جميع الفقرات كانت لها علاقات ارتباطية دالة احصائياً مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وكما موضح في جدول

(8)



## جدول (8)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

ضعف الكفاء الاكاديمية		العلاقة السلبية مع الاقران		التشاؤم		عبء الدراسة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0,486	4	0,587	3	0,518	2	0,654	1
0,631	8	0,441	7	0,487	6	0,406	5
0,547	12	0,567	11	0,567	10	0,612	9
0,678	16	0,651	15	0,554	14	0,452	13
0,457	20	0,609	19	0,684	18	0,396	17
0,656	24	0,453	23	0,634	22	0,667	21
0,556	28	0,623	27	0,532	26	0,534	25
0,442	32	0,437	31	0,443	30	0,734	29
0,598	36	0,621	35	0,478	34	0,582	33
0,567	39			0,641	38	0,438	37
0,445	42			0,567	41	0,593	40

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) = (0,098)

ج. علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس

لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين المجال والمجالات الاخرى والدرجة الكلية للمقياس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتبين ان جميع معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية دال احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (0,098) وكما موضح في جدول (9).



## جدول (9)

## مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الاحتراق الأكاديمي

مجالا مقياس الاحتراق الأكاديمي	الدرجة الكلية	عبء الدراسة	التشاؤم	العلاقة السلبية مع الاقران	ضعف الكفاءة الأكاديمية
عبء الدراسة	0,693	1			
التشاؤم	0,724	0,456	1		
العلاقة السلبية مع الاقران	0,667	0,583	0,468	1	
ضعف الكفاءة الأكاديمية	0,789	536	0,526	0,475	1

## الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس

## 1. الصدق الظاهري

وقد تحقق الباحث من هذا الصدق لمقياس الاحتراق الأكاديمي من خلال عرض صورته الاولية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس وقد حازت جميع فقراته على اتفاق الخبراء مع تعديل صياغة بعض الفقرات كما موضح في جدول (4).

## 2. صدق البناء

- وقد تحقق الباحث من ايجاد صدق البناء عن طريق المؤشرات الآتية: -
- حساب القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين جدول (6).
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس جدول (7).
- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه جدول (8).
- علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس جدول (9).

## 1. الاختبار واعادة الاختبار

لغرض التحقق من الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (40) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم قسمي الفيزياء والكيمياء وبعد فاصل زمني بلغ (14) يوم اعيد تطبيق المقياس على نفس العينة، بعد ذلك تم حساب الثبات بطريقة ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,77) وتعد هذه القيمة تعد مؤشر جيد على استقرار الاجابات عبر الزمن.

## 2. طريقة الاتساق الداخلي (الفاء - كرونباخ)

استخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الاساسية البالغ عددها (200) استمارة وباستعمال معادلة الفا كرونباخ بلغ معامل الثبات (0,84) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه المقياس بصورته النهائية

تكون مقياس الاحتراق الاكاديمي في صيغته النهائية من (42) فقرة موزعة على اربعة مجالات للاحتراق الاكاديمي وهي عبء الدراسة (11) فقرة، ومجال التشاؤم (11) فقرة ، ومجال العلاقة السلبية مع الاخرين (9) فقرات، ومجال ضعف الكفاءة الاكاديمية(11) فقرة، ويتم تقدير استجابة الطلبة في خمسة بدائل هي (موافق تماماً، موافق الى حد ما، موافق ، غير موافق ، غير موافق اطلاقاً) واعطيت لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وكانت جميع الفقرات باتجاه المفهوم، وتمثل أقل درجة يحصل عليها المفحوص على المقياس (42)، وأعلى درجة هي (210) والمتوسط الفرضي(126)، ولغرض تحليل البيانات، وتصنيف مستويات الاحتراق الأكاديمي، تم اعتماد المعيار الآتي:

- مستوى منخفض من الاحتراق الأكاديمي (0-2).
- مستوى متوسط من الاحتراق الأكاديمي (2.1-3).
- مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي (3.1-5)

#### ثانياً: مقياس المرونة النفسية Psychological Resilience

تبنى الباحث مقياس المرونة النفسية من اعداد (خليفة ، 2023) وهو يقيس المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ويتكون من (36) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هي الاصرار والصلابة وتضم (14) فقرة، ومجال التوافق ويضم (11) فقرة، ومجال الدعم الاجتماعي ويضم (11) فقرة، ويضم المقياس خمسة بدائل (تنطبق علي بشكل كبير، تنطبق علي بشكل متوسط ، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي ابدأ) وقد اخذت الاوزان ( 5، 4، 3، 2، 1 ) على التوالي، وان اقل درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب (36) واعلى درجة يحصل عليها (185) اما المتوسط الفرضي فكان (108) وقام (الجبوري، 2025) بأجراء الصدق الظاهري على المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية المقياس في قياس ما وضع لاجله ومدى ملائمته للبيئة العراقية في قياس المرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي العراقي ومدى جودة البدائل وصياغة الفقرات ومدى احتياجها للتعديلات من عدمه وذلك من خلال نسبة موافقتهم باستخدام مربع كأي وفي ضوء ذلك تم الابقاء على عدد الفقرات باستثناء بعض التعديلات الطفيفة، بعد ذلك قام الباحث بأجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس من خلال حساب القوة التمييزية للمقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وحصلت جميع الفقرات على القوة التمييزية ولم تستبعد أي فقرة، بعد ذلك تم حساب الاتساق الداخلي للفقرات بإيجاد العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، ولم تستبعد أي فقرة مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، اما الثبات فتم حسابه بطريقة الفاكرونباخ فبلغ (0,90)، وبطريقة التجزئة النصفية (0,91)، مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، وبذلك اصبح مقياس المرونة النفسية جاهز للتطبيق، واكتفى



الباحث في البحث الحالي بالإجراءات التي قام بها (الجبوري، 2025) في استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس لان الاجراءات الاخيرة حديثة نفس تاريخ تطبيق هذه الدراسة ونفس العينة والبيئة. نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: الهدف الاول: التعرف على مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

ولتحقيق هذا الهدف للتعرف على مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى عينة البحث من طلبة الجامعة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب للاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة وكما مبين في الجدول (10)

### جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب للاحتراق الأكاديمي

الرتبة	الاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاحتراق الأكاديمي
1	عبء الدراسة	1,87	0,45	منخفض
2	التشاؤم	1,75	0,51	منخفض
3	العلاقة السلبية مع الآخرين	1,56	0,59	منخفض
4	ضعف الكفاءة الأكاديمية	1,43	0,47	منخفض
5	المقياس ككل	1,65	0,61	منخفض

وتشير هذه النتيجة إلى أن جميع مجالات الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة كانت بدرجة منخفضة وعندما ننظر إلى الصورة الكاملة لجميع الأبعاد سواء (عبء الدراسة والتشاؤم ، والعلاقة السلبية نحو الآخرين، ضعف الكفاءة الأكاديمية ) جميعها جاءت منخفضة، وهذا مؤشر جيد وحالة ايجابية ومتوازنة لطلبة الجامعة، فهم في حالة تمكنهم من التفاعل بشكل صحي مع بيئتهم الجامعية والاستمتاع بتجربة التعلم وبذل الجهد المطلوب دون شعور بالإرهاق أو الانسحاب النفسي ولا يشعرون بأعراض وابعاء الدراسة ولا يعانون من إرهاق مزمن أو استنزاف عاطفي وجسدي نتيجة ضغوط الدراسة على العكس فهم يشعرون بأن لديهم طاقة كافية لمواجهة متطلباتهم الأكاديمية واليومية، ولا يعانون من شعور دائم بالتعب والإحباط، وأثبتت هذه النتيجة ان الطلبة لديهم اهتمام بالدراسة وتبني مواقف ايجابية ودافعية بشغف نحو الدراسة الجامعية وتسخير اتجاههم نحو المهام الأكاديمية والمؤسسة التعليمية واكمال المهمة بدافعية عالية، ويمتازون كذلك بعلاقات جيدة مع الآخرين سواء مع الزملاء من الطلبة او الاساتذة وهذه نتيجة ومؤشر إيجابي جداً تعني أن نظرة الطلبة ليست سلبية تجاه زملائهم أو أساتذتهم أو العملية الدراسية نفسها، ولا يسود لديهم شعور بالسخرية أو اللامبالاة أو الانفصال عن المحيط الجامعي

على العكس، هذا يشير إلى وجود علاقات اجتماعية جيدة وتقبل للدراسة، اما الكفاءة الاكاديمية لديهم تتمثل بالشغف نحو الحياة الدراسية الجامعية وامتلاكهم حماساً تجاه تخصصهم الدراسي وشعورهم بالاهتمام الحقيقي بالمواد التي يدرسونها ويجدون فيها متعة وتحدياً إيجابياً، مما يدفعهم للمشاركة والتفاعل، فهم ليسوا ضعفاء في المثابرة بل على العكس هم يتمتعون بقدرة جيدة على الاستمرار في الجهد والمثابرة لتحقيق أهدافهم الأكاديمية حتى عند مواجهة الصعوبات أو التحديات الدراسية، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (محاسنة واخرون، 2022).

**ثانياً: الهدف الثاني: التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.**

للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة طبق الباحث مقياس المرونة النفسية على عينة البحث من طلبة الجامعة والبالغة (200) طالب وطالبة، اذ بلغ متوسط الدرجات (115,07) بانحراف معياري قدره (9,87) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس المرونة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (108) درجة وذلك باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد ان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (5,43) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (199) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المرونة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي، وهذا يدل على تمتع افراد عينة البحث من طلبة الجامعة بمستوى جيد من المرونة النفسية وكما في جدول (11)

#### جدول (11)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين متوسط درجات المرونة النفسية لعينة البحث والمتوسط الفرضي للمقياس.

مستوى الدلالة عند مستوى 0,05	القيمة الثانية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,96	5,43	108	9,87	115,07	200	المرونة النفسية

وهذا يشير الى ان عينة البحث من طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من المرونة النفسية وقد يعود السبب في ذلك الى طبيعة الحياة والبيئة الجامعة والمناهج الجامعية المتعددة التخصصات التي تساعد الطلاب على تطوير هذه المرونة، والتحديات الفكرية التي يواجهونها يومياً في المحاضرات والمناقشات الصفية اضافة الى التفاعل مع الزملاء من خلفيات متنوعة اضافة الى الجانب العملي مثل قدرتهم على التوفيق بين الدراسة والحياة الاجتماعية، أو كيفية تعاملهم مع المشكلات المعقدة في أبحاثهم

، وهذا يشير إلى عدة جوانب إيجابية في أدائهم العقلي والأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً من خلال قدرة الطلبة على التكيف مع المواقف الأكاديمية المختلفة والانتقال بين المفاهيم والأفكار المتنوعة بسهولة، وحل المشكلات بطرق مبتكرة وقدرتهم على النظر إلى المشكلات من زوايا متعددة وإيجاد حلول إبداعية لها، فالمرونة في التفكير تساعدهم على تعديل استراتيجياتهم التفكيرية وفقاً لمتطلبات المهام المختلفة، والتخلي عن الأفكار غير المجدية وتبني أفكار جديدة واستعدادهم لتقبل وجهات النظر المختلفة والاستفادة من التغذية الراجعة وقدرتهم على استيعاب المعلومات الجديدة ودمجها مع المعرفة السابقة والاستفادة من التجارب المختلفة، وهذا يخلق لديهم نوع من التوازن العاطفي والفكري مما يجعلهم قادرين على التحكم في استجاباتهم العاطفية أثناء التفكير في المواقف المعقدة فالمرونة النفسية تعتبر مؤشراً إيجابياً على جاهزيتهم لسوق العمل والتعامل مع تحديات الحياة العملية بعد التخرج إضافة إلى رغبتهم في التعلم المستمر وشغفهم في اكمال دراساتهم العليا، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خليفة، 2022)، ودراسة (العطوي، 2023)، ودراسة (الجبوري، 2025)، ودراسة (السميري، 2025).

ثالثاً: الهدف الثالث: الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة:

ولتحقيق هذا الهدف تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مجالات الاحتراق الأكاديمي من جهة، والمرونة النفسية من جهة أخرى، وكما مبين في جدول (12).

جدول (12)

قيم معاملات الارتباط بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية

المتغيرات	الاصرار والصلابة	التوافق	الدعم الاجتماعي
عبء الدراسة	0،18-	0،20-	0،03-
التشاؤم	0،22-	0،31-	0،05-
العلاقة السلبية مع الاخرين	0،26-	0،24-	0،07-
ضعف الكفاءة الاكاديمية	0،19-	0،29-	0،06-
مقياس الاحتراق الاكاديمي	0،33-	0،17-	0،05-

يتبين من الجدول (12) وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين أبعاد الاحتراق الأكاديمي (عبء الدراسة، التشاؤم، العلاقة السلبية مع الاخرين، ضعف الكفاءة الاكاديمية) وأبعاد المرونة النفسية (الاصرار والصلابة، التوافق)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الاحتراق الأكاديمي (عبء الدراسة، التشاؤم، العلاقة السلبية مع الاخرين، ضعف الكفاءة الاكاديمية) وبعد (الدعم الاجتماعي) في المرونة

النفسية، ويعود السبب في ذلك إلى ان الطلبة الذين يظهرون قدراً أكبر من المرونة النفسية هم أكثر قدرة على التركيز والانتباه أثناء الدراسة، ويظهرون سيطرة أفضل للأداء الجامعي، ولديهم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، وتغيير الاستراتيجيات، والتفكير ببدائل وبذلك يكونون أقل عرضة للاحتراق الأكاديمي وبالتالي التعامل بشكل أفضل مع الضغوط الأكاديمية والتحديات، وتعديل طرق دراستهم وفقاً للمتطلبات، مما يقلل من الإرهاق والإحباط، والعكس فعندما يعاني الطالب الجامعي من احتراق أكاديمي (عبء وإرهاق ، وتشاؤم، وعلاقة سيئة مع المحيطين، وشعور بعدم الكفاءة )، كل ذلك يؤدي الى تأثر قدراته النفسية العليا بما فيها المرونة النفسية ، فهذا الإرهاق المزمن واستنزاف الطاقة النفسية يضعف قدرة الطالب على التفكير بمرونة أو التكيف مع المتغيرات، لذلك تعمل المرونة النفسية على مساعد الطالب في حل المشكلات بطرق مبتكرة وتخفيف التوتر مما يقي من الاحتراق.

رابعاً: الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية

لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - ادبي)

1. الجنس (ذكور-اناث) : ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات الافراد الذكور على مقياس الاحتراق الاكاديمي ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون لدرجات الذكور على المقياسين (0,466) وكانت قيمة فيشر المعيارية له قد بلغت (0,505)، وكذلك للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات الاناث على مقياس الاحتراق الاكاديمي والدرجات على مقياس المرونة النفسية اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون لدرجات الاناث على المقياسين (0,345) وكانت قيمة فيشر المعيارية له قد بلغت (0,339) ولمعرفة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية حسب متغير الجنس تم استعمال الاختبار الزائبي لدلالة الفروق بين معاملات الارتباط وكما في جدول (13).

#### جدول (13)

دلالة الفروق الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس

القيمة الزائبية		قيمة فيشر	معامل الارتباط	العدد	الجنس	المتغيرات
الجدولية	المحسوبة					
1,96	1,597	0,505	0,466	100	ذكور	الاحتراق الاكاديمي
		0,339	0,327	100	اناث	والمرونة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول (9) ان القيمة الزائفة المحسوبة قد بلغت (1,597) وهي أصغر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس (الذكور - الاناث).

**2.التخصص (علمي- انساني):** ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات الافراد من (التخصص العلمي) على مقياس الاحتراق الاكاديمي ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (التخصص العلمي) على المقياسين (0,466) وكانت قيمة فيشر المعيارية له قد بلغت (0,505)، وكذلك للتعرف على العلاقة الارتباطية بين (التخصص الانساني) على مقياس الاحتراق الاكاديمي والدرجات على مقياس النفسية المعرفية اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون لدرجات (التخصص الانساني) على المقياسين (0,345) وكانت قيمة فيشر المعيارية له قد بلغت (376) ولمعرفة الفروق في العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية حسب متغير التخصص تم استعمال الاختبار الزائي لدلالة الفروق بين معاملات الارتباط وكما مبين في جدول (14)

#### جدول (14)

دلالة الفروق الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص

القيمة الزائفة		قيمة فيشر	معامل الارتباط	العدد	التخصص	المتغيرات
الجدولية	المحسوبة					
1,96	1,654	0,461	0,478	100	علمي	الاحتراق الاكاديمي
		0,430	0,53	100	انسائي	والمرونة النفسية

نلاحظ من خلال الجدول (14) ان القيمة الزائفة المحسوبة قد بلغت (1,654) وهي أصغر من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة حسب متغير التخصص (علمي، انساني)، وهذا يشير إلى أن طبيعة هذه العلاقة ثابتة وقوية بغض النظر عن العوامل الديموغرافية والأكاديمية، فالاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية هما بناءان نفسيان يرتبطان بآليات داخلية أكثر من ارتباطهما بالمتغيرات الخارجية أو الديموغرافية، المرونة النفسية تعكس قدرة الفرد على التكيف مع المواقف المتغيرة، وإعادة هيكلة أهدافه، والتحكم في استجاباته الانفعالية، هذه القدرة أساسية لطلبة الجامعة بغض النظر عن جنسهم أو تخصصهم، وعندما يواجه أي طالب (ذكراً كان أم أنثى، علمياً أم إنسانياً) ضغوطاً متراكمة تؤدي للاحتراق، فإن مرونته النفسية هي الأداة الداخلية التي يستخدمها لمواجهة

ذلك، فضعف الحالة النفسية يعني ضعف المواجهة وارتفاع الاحتراق، والعكس صحيح وهذه العلاقة السببية أو الارتباطية لا تتغير بتغير الجنس أو التخصص، لأنها تصف آلية عامة، فالاحتراق الأكاديمي (عب الدراسة والانهاك، التشاؤم، العلاقة السلبية مع الآخرين، والشعور بعدم الكفاءة) هو نتاج طبيعي لضغوط بيئة التعلم نفسها (ضغط المهام، المنافسة، التقييم المستمر، قلة النوم)، هذه الضغوط تؤثر في جميع الطلاب، سواء كنت طالباً في كلية الطب (تخصص علمي) أو كلية الآداب (تخصص إنساني)، أو كنت ذكراً أو أنثى، فإن التعرض المزمّن لهذه الضغوط سيؤدي إلى الاحتراق إذا لم تمتلك آليات مواجهة فعالة، وفي مقدمتها المرونة النفسية، فالبيئة الجامعية بصورة عامة أحياناً تولد ضغوطاً متشابهة في جوهرها، حتى لو اختلفت تفاصيل المهام، وقد تكون العينة التي أجريت عليها الدراسة متجانسة إلى حد كبير من حيث الخصائص النفسية والاجتماعية والاقتصادية، فجميع الطلبة في المرحلة الجامعية نفسها، يتعرضون لضغوط أكاديمية متشابهة، ويعيشون في نفس السياق الثقافي والاجتماعي خاصة إذا كانت جامعة واحدة، وفي مثل هذه العينة المتجانسة، تتلاشى الفروق الفردية المرتبطة بالجنس أو التخصص لتصبح غير ذات دلالة إحصائية، لأن تأثير البيئة الجامعية الموحدة أقوى من تأثير هذه المتغيرات في السياقات المحلية والعربية الحديثة، تتقارب أدوار الجنسين في المجال الأكاديمي فالطالبات والطلاب يتعرضون لنفس المناهج، نفس أنظمة التقييم، كما أن الضغوط المجتمعية قد تختلف نوعياً، لكن تأثيرها على العلاقة بين المرونة والاحتراق قد يكون متساوياً ولم يعد الجنس وحده محدداً رئيسياً لكيفية التعامل مع الضغوط الأكاديمية بنفس الدرجة التي كان عليها سابقاً، أما بخصوص التخصص فرغم الاختلاف في المحتوى (علمي - إنساني)، إلا أن مصادر الاحتراق متشابهة مثل (طول ساعات الدراسة، ضغط الامتحانات، التقييم المستمر، قلة أوقات الراحة) فطالب الهندسة يعاني من ضغط المشاريع، وطالب التاريخ يعاني من ضغط كميات القراءة الهائلة، كلا الموقفين يتطلبان مرونة نفسية عالية للتكيف، وبالتالي تبقى العلاقة بين المرونة والاحتراق قائمة بنفس القوة في كلا المجالين.

### التوصيات

من الممكن للجامعة الاستفادة من التوصيات الآتية: -

1. على الجامعات الحفاظ على البيئة الجامعية الداعمة من خلال الاستمرار في تعزيز العوامل التي أدت إلى هذه النتائج الإيجابية، مثل جودة العلاقات بين الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، وملاءمة المناهج، وتوفير الدعم النفسي والأكاديمي.
2. من الممكن تقديم برامج إرشاد فردية وجمعية لفئات محدودة من الطلبة والتي تعاني من ارتفاع في المؤشرات السلبية للاحتراق الأكاديمي.



3. من الممكن تعزيز نقاط القوة من خلال تنظيم برامج وفعاليات تستثمر في اهتمام وشغف الطلبة ومثابرتهم، مثل الأنشطة اللاصفية، من مهرجانات وورش العمل، والمشاريع البحثية، لتعزيز حماسهم الأكاديمي.
4. إمكانية تصميم برامج تدخل لتنمية المرونة النفسية لدى الطلاب كاستراتيجية للوقاية من الاحتراق الأكاديمي.
5. الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب وتعزيز قدراتهم على التكيف المعرفي مع الضغوط الدراسية.
6. تنظيم ورش متخصصة عمل حول مهارات التفكير مثل التفكير النقدي، حل المشكلات الإبداعي، واتخاذ القرار، لتعريفهم بأدوات ونماذج عملية تعزز من مرونتهم النفسية.
7. من الممكن تنوع أساليب التقييم وتقليل الاعتماد على الاختبارات التقليدية. باستخدام التقييم القائم على الأداء (مثل العروض التقديمية، وتقارير المشاريع، وملفات الإنجاز) التي تقيس قدرة الطالب على توظيف معرفته بمرونة عالية في مواقف عملية مختلفة.
8. إمكانية تضمين أسئلة تتطلب التفكير المرن وتصميم أسئلة امتحانات تتطلب التحليل والتركيب والتقييم، وليس فقط استرجاع المعلومات.

#### المقترحات

1. من الممكن اجراء دراسة ذات طابع تجريبي (وقائي، علاجي، تنموي) لمعرفة إثر المرونة النفسية في الاحتراق الأكاديمي.
2. من الممكن اجراء دراسة اخرى على طلبة الجامعة والاستفادة من بعض النظريات النفسية الاخرى للاحتراق الأكاديمي مثل نظرية (الحفاظ على الموارد).
3. من الممكن اعادة اجراء هذه الدراسة على عينات اخرى من الطلبة مثلا طلاب المرحلة الثانوية.

#### الهوامش

- <sup>1</sup> Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002) Burnout and engagement in university students: A cross-national study *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33 (5), 464- 481. P:467.
- <sup>2</sup> محاسنة، احمد والعلوان، احمد والعظامات، عمر، (2022)، الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد 18، عدد 2، 217- 242. ص 218.
- <sup>3</sup> Deep, P. D., & Chen, Y. (2025). Student burnout and mental health in higher education during COVID-19: Online learning fatigue, institutional support, and the role of artificial intelligence. *Higher Education Studies*, 15 (2), 381-401. P:384
- <sup>4</sup> تمام، شيماء بدوي سعيد، الأبيض، عادل عبد المعطى، الأحمدى، وسحر السيد. (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس

ص: 218. الاحتراق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية للبنات*، 1(1)، 214-243.

- 5 نصر، إيناس فتحي كامل أحمد وابو النور، محمد عبد التواب وهليل، محمد محمود حسانين (2023)، الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، (3)، 17، 448-505. ص: 509
- 6 Sarwer, S., Abid, M. N., Chao, H., Siming, L., & Dukhaykh, S. (2025). Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 614 p:614
- 7 Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European journal of psychotraumatology*, 11 (1), p:2
- 8 Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82. P:80
- 9 Wang, S., Wang, Y., & Zhao, L. (2024). Effects of psychological resilience on online learning performance and satisfaction among undergraduates: The mediating role of academic burnout. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 34. 395- 409. P: 399.
- 10 Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6 (4), 307-324. P:311
- 11 العطيوي، اسراء شوكت & القضاة، محمد اسماعيل (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة مؤتمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، عدد (1)، خاص 293-332 ص: 295
- 12 Falah, Y., Zaghoulane, A., Bouzgag, S., & Hmidi, C. (2025). The relationship between academic burnout and psychological resilience among students of psychology and educational sciences at the University of El Oued. *Lex localis - Journal of Local Self- Government*, 23 (1), 45-62. P:49
- 13 Wang, et. al. p: 402 المصدر سابق
- 14 Yan, Z., Zakaria, E., Akhir, N. M., & Hassan, N. (2024). Resilience, dispositional Hope, and psychological well-being among college students: a systematic review. *The Open Psychology Journal*, 17 (1). P:3
- 15 Deep, et, al. P:385 المصدر سابق
- 16 Reisa, D., Xanthopouloub, D.& Tsaousisc, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2, 8-18. P:10
- 17 Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. P:106
- 18 Denckla, et. al. p:3 المصدر سابق
- 19 خليفة، سهام محمد عبد الفتاح. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية ص: 6 ، 97-140 ، 32(115) ، 97-140
- 20 Schaufeli, et, al. p:468 المصدر سابق
- 21 Maslach, et, al. p: 106 المصدر سابق
- 22 Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. P: 405
- 23 Leiter, M. P., & Maslach, C. (2017). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout Research*, 5, 55–57. P: 56
- 24 Schaufeli, et, al. p:478 المصدر سابق
- 25 Maslach, & Leiter p:110 المصدر سابق
- 26 Seiberta, G., Bauer, K., May, R., & Fincham, F. (2017). Emotion regulation and academic

- underperformance : The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1-42. p: 1
- 27 Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, 8(1), 201- 205 p:201
- 28 محاسنة وآخرون، ص: 217 المصدر سابق
- 29 نصر وآخرون، ص: 448-449 المصدر سابق
- 30 أبراهيم، توحيدة محمد (2024)، الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، بنها، 35(3)، 743-766. ص: 745
- 31 مستوى حسن، أميمة سمير محمد. (2024). فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية-جامعة الإسكندرية، مجلة البحث العلمي في التربية، 25(3)، 161-202
- ص: 162
- 32 تمام وآخرون، ص: 215 المصدر سابق
- 33 جمعه، أحمد سمير قطب. (2024). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية للاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 25(3)، 203-250
- 34 عبد الستار، رشا محمد. (2024). نمذجة العلاقات السببية بين الرضا المعرفية والاحتراق الأكاديمي والاندماج ص: 49. مجلة الإرشاد النفسي، 80(8)، 49-136. الأكاديمي لدى طلاب الجامعة
- 35 Tomy, A. & Weinberg, M. (2018). Resilience and Subjective Wellbeing Psychometric Evaluation in young Australian Adults. *Australian Psychologist*, 53 (1), 68-76. P:68
- 36 العطوي والقضاة، ص: 293 المصدر سابق
- 37 عثمانى، ياسمين، ومرداس، سميرة. (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي: دراسة على عينة من الطلبة ص: 353 الجامعيين. مجلة المقدمة للدراسات الانسانية والاجتماعية، 10(2)، 353-379.
- 38 الجبوري، حيدر حسن كطان (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بالأبداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة الباحث، 44(4) ص: 479 479-500.
- 39 السمي، هيفاء ناصر ماجد. (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعه حائل. مجلة الإرشاد النفسي، 83(5)، 195-228.
- 40 Chirkowska -Smolak, T., Piorunek, M., & Garbacik, Z. (2023). Construction and Validation of the Areas of Academic Life Scale to measure organizational risk factors for Student burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 36(6), 798-811. P:802
- 41 Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 274-278. P:276
- 42 Wissing, R. O., Hilverda, F., Scheepers, R. A., Nieboer, A. P., & Vollmann, M. (2022) Peer Relationships Buffer the Negative Association of online education with education Satisfaction and Subsequently with Study Engagement Among Undergraduate Medical Students. *BMC Medical Education*, 22(1), 276- 288. P:2779
- 43 Jan, S., & Parveen, A. (2024). Construction and validation of academic burnout scale *Discover Psychology*, 4 (1), 104. P:104.



1. ابراهيم، توحيدة محمد (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية. بنها*, 35(137.3)، 766-743.
2. تمام، شيماء بدوي سعيد، الأبيض، عادل عبد المعطى، الأحمدى، وسحر السيد. (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية للبنات*, 1(1)، 243-214.
3. الجبوري، حيدر حسن كطان (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بالأبداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الباحث*, 44(4) 500-479.
4. جمعه، أحمد سمير قطب. (2024). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية والاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*, 25(3)، 250-203.
5. حسن، أميمة سمير محمد. (2024). فعالية برنامج قائم على تقنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية-جامعة الإسكندرية. *مجلة البحث العلمي في التربية*, 25(3)، 161-202.
6. خليفة، سهام محمد عبد الفتاح. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, 32(115)، 140-97.
7. السميري، هيفاء ناصر ماجد. (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طالبات جامعه حائل. *مجلة الإرشاد النفسي*, 83(5)، 228-195.
8. عبد الستار، رشا محمد. (2024). نمذجة العلاقات السببية بين الرشاقة المعرفية والاحتراق الأكاديمي والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*, 80(8)، 136-49.
9. عثمانى، ياسمين، ومرداس، سميرة. (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي: دراسة على عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة المقدمة للدراسات الانسانية والاجتماعية*, 10(2)، 379-353.
10. العطوي، اسراء شوكت & القضاة، محمد اسماعيل (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*, عدد (1)، خاص 332-293.
11. نصر، إيناس فتحي كامل أحمد وابو النور، محمد عبد التواب وهليل، محمد محمود حسانين (2023)، الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*, 3(3)، 505-448.
12. نصر، إيناس فتحي كامل أحمد، وابو النور، محمد عبد التواب، وهليل، محمد محمود حسانين (2023). الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*, 17(3)، 550-506.
13. محاسنة، احمد والعلوان، احمد والعظمت، عمر، (2022)، الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد 18، عدد 2، 242- 217.
14. منشاوي، أحمد عباس. (2022). تحديد درجة القطع في مقياس الاحتراق الأكاديمي باستخدام طريقة أنجوف الموسعة، والتنبؤ به في ضوء متغيرات الكمالية الأكاديمية والشغف الأكاديمي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*, 2(2)، 71.

#### Reference

1. Chirkowska -Smolak, T., Piorunek, M., & Garbacik, Z. (2023). Construction and validation of the Areas of Academic Life Scale to measure organizational risk factors for student burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 36(6), 798-811.
2. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82.

3. Deep, P. D., & Chen, Y. (2025). Student burnout and mental health in higher education during COVID-19: Online learning fatigue, institutional support, and the role of artificial intelligence. *Higher Education Studies*, 15 (2), 381-401.
4. Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European journal of psychotraumatology*, 11 (1),
5. Falah, Y., Zaghoulane, A., Bouzgag, S., & Hmidi, C. (2025). The relationship between academic burnout and psychological resilience among students of psychology and educational sciences at the University of El Oued. *Lex localis - Journal of Local Self-Government*, 23 (1), 45-62.
6. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6 (4), 307-324.
7. Jan, S., & Parveen, A. (2024). Construction and validation of academic burnout scale. *Discover Psychology*, 4 (1), 104.
8. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2017). Burnout and engagement: Contributions to a new vision. *Burnout Research*, 5, 55-57.
9. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
10. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
11. Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an occupational model in educational settings. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 274-278
12. Paris, R. (2020): Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate student. (17) .234-239.
13. Reisa, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2, 8-18.
14. Sarwer, S., Abid, M. N., Chao, H., Siming, L., & Dukhaykh, S. (2025). Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 614.
15. Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study  
16. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), 464- 481.
17. Seibert, G., Bauer, K., May, R., & Fincham, F. (2017). Emotion regulation and academic underperformance: The role of school burnout. *Learning and Individual Differences*, 60, 1-42.
18. Tomy, A. & Weinberg, M. (2018). Resilience and Subjective Wellbeing Psychometric Evaluation in young Australian Adults. *Australian Psychologist*, 53 (1), 68-76.
19. Wang, S., Wang, Y., & Zhao, L. (2024). Effects of psychological resilience on online learning performance and satisfaction among undergraduates: The mediating role of academic burnout. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 34. 395- 409.
20. Wissing, R. O., Hilverda, F., Scheepers, R. A., Nieboer, A. P., & Vollmann, M. (2022) *Peer relationships buffer the negative association of online education with education satisfaction and subsequently with study engagement among undergraduate medical students. BMC Medical Education*, 22(1), 276.
21. Yan, Z., Zakaria, E., Akhir, N. M., & Hassan, N. (2024). Resilience, dispositional Hope, and psychological well-being among college students: a systematic review. *The Open Psychology Journal*, 17(1).
22. Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate  
23. students: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, 8(1), 201-205