

الاحترق الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية

كلية التربية - جامعة حمص

طالبة الدكتوراه: هبة الوعري

إشراف: أ.د. رازان عز الدين

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية، والتعرف على مستوى كل من الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية، وتعرف الفروق على مقياس الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الفرعية وعلى مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وتكونت عينة البحث من (280) طالباً وطالبة من الشهادة الثانوية العامة (122) ذكور و(158) إناث سحبو بالطريقة العشوائية العنقودية، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق الأكاديمي من إعدادها في حين استخدمت مقياس المرونة النفسية من إعداد السعيد (2023) وقامت أيضاً الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياسين، وقد أظهرت نتائج البحث إلى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي ومستوى منخفض من المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الفرعية والمرونة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الاحتراق الأكاديمي ككل وأبعاده الفرعية لصالح الطلبة الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس المرونة النفسية لصالح الطلبة الذكور.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق الأكاديمي، المرونة النفسية، طلبة الثانوية العامة.

academic burnout and its relationship to psychological flexibility among high school students in the city of Latakia

Abstract:

The aim of this study was to reveal the nature of the relationship between academic burnout and psychological flexibility among high school students in the city of Latakia, to identify the level of both academic burnout and psychological flexibility, and to identify differences in the academic burnout scale and its sub-dimensions and in the psychological flexibility scale according to gender (male, female). The research sample consisted of 280 high school students (122 males and 158 females) who were randomly selected using cluster sampling. The researcher followed a descriptive approach and used her own academic burnout scale, while the psychological resilience scale was prepared by Al-Saidi (2023). The researcher also calculated the psychometric properties of the two scales. The results of the study showed a high level of academic burnout and a low level of psychological flexibility among the research sample of high school students in the city of Latakia, and an inverse correlation between academic burnout and its sub-dimensions and psychological flexibility. The results also showed statistically significant differences between males and females on the academic burnout scale as a whole and its sub-dimensions in favor of female students, and statistically significant differences on the psychological flexibility scale in favor of male students.

Keywords: Academic burnout, psychological flexibility, high school students.

أولاً: مقدمة البحث: يُعدّ الاحتراق الأكاديمي من الظواهر النفسية السلبية التي باتت تشكل تحدياً متزايداً في الميدان التربوي، خاصة في ظل الضغوط الدراسية المتنامية والتنافس الشديد الذي يعيشه الطلبة في مختلف المراحل التعليمية.

وينظر للاحتراق الأكاديمي على أنه حالة من الإجهاد الشديد والمستمر الذي يُصيب الطالب نتيجة تعرضه للعديد من المتطلبات والأنشطة الدراسية، وينشأ هذا الاحتراق من تفاعل مجموعة من العوامل المرتبطة بالمؤسسة التعليمية، إضافة إلى إدراك الطالب لذاته بأنه غير قادر على التعامل الفعّال مع هذه المتطلبات، وتظهر أعراض هذا الاحتراق في صورة استنزاف جسدي وذهني، مع تبني سلوكيات تدميرية للذات واللامبالاة اتجاه المهام والأنشطة والالتزامات الأكاديمية، فضلاً عن انخفاض في تقدير الطالب لكفاءته الذاتية (نصر، 2023، 456).

ويُعتبر الاحتراق الأكاديمي من الظواهر الشائعة بين الطلاب، حيث يتعرض الطالب لضغوط دراسية متعددة تؤثر على حالته الجسدية والنفسية، وتتجلى مظاهر هذا الإرهاق في الإنهاك الجسدي والعقلي الشديد الناتج عن كثافة المناهج الدراسية، وكثرة الواجبات المدرسية، والاستعداد المستمر للاختبارات والامتحانات، إضافة إلى متطلبات حضور الحصص اليومية، ويؤدي هذا الضغط المتراكم إلى انخفاض دافعية الطالب للمذاكرة والتحصيل الدراسي، وقد يصل الأمر إلى التغيب عن المدرسة، أو التأجيل المتعمد لإنجاز المهام الدراسية المطلوبة، مما قد يُسهم في ارتفاع معدلات التسرب الدراسي أو ضعف الأداء الأكاديمي لدى طلاب هذه المرحلة (الشهري، 2020، 182).

ولكي يتمكن الطالب من مواجهة هذه الضغوط المرتبطة بالدراسة والتعامل معها بنجاح، لا بد من توافر مجموعة من الخصائص النفسية الإيجابية التي يتمتع بها، ولعل أبرزها المرونة النفسية التي قد تلعب دوراً محورياً في تمكينه من مواجهة تلك الضغوط والتكيف معها بفعالية، إذ تُعبّر المرونة النفسية على قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة والصمود أمامها دون انكسار أو تراجع، إضافة إلى قدرته على استعادة التوازن والتعامل مع الأحداث الضاغطة أو الصراعات والمشكلات بمرونة. ويشير بنمان وويليامز (Williams & Penman, 2014, 30)

إلى أن الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية يكون أكثر قدرة على السيطرة على انفعالاته والتعامل مع صراعاته والتعبير عنها بشكل سليم، وبالتالي فهو يتمتع بالثبات والالتزان الانفعالي، مما يساعده على العيش بتوافق اجتماعي والتكيف مع البيئة المحيطة به، كما يسهم في إيجابية تفاعله مع هذه البيئة. وترتبط المرونة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والجسدية، وذلك باعتبار أن شخصية الفرد تتكون من جوانب متعددة: جسدية ومعرفية وانفعالية واجتماعية، إذ تتأثر المرونة النفسية بهذه الجوانب سلباً وإيجاباً وتتطور من خلال التدريب والخبرات (Salzer, 2011, 10).

وتكتسب دراسة متغيري الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية أهمية خاصة لدى طلاب المرحلة الشهادة الثانوية العامة (بكلوريا)، باعتبارها مرحلة حرجة ومفصلية في حياة الطالب تنسم بالعديد من التحديات والضغوط المتشابهة. فالطالب في هذه المرحلة يواجه ضغوطاً متعددة المصادر، تبدأ من التوقعات العالية والطموحات الكبيرة من قبل الأسرة، مروراً بالأعباء الدراسية المتزايدة وكثافة المناهج، وصولاً إلى القلق المستمر حيال المستقبل الأكاديمي والمهني، وتتعاظم هذه الضغوط بشكل خاص كون هذه المرحلة تمثل نقطة تحول حاسمة ومرحلة تقرير مصير في المسار التعليمي والحياتي للطالب، حيث تتحدد فيها خياراته الجامعية والمهنية المستقبلية، ومن هنا، تبرز الحاجة الماسة إلى فهم طبيعة الاحتراق الأكاديمي الذي قد يصيب هؤلاء الطلاب، وتحديد مستوى المرونة النفسية لديهم، والكشف عن العلاقة بين هذين المتغيرين.

ثانياً: مشكلة البحث: تمثل المرحلة الثانوية العامة منعطفاً حاسماً في المسار التعليمي للطالب، حيث تنسم بأعباء دراسية مكثفة وضغوط نفسية واجتماعية متصاعدة تؤثر بشكل جوهري في شخصيته وصحته النفسية، وينظر المجتمع إلى هذه المرحلة باعتبارها محطة مصيرية تحدد مستقبل الطالب الأكاديمي والمهني، مما يخلق بيئة مشحونة بالتوقعات العالية والمبالغات الاجتماعية التي تتجلى في الحرص المفرط من الأسرة على توفير كافة احتياجات الابن، وممارسة ضغوط مستمرة لزيادة ساعات الدراسة وتحسين الأداء الأكاديمي، وإضفاء حساسية مفرطة اتجاه أي موقف قد يواجهه الطالب، ونتيجة لهذه الأعباء المتركمة قد يتعرض طلبة الثانوية العامة لمستويات مرتفعة من الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، إلى جانب شعورهم الدائم بأنهم

تحت رقابة صارمة من الأسرة والمجتمع والمؤسسة التعليمية، وقد تؤدي هذه الضغوط المزمنة إلى إصابة الطالب بحالة من الاحتراق الأكاديمي تظهر في الإرهاق الانفعالي، والسلبية اتجاه الدراسة، وتدني الشعور بالإنجاز الأكاديمي، والانسحاب من الأنشطة المدرسية والاجتماعية، مما ينعكس سلباً على أدائه الدراسي وصحته النفسية (الرمادي، 2021، 1216)

وفي هذا السياق فقد أشارت العديد من الدراسات إلى تصاعد معدلات الاحتراق الأكاديمي بين طلبة المرحلة الثانوية نتيجة الضغوط الدراسية المتزايدة، وكثرة المتطلبات الأكاديمية وشدة المنافسة على التفوق والالتحاق بالجامعات ومنها دراسة الشهري (2020) التي وجدت أن هناك مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة شايفر وآخرون (Schaefer & al, 2024) التي توصلت إلى أن 20% من الطلاب يعانون من الاحتراق الأكاديمي، كما أوضحت دراسة أوزان وآخرون (ozhan & al, 2021) إلى أن الاحتراق الأكاديمي يعد أحد العوامل التي تؤثر سلباً في التحصيل والدافعية للتعلم، وقد يؤدي إلى الانسحاب النفسي أو الفعلي من الدراسة.

وفي مواجهة هذه الضغوط الأكاديمية المتزايدة وما ينتج عنها من احتراق أكاديمي، يتباين الطلبة في قدرتهم على التعامل مع هذه التحديات والتكيف معها، فبينما يستسلم البعض للضغوط ويعاني من أعراض الاحتراق الأكاديمي، نجد أن آخرين يتمتعون بقدرة على الصمود والتعافي من المواقف الضاغطة والمحبطة، وقد يُعزى هذا التباين إلى ما يُعرف بالمرونة النفسية، حيث أظهرت العديد من البحوث أن المرونة النفسية تعد من المتغيرات الإيجابية التي تساعد الطلبة على التكيف مع الضغوط التعليمية، وتمكنهم من التعامل مع الفشل والإحباط بصورة أكثر اتزاناً، فقد توصلت دراسة الشهراني والوليدي (2022) إلى وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي، ويمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال المرونة.

وترتبط المرونة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالتكيف الدراسي، حيث يُظهر الطلبة ذوو المرونة النفسية المرتفعة قدرة أكبر على التعامل مع المتطلبات الأكاديمية المتزايدة، والتأقلم مع التحديات الدراسية

المختلفة، والمحافظة على دافعيتهم نحو التعلم رغم العقبات، فالمرونة النفسية تُمكن الطالب من النظر إلى الصعوبات الدراسية باعتبارها تحديات قابلة للتجاوز وليست عوائق دائمة، مما يُعزز قدرته على التكيف الإيجابي مع البيئة المدرسية، وتطوير استراتيجيات فعّالة لحل المشكلات الأكاديمية، والحفاظ على استقراره الانفعالي في مواجهة ضغوط الامتحانات والتقييم المستمر، وهذا ما أكدت عليه دراسة ديهوم (2016).

وانطلاقاً مما سبق، يتبين أن كلاً من الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية يُشكلان متغيرين محوريين في فهم الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لطلبة الشهادة الثانوية العامة الذين يمرون بمرحلة دراسية شديدة الحساسية تتطلب قدرات نفسية استثنائية لمواجهة ضغوطها المتعددة، ورغم الأهمية البالغة لهذين المتغيرين في هذه المرحلة العمرية والدراسية الحرجة، إلا أن المراجعة الأدبية تكشف عن ندرة واضحة في الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما، وتحديدًا لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة في البيئة المحلية، فمعظم الدراسات السابقة ركزت إما على أحد المتغيرين بمعزل عن الآخر، أو تناولت فئات عمرية أو أكاديمية مختلفة، مما يُبرز الحاجة الماسة لدراسة تستكشف طبيعة هذه العلاقة تحديدًا لدى طلبة المرحلة الثانوية الذين يعيشون ظروفًا أكاديمية ونفسية فريدة، وإن فهم هذه العلاقة قد يوفر أساساً علمياً لتصميم تدخلات إرشادية موجهة تُعزز المرونة النفسية وتُحد من الاحتراق الأكاديمي لدى هذه الفئة من الطلاب، وبناءً على ذلك، تتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية؟

ثالثاً: أهمية البحث:

1. تبرز أهمية هذا البحث من خلال تناوله لمتغيرين أساسيين في ميدان علم النفس التربوي، وهما الاحتراق الأكاديمي، والمرونة النفسية، إذ يعد كل منهما من المفاهيم المحورية التي تعكس مدى قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الحياة الدراسية والضغوط النفسية المصاحبة لها.
2. تأتي أهمية هذا البحث من تركيزه على فئة طلاب المرحلة الثانوية، كونها مرحلة انتقالية حساسة في حياة الفرد تتطلب توازناً نفسياً وانفعالياً لمواجهة التحديات الأكاديمية المرتبطة

بالتحصيل والاختبارات، وتحديد المستقبل الدراسي والمهني، مما يجعل هذه الفئة أكثر عرضة للضغط والاحتراق الأكاديمي.

3. قد يساهم هذا البحث في سد النقص النسبي للدراسات العربية والمحلية التي تناولت موضوع العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية، خاصة في البيئة التعليمية العربية.

4. قد يساهم هذا البحث في توجيه المؤسسات التربوية والإرشادية والنفسية إلى تصميم برامج وقائية وتنموية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما قد يساهم في خفض مستويات الاحتراق الأكاديمي لديهم.

5. تتمثل أهمية هذا البحث أيضاً في نتائجه التطبيقية، حيث يمكن أن تقدم نتائجه توصيات عملية للمستشارين التربويين والمعالجين النفسيين حول آليات الكشف المبكر عن مؤشرات الاحتراق الأكاديمي وطرق التعامل معها من خلال تنمية المرونة النفسية، بما يساهم في رفع جودة الحياة الدراسية والنسبة للطلاب.

رابعاً: أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى تعرف:

1. مستوى كل من الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
2. العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
3. الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحتراق الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس.
4. الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

خامساً: أسئلة وفرضيات البحث:

• أسئلة البحث:

1. ما مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث؟
2. ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

• فرضيات البحث:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث).

سادساً: مصطلحات البحث:

- **الاحتراق الأكاديمي Academic Burnout**: يعرف الاحتراق الأكاديمي بأنه متلازمة تتميز بمشاعر الإنهاك الانفعالي والبدني والمعرفي، والانفصال والانسحاب من الدراسة كنتيجة لمتطلبات الدراسة الضاغطة والبيئة المدرسية، وهو ما قد يترتب عليه نقص الكفاءة الأكاديمية (Reis & et al, 2015,10).
- **التعريف الإجرائي**: هو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الاحتراق الأكاديمي في الدراسة الحالية، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي، والدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من الاحتراق الأكاديمي.
- **المرونة النفسية Psychological flexibility**: تُعرّف الرابطة النفسية الأمريكية المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والتوافق الفعّال عند مواجهة مختلف التحديات والضغوطات الحياتية، سواء كانت هذه التحديات متمثلة في الصدمات النفسية والمآسي والتهديدات الخطيرة، أو في الضغوط اليومية كالمشكلات الأسرية وصعوبات العلاقات الشخصية، أو حتى الأزمات الصحية الخطيرة والضغوط المهنية والاقتصادية. وتشير هذه المرونة إلى قدرة الإنسان على التعافي والنهوض من جديد بعد المرور بهذه الظروف الصعبة والعودة إلى حالة التوازن النفسي (APA, 2008).

- تعرفها عز الدين (2021، 68): قدرة الفرد على التكيف السوي في مواجهة الضغوط والشدائد النفسية، بحيث تجعل هذه الضغوط الفرد أكثر شجاعة وتفاؤلاً في استعادة توازنه والوصول إلى أهدافه.
- التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من المرونة النفسية، والدرجة المنخفضة لمستوى منخفض من المرونة النفسية.

سابقاً: حدود البحث:

- ❖ الحدود المكانية: المدارس الثانوية العامة في مدينة اللاذقية.
- ❖ الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2025 / 2026.
- ❖ الحدود البشرية: طلبة الشهادة الثانوية العامة (بكلوريا) من الذكور والإناث في مدارس اللاذقية.
- ❖ الحدود الموضوعية: وتتمثل بمعرفة المستوى للاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية والعلاقة بينهما، والفروق في متغيرات البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

الإطار النظري:

أولاً: الاحتراق الأكاديمي **Academic Burnout**: مفهوم الاحتراق الأكاديمي: هناك العديد من التعريفات التي تناولت الاحتراق الأكاديمي، حيث اعتبرت بعض هذه التعريفات الاحتراق الأكاديمي حالة انفعالية، في حين اعتبر البعض الاحتراق الأكاديمي متلازمة من الأعراض، وفيما يلي تفصيل بذلك:

يُعدّ الاحتراق الأكاديمي حالة نفسية تصيب الطلبة وتظهر على شكل إرهاق نفسي وجسدي ناتج عن الضغوط الدراسية المستمرة، ويُنظر إليه على أنه متلازمة نفسية يشعر فيها الطالب بالإجهاد والتعب نتيجة متطلبات الدراسة والتعلم، مما يؤدي إلى الانسحاب والانفصال عن المهام الأكاديمية (Schaufeli & al. 2002, 464). كما يمكن أن ينتج الاحتراق الأكاديمي عن

مشكلات متعددة في الحياة الدراسية للطلاب، تؤدي إلى ضعف الدافعية وتراجع مستوى التحصيل، حيث أظهرت الدراسات أن هذه الظاهرة تتوافق مع انخفاض الأداء الأكاديمي وتراجع الرضا عن الدراسة (Salmela-Aro & et al, 2009,1316).

ويُعدّ الاحتراق الأكاديمي أحد مظاهر الضغوط النفسية الأكاديمية التي تواجه الطلبة، إذ ينعكس في شكل مشاعر الإحباط والتعب الذهني وصعوبة الاستمرار في أداء المهام الدراسية بنفس الوتيرة والاهتمام (Koropets & et al, 2019,4). كما يشير الحربي (2021، 176) يشير بأنه حالة انفعالية تسبب شعور بالإرهاك الجسدي والاتجاهات التشاؤمية والسلبية تجاه المدرسة وفقدان المعنى من قيمة الدراسة وانخفاض الكفاءة الأكاديمية وتدني الإنجاز في البيئة الدراسية وذلك بسبب تعرض الطالب للضغوطات وكثرة المتطلبات الأكاديمية وعدم قدرته على التعامل معها بشكل سليم.

كما يُفسّر الاحتراق الأكاديمي على أنه استجابة نفسية مزمنة للتوتر المستمر الناتج عن الضغوط المتكررة المرتبطة ببيئة الدراسة والعمل الأكاديمي، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة والتحفيز لدى الطلبة وتراجع فاعليتهم الأكاديمية (Shankland & et al, 2019,92).

ويرى كوروبتس وآخرون (Koropets et al., 2019) أن الاحتراق الأكاديمي يحدث نتيجة للتفاعل بين عوامل البيئة الخارجية المرتبطة مباشرة بالدراسة والعمل مع بعض الخصائص الشخصية، حيث يعاني الطالب من الشعور بالإرهاك الانفعالي والجسدي، وانخفاض الدافع للدراسة، ويتخذ موقفاً سلبياً تجاه المعلمين وزملائهم من الطلاب، وبالتالي انخفاض الأداء الأكاديمي. كما يضيف كوروبتس بأنه يمكن أن تصل مظاهر متلازمة الاحتراق الأكاديمي إلى أقصى مستوياتها خلال فترات التوتر بشكل خاص، مثل امتحانات نهاية الفصل الدراسي، وتسليم الأعمال الفصلية، ومواعيد استحقاق مشاريع التخرج (نصر، 2023، 457). ومن التعريفات السابقة تعرف الباحثة **الاحتراق الأكاديمي** بأنه "شعور الطالب بالإرهاق تجاه المتطلبات الدراسية، وفقدان الحماس تجاه كل ما يخص البيئة المدرسية، والشعور بالفقر والرغبة في تأجيل المهام الأكاديمية، وعدم المشاركة في أنشطة التعلم والانسحاب من المواقف الأكاديمية، وعدم استكمال ما تم البدء فيه من واجبات مدرسية."

أ. أسباب الاحتراق الأكاديمي: تتعدد الأسباب المؤدية للاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب، حيث تتفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والبيئية في إحداث هذه الظاهرة. وتُعد الضغوط الأكاديمية المتمثلة في كثرة الواجبات والمهام الدراسية، وصعوبة المقررات، والامتحانات المتكررة، ومواعيد التسليم الضيقة من أبرز الأسباب المباشرة للاحتراق الأكاديمي. كما تلعب العوامل الشخصية دورًا محوريًا في هذا السياق، حيث يرتبط الاحتراق الأكاديمي بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطالب، وضعف مهارات إدارة الوقت، وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط بفعالية. بالإضافة إلى ذلك، تسهم العوامل البيئية المرتبطة بالمؤسسة التعليمية في تفاقم المشكلة، مثل نقص الدعم الاجتماعي من المعلمين والزملاء، وغموض التوقعات الأكاديمية، والافتقار إلى التغذية الراجعة البناءة. وفي حالة الطلاب الذين يجمعون بين الدراسة والعمل، تزداد احتمالية الإصابة بالاحتراق الأكاديمي نتيجة للعبء المزدوج والصراع بين المتطلبات المهنية والأكاديمية. كما أن التحولات الحياتية الكبرى مثل الانتقال إلى المرحلة الجامعية أو الضغوط المالية والاقتصادية قد تزيد من حدة الشعور بالإرهاك الأكاديمي لدى الطلاب (عيسى والخولي، 2021، 113).

وفي هذا السياق قد أوضحت دراسة لو وآخرون (Liu & et al,2023) أن الاحتراق الأكاديمي بين طلاب الجامعات في الصين يرتبط بعدة عوامل شخصية واجتماعية وأكاديمية. فقد تبين أن الجنس، والمرحلة الدراسية، والمستوى التعليمي للوالدين، والمصروف الشهري، وضغط الدراسة والحياة، ودرجة الاهتمام بالتخصص، والتدخين، ومستوى الرضا العام عن الحياة والدراسة، وجودة النوم تؤثر بشكل ملحوظ في مستويات الاحتراق الأكاديمي. كما وُجد أن الذكور يسجلون درجات أعلى في الاحتراق مقارنة بالإناث، وأن الطلاب في المراحل الدراسية العليا يعانون من مستويات أكبر من التعب والانفصال العاطفي. كذلك، ارتفاع ضغط الدراسة وضعف الاهتمام بالتخصص كانا من أبرز مسببات الاحتراق. كما ساهمت العادات غير الصحية مثل التدخين في زيادة الشعور بالإجهاد النفسي، في حين ساهمت الرياضة والرضا العام عن الحياة والنوم الجيد في التخفيف من الاحتراق الأكاديمي. وتوصي الدراسة بضرورة تحسين برامج الدعم النفسي والاجتماعي وتعزيز بيئة التعلم الإيجابية لتقليل الاحتراق بين الطلاب.

ب. أبعاد الاحتراق الأكاديمي: يتكون الاحتراق الأكاديمي من عدة أبعاد مترابطة تتكامل فيما بينها لتشكل الإطار العام لهذه الظاهرة، ومن أبرزها:

1. الإرهاق العاطفي والجسدي: ويتمثل في شعور الطالب بالإجهاد المستمر والإنهاك الناتج عن الجهد الدراسي الطويل وضغوط الدراسة، مما ينعكس على قدرته على التركيز والتحصيل الأكاديمي.

2. انخفاض الكفاءة الأكاديمية والشعور بعدم الإنجاز: يظهر هذا البعد في إدراك الطالب لتدني قدرته على النجاح أو الإبداع في مهامه الدراسية، ما يؤدي إلى تراجع ثقته بنفسه وإحساسه بعدم الفاعلية.

3. الانسحاب واللامبالاة تجاه الدراسة: ويُقصد به الميل إلى الانعزال النفسي والاجتماعي عن الأنشطة الجامعية، وضعف المشاركة الصفية، وتراجع الرغبة في التفاعل الأكاديمي.

4. الاتجاهات السلبية نحو الدراسة والمؤسسة التعليمية: حيث يتبنى الطالب نظرة سلبية تجاه متطلبات الدراسة وأهدافها، ويُظهر سلوكيات من السخرية أو التذمر، وقد يشعر بأن الجهد المبذول لا يحقق نتائج ملموسة (عيسى والخولي، 2021، 112).

ثانياً: المرونة النفسية Psychological flexibility

أ. مفهوم المرونة النفسية: تُشير المرونة النفسية إلى ميل الشخص للحفاظ على استقراره وهدوئه النفسي أثناء مواجهة الضغوط والأزمات، بالإضافة إلى امتلاكه القدرة على التكيف الفعّال والتعامل الإيجابي مع هذه الضغوط والمواقف المؤلمة. وتُعتبر المرونة من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، وتحظى باهتمام بحثي واسع في الأدبيات النفسية الحديثة، لا سيما في مجال علم النفس الإيجابي التطبيقي الذي يُعنى بدراسة الخصائص والقدرات الإيجابية لدى الإنسان وتعزيزها بدلاً من التركيز على الاضطرابات والمشكلات النفسية. كما تُمثل المرونة النفسية عنصراً جوهرياً يُمكن الفرد من التعامل مع الضغوطات النفسية وتحقيق الرفاهية والصحة النفسية، وتُظهر مستوى قدرة الشخص على التفاعل مع محيطه عند مواجهة المواقف الحياتية الصاغطة (عقبة، 2022، 10).

وقد عرّف العاسمي والعجمي (2018، 8) المرونة النفسية على أنها مقدرة الإنسان على التأقلم الناجح مع متطلبات الحياة ومواجهة مختلف صور الحرمان والظروف السلبية، مثل المشكلات الأسرية والصحية والاقتصادية ومشكلات العمل. والمرونة النفسية ليست سمة استثنائية نادرة، بل هي موجودة لدى الأفراد العاديين، ويُمكن لأي شخص اكتسابها وتنميتها. ومن هذا المنطلق تُعرّف الباحثة المرونة النفسية بأنها قدرة ديناميكية متعددة الأبعاد تمكّن الفرد من مواجهة التحديات والضغوط الحياتية بفاعلية، من خلال الاستفادة من مصادره الداخلية والخارجية، والتكيف الإيجابي مع المتغيرات والأزمات، مع الحفاظ على اتزانه النفسي واستقراره الانفعالي. وتتضمن هذه القدرة مجموعة من المهارات والسمات الشخصية كالمرونة الفكرية، والتفاوض، والقدرة على حل المشكلات، وضبط النفس، والقدرة على التعافي السريع من الصدمات والإخفاقات. كما أن المرونة النفسية ليست حالة ثابتة بل هي عملية مستمرة قابلة للتطور والتعلم عبر الخبرات الحياتية المتنوعة، وتُعد مؤشراً أساسياً على الصحة النفسية والقدرة على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في مختلف مراحل الحياة وظروفها.

أ. أهمية المرونة النفسية: تُعد المرونة النفسية عاملاً وقائياً مهماً يحول دون تطور الاضطرابات النفسية، ويساعد في الحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والجسدية في ظل المواقف الضاغطة. وتمثل المرونة النفسية بناءً شاملاً يعكس قدرة الأفراد على التكيف النفسي مع المواقف والبيئات المختلفة والتغلب على الضغوط والظروف التي تفرضها هذه المواقف، حيث يلجأ الأفراد إلى استثمار نقاط قوتهم ومهاراتهم وكفاءاتهم الذاتية الداخلية، بالإضافة إلى الاستفادة من الدعم الاجتماعي والنفسي المتاح في بيئتهم المحيطة، وذلك للمحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية، وتُشكل المرونة النفسية مفهوماً أساسياً للأفراد الذين يتعاملون مع التغيير بنجاح، إذ يتميز الأشخاص ذوو المرونة النفسية العالية بكونهم إيجابيين قادرين على التعامل مع الحياة ومع ذواتهم بفاعلية، ويتمتعون بمرونة في التفكير والعلاقات الاجتماعية، كما تتسم أفكارهم بالتنظيم. وبناءً على ذلك، فإن المرونة النفسية تمكّن الأفراد من تجاوز الإحباط والتحلي بالتفاوض والقدرة على ضبط النفس،

والتنوع في استخدام الأساليب المعرفية، والاتصاف بالإيجابية والتكيف في الظروف الصعبة، والشعور بالرضا والهدوء والاستقرار والالتزان النفسي من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بطريقة إيجابية (الشهراني والوليدي، 2022، 114).

ب. **خصائص الأشخاص المتمتعين بالمرونة النفسية:** يتميز الأشخاص ذوو المرونة النفسية المرتفعة بـ:

- 1- **الكفاءة الذاتية:** تتطلب مستوى عالياً من الإيمان بالذات والثقة بها، مما يمكن الفرد من مواجهة أي تحدٍ. فالكفاءة الذاتية لا تتضمن ثقة الشخص بنفسه فقط عندما يكون العالم مصدر تحدٍ له، بل إن الشخص الذي لديه هذه القدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.
- 2- **الرؤية الشخصية:** يتميز الأشخاص المرنون بأن لديهم ولو فكرة واضحة عما يريدون إنجازه أو ابتداعه في حياتهم، مع وجود الرؤية الشخصية رغم غموضها أحياناً. ويستخدم الأشخاص هذه الرؤية كموجهٍ لتحديات الحياة، فهي توفر لهم الأمل في المستقبل.
- 3- **التنظيم:** إن ابتداع طرق منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال يتطلب من الفرد القدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الفوضى أو الأحداث الخارجة عن السيطرة.
- 4- **التفاعل البيئشخصي:** يُعتبر هذا البعد الرئيسي للمرونة وهو قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع الآخرين. فالأشخاص المرنون يُظهرون كفاءات الذكاء الانفعالي، والمستوى العالي من الوعي بالذات والاهتمام والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقاتهم مع الآخرين.
- 5- **حل المشكلات:** تشمل القدرة على مواجهة المشكلات، بحيث يتمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس مع الحياة اليومية. فهم مدربون على أنفسهم لكي يتمكنوا بحل المشكلات، والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.
- 6- **الارتباطات الاجتماعية:** تشمل شبكة العلاقات الشخصية والمهنية، فالأشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين بمواصفات تشمل تقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإنجازات والأمال وهكذا (سكريبه، 2024، 98).

ت. **نظريات المرونة النفسية:** طور جارمزي (Garnezy, 1984) من خلال أبحاثه عن المرونة النفسية ثلاثة نماذج أساسية لتفسير هذه الظاهرة:

- 1- **النموذج التعويضي (Compensatory Model)** : يفترض هذا النموذج أن الكفاءة الشخصية والسمات الفردية والمهارات المعرفية تعمل على تقليل تأثير الضغوط وعوامل التوتر التي يواجهها الفرد. ويتحدد مستوى التكيف الناجح من خلال قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع المواقف الجديدة والاستجابة بشكل إيجابي للآخرين. على سبيل المثال، قد يتعرض الطفل لبيئة منزلية مليئة بالصراعات، لكن إذا كان هناك علاقة دافئة ووثيقة مع الجد أو الجدة، فإن هذه العلاقة التعويضية يمكن أن تحمي الطفل وتعزز مرونته النفسية، حيث تعوض العلاقة الإيجابية عن البيئة المنزلية السلبية.
- 2- **نموذج التحدي: (Challenge Model)** يرى هذا النموذج أن مستوى معتدلاً من الضغوط يمكن أن يكون مفيداً للأفراد، خاصة الشباب، لأنه يساعد في تطوير مهارات التأقلم والمواجهة. فالضغوط تعمل على تحسين قدرة الفرد على الضبط والتحكم، ولكن ليس عند المستويات المنخفضة جداً أو المرتفعة جداً. ويتوافق هذا النموذج مع ما أوضحه كسيكزنتميهالي (Csikszentmihalyi) في نظريته عن التدفق (Flow Theory) ، التي حاولت الإجابة على السؤال: ما الذي يسمح للأفراد بتحقيق الانسجام والنمو في مواجهة الشدائد؟ لقد بحث كسيكزنتميهالي لسنوات عديدة في مفهوم "التدفق" وما يعنيه من حيث النشاط البشري والشعور بالرفاهية، كما عالج في امتداد لنظريته الأولية مسألة المرونة النفسية، وما يميز الأفراد القادرين على الحفاظ على شعورهم بالراحة في مواجهة الشدائد. وقد حدد كسيكزنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1990) ثلاث خطوات أساسية ضرورية للقدرة على تحويل الأحداث السلبية إلى فرص لظهور التدفق واكتساب القوة من هذه العملية.
- 3- **نظرية الاتساع والبناء للمشاعر الإيجابية (Broaden-and-Build Theory)** طورت فريدريكسون (Fredrickson, 2001) هذه النظرية لزيادة فهم طبيعة المشاعر الإيجابية وأهميتها في تحقيق الرفاه النفسي. وتستند النظرية إلى الاعتقاد بأن المشاعر الإيجابية والسلبية لها وظائف مكملة وتكيفية في حياة الإنسان. فالمشاعر الإيجابية لها القدرة على تهدئة الإثارة اللاإرادية وتوسيع نطاق اهتمام الفرد وانتباهه، وهذه العملية تساعد على تسهيل الصحة النفسية والرفاهية والمرونة وقدرة التكيف العامة، كما تسهل سلوك العمل المستمر والمتابعة. في المقابل،

فإن المشاعر السلبية لها وظيفة تكيفية مهمة في أوقات الخطر، من خلال زيادة الإثارة لدى الجهاز العصبي الودي وتضييق انتباه الشخص للتركيز على مصدر التهديد (عز الدين، 2021، 70-71).

❖ الدراسات السابقة: دراسات تناولت الاحتراق الأكاديمي: دراسات عربية:

- دراسة الشهري (2020) السعودية بعنوان: الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتعرّف الفروق على مقياس الاحتراق الأكاديمي، تبعاً لمتغير الجنس، والتخصص، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة على مقياس الاحتراق الأكاديمي، ومقياس الهناء الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الاحتراق الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق الأكاديمي والهناء الذاتي، ووجود فروق على مقياس الاحتراق الأكاديمي تبعاً لمتغير التخصص. وعدم وجود فروق على مقياس الاحتراق الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس.

- دراسة الرمادي (2021) مصر بعنوان: البنية العاملية للاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المكونات العاملية للاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك بإجراء كل من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وتكونت العينة من (405) طالب وطالبة، وتكونت أداة الدراسة من مقياس الاحتراق الأكاديمي من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مكونين الأول الاجهاد الانفعالي والمعرفي والجسدي، والثاني عدم المشاركة، مما يدعم أن الاحتراق الأكاديمي في بنيته لا يقتصر على عامل واحد إنما هي بنية متعددة العوامل.

- دراسة الحربي (2020) السعودية بعنوان: التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث، وتعرف الفروق على مقياس التعاطف مع الذات، والاحترق الأكاديمي تبعاً لمتغير النوع والتخصص الدراسي، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة، وتكونت أداة الدراسة من مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس الاحترق الأكاديمي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي، وعدم وجود فروق على مقياس الاحترق الأكاديمي تبعاً لمتغيري الجنس، والتخصص.

- دراسات أجنبية للاحتراق الأكاديمي:
- دراسة أوزان وآخرون (ozhan & et al, 2021) تركيا. بعنوان:
أثر الاحتراق المدرسي على التحصيل الأكاديمي والرفاهية لدى طلاب المرحلة الثانوية:
مقترح نموذجي شمولي.

The effect of school burnout on academic achievement and well-being in high school students: A holistic model proposal.

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل شمولي لتأثير الاحتراق الأكاديمي على التحصيل الدراسي والرفاهية النفسية، لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (866) طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق الأكاديمي، ومقياس الرفاهية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تأثير الاحتراق الأكاديمي على التحصيل متوسط، وتأثيره على الرفاهية النفسية مرتفع، أي أن الاحتراق الأكاديمي يمثل عامل خطر بخفض التحصيل والرفاهية.

- دراسة شايفر وآخرون (Schaefer & et al, 2024) ألمانيا. بعنوان:
تقدير مدى انتشار الاحتراق الأكاديمي في المدارس الثانوية الألمانية: الخصائص
السيكومترية، الفروق بين الجنسين، ومعايير القطع.

Assessing the Prevalence of School Burnout in German High Schools: Psychometric Properties, Gender Differences, and Cut-Off Criteria.

هدفت هذه الدراسة إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي المعدل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتقدير معدل انتشار الاحتراق لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (1117) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق الأكاديمي، ومقياس الإرهاق العام، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس صالح للتطبيق، ووجود فروق لصالح الإناث في الاحتراق الأكاديمي، وعدم وجود فروق حسب الصف الدراسي، إضافة إلى أن 20% من الطلاب يعانون من خطر الاحتراق الأكاديمي.

❖ دراسات عن المرونة النفسية: دراسات عربية:

- دراسة الهريمي والحلبية (2022) فلسطين. بعنوان: المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة في ضواحي شرقي القدس.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مستوى المرونة النفسية، والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث، وتعرّف العلاقة بين المرونة النفسية والقلق الاجتماعي، والفروق بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية، والقلق الاجتماعي تبعاً للمتغيرات التالية (الجنس، الدخل الشهري، مستوى تعليم الأم والأب)، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالب وطالبة، وتكونت أداة الدراسة من مقياسي المرونة النفسية، والقلق الاجتماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية، ومستوى منخفض من القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة عكسية بين المرونة النفسية والقلق الاجتماعي، ووجود فروق على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص وذلك لصالح الفرع الأدبي، والدخل الشهري وذلك لصالح الدخل الأعلى، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير (الجنس، ومستوى تعليم الأب والأم)، أما القلق الاجتماعي فقد توصلت لعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، ومستوى تعليم الأب والأم، بينما كان هناك فروق تعزى لمتغير التخصص لصالح الفرع العلمي.

- دراسة الشهراني والوليدي (2022) السعودية. بعنوان: اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة.

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (350) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية. وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس المرونة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، كما يمكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي من خلال المرونة النفسية.

• دراسات أجنبية للمرونة النفسية:

- دراسة (Desrianty & et al, 2021) أندونيسيا. بعنوان: المرونة النفسية، وظيفية الأسرة، والرفاهية النفسية: نتائج من دراسة مقطعية لطالب المدارس الثانوية في إندونيسيا.

Resilience, Family Functioning, and Psychological Well-Being:

Findings from a Cross-sectional Survey of High-School

Students

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين وظيفية الأسرة، والمرونة النفسية وتأثيرهما على الرفاهية النفسية، لدى طلاب المدارس الثانوية الإندونيسيين، كما هدفت إلى تحديد مدى إسهام كل من المرونة ووظيفة الأسرة في التنبؤ بمستوى الرفاهية النفسية لدى المراهقين في المدارس العامة، وتكونت عينة الدراسة من (341) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، ومقياس وظيفية الأسرة، ومقياس الرفاهية النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن وظيفية الأسرة ترتبط ارتباطاً موجباً قوياً بالرفاهية النفسية، والمرونة النفسية ترتبط ارتباطاً موجباً متوسطاً بالرفاهية النفسية، وأوضحت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بعلاقات أسرية صحية ومرونة عالية أظهروا مستويات أعلى من الصحة النفسية والتكيف مع ضغوط الحياة المدرسية.

- دراسة كي وآخرون (Qi & et al, 2024) الصين. بعنوان: فحص آثار المرونة الأسرية، المدرسية، والمجتمعية على مرونة طلاب المرحلة الثانوية في الصين.

An examination of the effects of family, school, and community resilience on high school students' resilience in China.

هدفت الدراسة إلى استكشاف مستويات المرونة النفسية (resilience) لدى طلاب المرحلة الثانوية الصينيين، ودراسة تأثير ثلاثة أبعاد من البيئة: الأسرة، المدرسة، والمجتمع على تلك المرونة. كما سعت إلى تحليل الفوارق حسب الجنس، والمناطق الحضرية مقابل الريفية، والمستوى الصفي، وتكونت العينة من (667) طالباً ثانوياً. وتم استخدام مقياس المرونة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرونة لدى طلاب المرحلة الثانوية في الصين كان منخفضاً نسبياً مقارنة بالمتوسط المحتمل للمقياس، كما أن بعد "مرونة الأسرة" كان الأعلى، و"مرونة المجتمع" كان الأدنى في الترتيب، وتوجد علاقة إيجابية قوية بين مرونة الفرد وبين مرونة الأسرة، المدرسة، والمجتمع: كلما كانت بيئة الطالب أكثر دعماً في هذه الأبعاد، زادت مرونته النفسية. وقد تبين وجود فروق في المرونة لصالح الإناث، والمناطق الحضرية، والصفوف المنخفضة.

التعليق على الدراسات السابقة: باستعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي، يتضح أن معظم الدراسات العربية والأجنبية أكدت على ارتفاع مستويات الاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية كما في دراسة الشهري (2020) ودراسة (Schaefer et al.2024)، مما يشير إلى أهمية دراسة هذه الظاهرة وتأثيرها السلبي على التحصيل الدراسي والرفاهية النفسية كدراسة (Ozhan et al,2021). وقد أظهرت الدراسات تبايناً في النتائج المتعلقة بالفروق تبعاً لمتغير الجنس، حيث وجدت بعض الدراسات فروقاً لصالح الإناث بينما لم تجد دراسات أخرى فروقاً دالة كدراسة الشهري (2020) والحري (2020) أما فيما يتعلق بالمرونة النفسية، فقد تباينت نتائج الدراسات في مستواها بين المنخفض والمرتفع كما في دراسة الهريمي والحلبية (2022)، إلا أن الدراسات اتفقت على الدور الإيجابي للمرونة النفسية في تحسين الرفاهية النفسية والإنجاز الأكاديمي كما أظهرت دراسة الشهراني والوليدي (2022) ودراسة (Desrianty et al, 2021)، مع التأكيد على أهمية العوامل البيئية المحيطة بالطالب في تعزيز مرونته النفسية. وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في صياغة مشكلة البحث، وفي كتابة الإطار النظري، وفي تفسير نتائج البحث.

إجراءات البحث والجانب العملي:

1. منهج البحث: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً بهدف الوصول إلى تعميمات تساعد في فهم الواقع فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، والكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة ومدى ارتباطها بظواهر أخرى (عدس وآخرون، 2020، 189).

2. مجتمع البحث: يشمل مجتمع البحث الأصلي جميع طلبة الشهادة الثانوية العامة (الصف الثالث الثانوي) في مدارس مدينة اللاذقية والبالغ عددهم (15727) طالباً وطالبة ضمن العام الدراسي (2025-2026) وذلك وفقاً لدائرة الإحصاء التابعة لمديرية التربية في مدينة اللاذقية.

3. عينة البحث: تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية العنقودية حيث تم تقسيم مدينة اللاذقية إلى أربعة مناطق جغرافية ثم تم سحب منطقتين بالطريقة العشوائية البسيطة وهما المنطقة (الأولى والثالثة) ثم تم سحب من كل منطقة بالطريقة العشوائية البسيطة مدرستين للتعليم الثانوي العام (مدرسة للذكور ومدرسة للإناث)، ثم من كل مدرسة من المدارس الأربع التي وقع الاختيار عليها تم سحب شعبتين بالطريقة العشوائية البسيطة لطلبة الصف الثالث الثانوي (بكلوريا) أي تم اختيار شعبتين من كل مدرسة ثم تم تطبيق أدوات البحث على جميع الطلبة المتواجدين في الشعب الثمانية التي وقع الاختيار عليها بالطريقة العشوائية البسيطة. وقد بلغت عينة البحث الأولية (300) طالباً وطالبة من الصف الثالث الثانوي (بكلوريا) وبعد تفرغ البيانات تم استبعاد (20) مقياساً بسبب عدم الجدية في الإجابة وترك بعض البنود دون إجابة وبذلك تكون عينة البحث النهائية مكونة من (280) طالباً وطالبة ويبين الجدول الآتي توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	122	44%
الإناث	158	56%
المجموع	280	100%

3. أدوات البحث

أولاً: الاحترق الأكاديمي: بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الاحترق الأكاديمي بشكل عام والاحترق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة بشكل خاص كدراسة الرمادي (2021) والشهري (2020) ودراسة خاني وآخرون (Khani et all, 2018) وغيرها من الدراسات قامت الباحثة بإعداد وتصميم مقياس لقياس الاحترق الأكاديمي حيث تم صياغة البنود مع مراعاة أن يكون لكل بند هدف واضح ومفهوم ويتناسب مع البعد الذي ينتمي إليه ومع الفئة العمرية لمجتمع البحث والموضوع المراد قياسه، ويتكون المقياس بصورته الأولية من (35) بنوداً موزعة على أربعة أبعاد رئيسية تقيس مظاهر الاحترق الأكاديمي وهي:

- **البعد الأول: الإنهاك من الواجبات الدراسية:** ويشير إلى الشعور بالإرهاق من الواجبات والمتطلبات الدراسية التي يكلف بها الطالب خارج الدوام المدرسي ويتكون من (10) بنود (1 - 5 - 9 - 13 - 17 - 21 - 25 - 29 - 32 - 35).
 - **البعد الثاني: الإنهاك من المشكلات الدراسية:** ويشير إلى الشعور بالإرهاق من المشكلات الخاصة بالبيئة الدراسية من حيث نقص الموارد أو عقبات تعيق عملية التعلم ويتكون من (9) بنود (2 - 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 30 - 33).
 - **البعد الثالث: الشعور بالنقص في المدرسة:** ويشير إلى شعور الطالب بأنه أقل من أقرانه وغير قادر على مواكبة زملائه في المدرسة ويتكون من (7) بنود (3 - 7 - 11 - 15 - 19 - 23 - 27).
 - **البعد الرابع: التشاؤم نحو المدرسة:** ويشير إلى افتقاد الهدف والمعنى من العملية التعليمية والنظرة السوداوية تجاه البيئة المدرسية والمستقبل الدراسي ويتكون من (9) بنود (4 - 8 - 12 - 16 - 20 - 24 - 28 - 31 - 34).
- علماً أن كل بنود المقياس إيجابية وخماسي البدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وقد أعطي لكل بند وزن مدرج وفق سلم ليكرت الخماسي في حال إجابة المفحوص دائماً يمنح (5) درجات، وغالباً (4) درجات وأحياناً (3) درجات ونادراً (2) درجتين وأبداً (1) درجة، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (175) على حين أدنى درجة يحصل عليها المفحوص (35).

- **الدراسة السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي: للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس**
 قامت الباحثة بالتأكد من الصدق والثبات باستخدام الطرق التالية:
أولاً: صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض الصورة الأولى من المقياس على عدد من المحكمين البالغ عددهم (9) من قسم الإرشاد النفسي وعلم النفس للتأكد من مدى ملائمة ومناسبة البنود للموضوع المراد قياسه، وبعد جمع آراء وملاحظات المحكمين فقد اتفقوا بنسبة (80%) على سلامة الصياغة اللغوية ومناسبتها في قياس الاحتراق الأكاديمي باستثناء بعض البنود التي تحتاج إلى تعديلات لتصبح أكثر ملائمة دون حذف أي بند من البنود وبعد إجراء التعديلات تمّ الحصول على المقياس بصورته النهائية بعد التحكيم حيث يتكون من (35) بند موزعة على أربعة أبعاد رئيسية تقيس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية وبالتالي فهو يقيس ما وضع لقياسه من وجهة نظر المحكمين مما يدل على صدق المقياس بالطريقة المرتبطة بصدق المحتوى.
- ثانياً: صدق الاتساق الداخلي (البنوي):** للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس تمّ بداية تطبيقه على عينة سيكومترية من طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية المكونة من (80) طالباً وطالبة وهم لا ينتمون إلى عينة البحث الأساسية، ثمّ تم بموجب هذه الطريقة حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ودرجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الأحصائي spss، ويبين الجدول (2) والجدول (3) قيم معاملات الارتباط:

جدول(2) معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

قيمة معامل الارتباط	البند	البعد	قيمة معامل الارتباط	البند	البعد
**0.608	2	الإتهاك من المشكلات الدراسية	**0.607	1	الإتهاك من الواجبات الدراسية
**0.526	6		**0.573	5	
**0.526	10		**0.776	9	
**0.753	14		**0.733	13	
**0.565	18		**0.841	17	
**0.625	22		**0.780	21	
**0.616	26		**0.695	25	
**0.677	30		**0.554	29	
**0.428	33		**0.475	32	
				**0.583	
قيمة معامل الارتباط	البند	البعد	قيمة معامل الارتباط	البند	البعد
**0.622	4	التشاؤم نحو المدرسة	**0.656	3	الشعور بالنقص في المدرسة
**0.665	8		**0.638	7	
**0.639	12		**0.622	11	
**0.504	16		**0.778	15	
**0.614	20		**0.550	19	
**0.623	24		**0.644	23	
**0.439	28		**0.687	27	
**0.495	31				
**0.489	34				

تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والأبعاد مع بعضها البعض ويوضح الجدول الآتي النتائج(3)

الأبعاد	الإتهاك من المشكلات الدراسية	الشعور بالنقص في المدرسة	التشاؤم نحو المدرسة
الإتهاك من الواجبات الدراسية	**0.513	**0.663	**0.529

**0.786	**0.587	1	الإنهاك من المشكلات الدراسية
**0.531	1	**0.587	الشعور بالنقص في المدرسة
1	**0.531	**0.786	التشاؤم نحو المدرسة
**0.844	**0.821	**0.851	معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس

جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والأبعاد مع بعضها البعض

من خلال الجدولين السابقين (2) و(3) يتبين أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومعاملات ارتباط البعد مع الدرجة الكلية والأبعاد مع بعضها البعض كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01).

ثالثاً: **الصدق التمييزي**: وفقاً لهذه الطريقة قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحتراق الأكاديمي من الأدنى إلى الأعلى، ثم تم أخذ مجموعة الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات (الربيع الأعلى أعلى 25% من الدرجات)، والذين حصلوا على أدنى الدرجات (الربيع الأدنى أدنى 25% من الدرجات)، وذلك للتأكد فيما إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في المقياس، والجدول رقم (4) يبين نتائج اختبار ت (T test)

القرار	الدلالة الإحصائية sig	درجة الحرية	ت المحسوبة	الربيع الأعلى ن=20		الربيع الأدنى ن=20		أبعاد المقياس
				انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	0.00	38	-18.970	2.732	46.10	3.886	25.95	الإنهاك من الواجبات الدراسية

دال	0.00	38	- 18.525	2.753	39.00	2.812	22.70	الإرهاك من المشكلات الدراسية
دال	0.00	38	-16.977	2.024	32.90	3.348	18.05	الشعور بالنقص في المدرسة
دال	0.00	38	-18.472	2.693	39.10	3.016	22.40	التشاؤم نحو المدرسة
دال	0.00	38	-19.077	8.079	150.3	10.820	92.70	الاحتراق الأكاديمي

الجدول (4) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بالنسبة إلى مقياس الاحتراق الأكاديمي ككل وأبعاده

الفرعية باستخدام اختبار (T test) (ن = 80)

من خلال الجدول السابق رقم (4) يتبين أن الفروق بين متوسطي المجموعتين دالة بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الفرعية، وهذا يعني أن مقياس الاحتراق الأكاديمي يتصف بالصدق التمييزي، حيث إنه قادر على التمييز بين ذوي الدرجات العليا والدرجات الدنيا في المقياس ككل وكذلك بالنسبة لأبعاده الفرعية.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية باستخدام الطرق الآتية:

أ. ألفا كرونباخ: يمثل معامل ارتباط ألفا كرونباخ متوسط قيم المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبالتالي يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس (ميخائيل، 2012، 201). وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس الاحتراق الأكاديمي ككل وأبعاده الفرعية، حيث تم الحصول على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل.

ب. التجزئة النصفية: تقوم هذه الطريقة على تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين يفترض أنهما متكافئين، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوص على النصف الأول، والدرجات التي حصل عليها المفحوص على النصف الثاني (ميخائيل، 2012، 190). ويوضح الجدول رقم (5) معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (5) معاملات ثبات مقياس الاحتراق الأكاديمي ككل ومقاييسه الفرعية بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

قيمة معامل الثبات		عدد البنود	أبعاد المقياس
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ		
0.873	0.854	10	الإنهاك من الواجبات الدراسية
0.771	0.763	9	الإنهاك من المشكلات الدراسية
0.822	0.776	7	الشعور بالنقص في المدرسة
0.749	0.733	9	التشاؤم نحو المدرسة
0.933	0.918	35	الاحتراق الأكاديمي

من خلال الجدول السابق رقم (5) يتبين أنّ مقياس الاحتراق الأكاديمي ككل يتصف بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات، وبالتالي فإن المقياس يتصف بالصدق والثبات وهو جاهز للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة تمّ الاعتماد على مقياس إعداد السعيد (2023) لقياس المرونة النفسية حيث طبقته على طلبة المرحلة الثانوية العامة بمكة المكرمة، ويتكون المقياس من (23) بند تقيس مكونات المرونة النفسية من كفاءة شخصية والشعور بالإصرار والعزيمة والتماسك ومقاومة التأثيرات السلبية بالإضافة إلى تقبل الذات الإيجابي، وكل البنود إيجابية ويتكون من خمس بدائل (موافق بشدة، موافق، موافق لحد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى الدرجات لكل بند وفق سلم ليكرت الخماسي (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي وبذلك تصبح أعلى درجة يحصل عليها الطالب (115) وأدنى درجة يحصل عليها المفحوص (23).

➤ الدراسة السيكومترية لمقياس المرونة النفسية: للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بالتأكد من الصدق والثبات باستخدام الطرق التالية:

أولاً: صدق الاتساق الداخلي (البنوي): للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس تمّ بداية تطبيقه على عينة سيكومترية من طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية المكونة من (80) طالباً وطالبة وهم لا ينتمون إلى عينة البحث الأساسية، ثمّ تم بموجب هذه الطريقة حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي spss، ويبين الجدول (6) قيم معاملات الارتباط:

جدول (6) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس

البنـد	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	البنـد	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	**0.521	13	**0.614
2	**0.514	14	**0.659
3	**0.527	15	**0.777
4	**0.494	16	**0.507
5	**0.469	17	**0.737
6	**0.465	18	**0.443
7	**0.564	19	**0.381
8	**0.544	20	**0.579
9	**0.472	21	**0.636
10	**0.437	22	**0.542
11	**0.560	23	**0.549
12	**0.568		

يتبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي

ثانياً: **الصدق التمييزي**: وفقاً لهذه الطريقة قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية من الأدنى إلى الأعلى، ثم تم أخذ مجموعة الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات (الربع الأعلى أعلى 25% من الدرجات)، والذين حصلوا على أدنى الدرجات (الربع الأدنى أدنى 25% من الدرجات)، وذلك للتأكد فيما إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في المقياس ، والجدول رقم (7) يبين نتائج اختبار ت (T test)

الجدول (7) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بالنسبة إلى مقياس المرونة النفسية باستخدام اختبارات

(T test) (ن = 80)

المقياس	الربيع الأدنى ن=20		ت المحسوبة	الربيع الأعلى ن=20		القرار	الدلالة الإحصائية sig	درجة الحرية
	متوسط حسابي	انحراف معياري		متوسط حسابي	انحراف معياري			
المرونة النفسية	60.35	7.625	-18.773	100.35	5.715	دال	0.00	38

من خلال الجدول السابق رقم (7) يتبين أنّ الفروق بين متوسطي المجموعتين دالة بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، وهذا يعني أنّ مقياس المرونة النفسية يتصف بالصدق التمييزي، حيث إنّه قادر على التمييز بين ذوي الدرجات العليا والدرجات الدنيا في المقياس ككل.

ثانياً: ثبات المقياس: تمّ التأكد من ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

أ. ألفا كرونباخ: يمثل معامل ارتباط ألفا كرونباخ متوسط قيم المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبالتالي يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس (ميخائيل، 2012، 201).

وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس المرونة النفسية ككل.

ب. التجزئة النصفية: تقوم هذه الطريقة على تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين يفترض أنهما متكافئين، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوص على النصف الأول، والدرجات التي حصل عليها المفحوص على النصف الثاني (ميخائيل، 2012، 190). ويوضح الجدول رقم (8) معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

جدول (8) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

قيمة معامل الثبات		عدد البنود	أبعاد المقياس
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ		
0.860	0.894	23	المرونة النفسية

من خلال الجدول السابق رقم (8) يتبين أنّ مقياس المرونة النفسية يتصف بدرجة جيدة من الثبات، وبالتالي فإن المقياس يتصف بالصدق والثبات وهو جاهز للتطبيق على أفراد عينة البحث.

اختبار الأسئلة والفرضيات وتفسيرها: أولاً: أسئلة البحث:

• السؤال الأول: ما مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال تمّ حساب الدرجة الكلية للمقياس وهي (175) درجة وأدنى درجة على المقياس وهي (35) درجة تمّ حساب المدى (أعلى درجة - أدنى درجة = $175 - 35 = 140$)، ومن ثمّ تقسيم المدى على عدد الفئات (3) لحساب طول الفئة ($140 \div 3 = 46.7 \approx 47$) وذلك لتقسيم الدرجات على المقياس إلى ثلاثة مستويات وفق ما يلي:

175-129	82 - أقل 129	35 - أقل 82	المجال	الاحتراق الأكاديمي
مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى	

ومن ثمّ تمّ حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث على المقياس ككل وبلغت قيمة المتوسط الحسابي (144.68) بانحراف معياري (18.215) ونجد أنّ قيمة المتوسط الحسابي تقع ضمن مجال (129-175) مما يشير إلى أنّ مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية مرتفع، اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الشهري (2020) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع للاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحربي (2021) ودراسة بيكار وآخرون (Bikar) 2018، التي توصلت لوجود مستوى متوسط من الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة. تعد هذه النتيجة منطقية إلى حد ما لأنّ الاحتراق الأكاديمي من أكثر الظواهر الملموسة

بين الطلبة وخاصة في مرحلة الشهادة الثانوية العامة وقد يرجع ارتفاعه لدى أفراد عينة البحث إلى الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية من أبرزها انخفاض مستوى المرونة النفسية لديهم نتيجة معاشة الظروف الصاعقة التي يشهدها الطلبة في الوقت الحالي والظروف الاقتصادية التي تمنعهم من الاعتماد إلى مصادر تعليمية مساندة (دروس خصوصية أو معاهد متابعة) للسيطرة على المنهج الدراسي الذي يعتبر منهج ضخم ويحتاج إلى وقت لمراجعته فضلاً عن الضغوط الدراسية الناجمة عنه من واجبات منزلية لأكثر من مادة كل يوم والتي قد تكون أكبر من قدراتهم المعرفية والانفعالية من أجل تنفيذها مما يشكل لهم مخاوف في إمكانية تحقيق السيطرة عليه وفهمه بالكامل فيسبب لهم قلق زائد وسعي دائم للدراسة أو نفور تام منها وشعور بالإرهاق والتعب بالإضافة إلى ضعف الإمكانيات التعليمية الخاصة بالبيئة المدرسية، ومن ناحية أخرى قد يعود ارتفاع الاحتراق الأكاديمي إلى مخاوفهم الناجمة من التوقعات المثالية للآخرين لهم وخاصة الأهل والمدرسين حيث تعتبر الشهادة الثانوية العامة مرحلة تحديد مصير مما تسبب لهم عبئاً زائداً بأنه أي خطأ أو تراجع قد يمنعهم من الالتحاق بالكلية التي تهيئهم لمكانة مرموقة والمقارنة بالطلبة الآخرين الأكثر اجتهاداً فيزيد الشعور بالنقص، كما أكد في نفس السياق صادق وعبادي (2018) أن ارتفاع الاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة يرجع إلى وضع توقعات عالية وأهداف صعبة لأنفسهم من جهة وتوقعات الآخرين وتقييمهم المستمر لهم من جهة أخرى مما يؤدي إلى سعيهم المستمر لتلبية هذه التوقعات ومحاولة تجنب رفضها. كما ترى الباحثة لربما أن هناك عوامل ذاتية تتمثل بضعف امتلاك الطلبة لمهارات التخطيط والتنظيم الذاتي وسوء إدارة الوقت واعتماد الأساليب الخاطئة في الدراسة ولربما أيضاً تصفح السوشال ميديا واستخدام الأجهزة الرقمية لوقت طويل يشنت الانتباه والتركيز، أو معاشة ظروف أسرية واجتماعية غير داعمة عاطفياً ومحفزة مما يزداد الوضع سوءاً فتتخفف لديهم الدافعية في الدراسة وكل تلك الضغوط بمرور الوقت دون وجود راحة ودعم وتوازن كافي قد تؤدي إلى الشعور بالإرهاق العاطفي والأكاديمي واتخاذ مواقف سلبية تجاه المدرسة والشعور بالفشل أو عدم الكفاءة.

• السؤال الثاني: ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب الدرجة الكلية للمقياس وهي (115) درجة وأدنى درجة على المقياس وهي (23) درجة تم حساب المدى (أعلى درجة - أدنى درجة = 115 - 23 = 92)، ومن على عدد الفئات (3) لحساب طول الفئة ($92 \div 3 = 30.7 \sim 31$) وذلك لتقسيم تم تقسيم المدى الدرجات على المقياس إلى ثلاثة مستويات وفق ما يلي:

ومن ثم تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث على المقياس

115 - 85	85 - أقل 54	54 - أقل 23	المجال	المرونة
مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى	النفسية

ككل وبلغت قيمة المتوسط الحسابي (53.05) بانحراف معياري (4.820) ونجد أن قيمة المتوسط الحسابي تقع ضمن مجال (23 - أقل من 54) مما يشير إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة في مدينة اللاذقية منخفض اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة كي وآخرون (Qi et all, 2024) على حين اختلفت مع دراسة الشمري (2021) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية ودراسة الكثيري (2016) والسعيد (2023) التي توصلت لوجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. ترى الباحثة أن ارتفاع مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى أفراد العينة بما فيه من حالات الإنهاك والتشاؤم الناجمة عن مختلف الضغوط قد يكون من أهم الأسباب لفقدان الشغف والدافع وسيطرة المشاعر السلبية أدت لانخفاض مستوى المرونة النفسية لديهم وجعلتهم غير قادرين على التكيف السليم وامتلاك مهارات التأقلم والتفكير الإيجابي والشعور بالعزيمة والإصرار لمواجهة المتطلبات الدراسية والتعامل مع الانفعالات الناجمة عنها بشكل هادف، بالإضافة إلى خصائص المرحلة العمرية التي يمرون بها وهي مرحلة المراهقة لكونها مرحلة عمرية تتميز بتغييرات فيزيولوجية وعاطفية واجتماعية ونفسية (أزمة الهوية) فيؤثر على المزاج والتفاعل، وخلالها يزال الطلاب ينمون ويتعلمون مهارات التأقلم والتنظيم الذاتي لذلك فهم أكثر عرضة للتوتر والضغط النفسي، وخاصة الضغط الأكاديمي والمقارنة الاجتماعية والخوف من الفشل بسهولة خاصة عندما يفتقرون إلى الدعم العاطفي القوي من الأسرة أو المعلمين والتعرض المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي والأحكام عبر الإنترنت يؤثر سلباً على صحتهم النفسية

وتقدير الذات فيؤثر سلباً على قدرتهم في التكيف والمرونة بالإضافة إلى ذلك قد يعاني العديد من الطلاب من قلة النوم وقلة الوقت المخصص للاسترخاء بسبب المنافسة الشديدة وتوقعات الأهل غير الواقعية وضخامة المنهاج الدراسي وكل ذلك يضعف قدرتهم على تعلم استراتيجيات ومهارات المرونة النفسية للتعامل مع الضغوط مثل حل المشكلات أو التعبير عن المشاعر والإيجابية، وبالتالي فإنهم يميلون إلى التعامل مع الصعوبات بالتجنب أو النقد الذاتي بدلاً من التكيف، ونتيجة لذلك تظل قدرتهم على المرونة والصمود النفسي منخفضة مما يجعلهم أكثر عرضة للإرهاق والإجهاد العاطفي عند مواجهة ضغوط أكاديمية أو شخصية.

- الفرضية الأولى: لاتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحترق الأكاديمي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث من طلبة الشهادة الثانوية العامة على مقياس الاحترق الأكاديمي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية.

جدول (9) معامل بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الاحترق الأكاديمي وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية

العينة 280	المرونة النفسية	مستوى الدلالة	الحكم
الإرهاك من الواجبات الدراسية	-0.458**	0.000	دال /علاقة عكسية
الإرهاك من المشكلات الدراسية	-0.395**		
الشعور بالنقص في المدرسة	-0.389**		
التشاؤم نحو المدرسة	-0.417**		
الاحترق الأكاديمي	-0.501**		

نلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحترق الأكاديمي ككل وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية وهذه العلاقة العكسية تشير إلى أنه كلما ارتفع الاحترق الأكاديمي لدى الطالب كلما انخفض مستوى المرونة النفسية لديه والعكس صحيح، وعلى حد علم الباحثة لا يوجد دراسة سابقة تناولت علاقة

هذين المتغيرين على المستوى المحلي أو الوطن العربي، وتؤيد هذه النتيجة نتائج دراسة خليفة (2022) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وترى الباحثة أنّ النتيجة منطقية لكون المرونة النفسية تعدّ درع وقائي وحماية من الإرهاق العاطفي والفكري والجسدي الناجم عن الضغوط الأكاديمية فكلما ارتفعت المرونة ساهمت في التخفيف من مشاعر الإرهاق والتوتر وحققت فاعلية في التعامل مع المتطلبات الأكاديمية المكثفة والمتغيرة والحفاظ على التركيز وإدارة المشاعر السلبية بشكل هادف وناجح من خلال النظرة التفاؤلية ومعرفة أنّ هذه التحديات الأكاديمية هي فترة مؤقتة وليست حاسمة والتركيز على الشعور بالهدف وعندما يتمتع الطالب بمستوى جيد من المرونة النفسية يكون أكثر قدرة على تنظيم انفعالاته وإدارة وقته وتحديد أهدافه الواقعية مما يقلل من شعوره بالإرهاق الذهني والانفعالي المرتبط بالاحترق الأكاديمي، وبالتالي فإنّ انخفاضها لدى الطالب قد يسبب صعوبة في القدرة على التنظيم الذاتي والانفعالي وهذا بدوره يرفع مستوى الاحتراق الأكاديمي وسيفكر الطالب بطريقة جامدة ويستجيب للتوتر بسهولة وينظر بشكل متشائم ويفقد الدافعية ويبقى محاصراً بتوقعات الأهل المثالية مما يخفض الأداء الأكاديمي كما أنه سيركز على الفشل ويؤدي إلى الانسحاب الدراسي.

- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الاحتراق الأكاديمي وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

للتحقق من صحة الفرضية ومعرفة الفروق في الاحتراق الأكاديمي بين الذكور والإناث من أفراد عينة البحث تمّ تطبيق اختبار ت (T-test) للعينات المستقلة وذلك باستخدام برنامج spss، ويوضح الجدول التالي النتائج:

جدول (10) نتائج اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق في الاحتراق الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
الإنهاك من الواجبات الدراسية	إناث	15 8	41.81	6.876	3.46 0	27 8	0.00 1	دال
	ذكور	12 2	38.96	6.785				
الإنهاك من المشكلات الدراسية	إناث	15 8	38.93	4.614	4.59 9	27 8	0.00 0	دال
	ذكور	12 2	36.41	4.459				
الشعور بالنقص في المدرسة	إناث	15 8	29.71	4.054	7.21 3	27 8	0.00 0	دال
	ذكور	12 2	26.12	4.214				
التشاؤم نحو المدرسة	إناث	15 8	38.91	4.784	3.481	278	0.001	دال
	ذكور	12 2	36.75	5.539				

دال	0.00	27	5.37	17.55	149.5	15	إناث	الاحترق الأكادي مي
	0	8	7	8	8	8	ذكور	
				17.11	138.3	12		
				6	3	2		

يتبين من الجدول السابق أنه عند حساب اختبار (ت) للعينات المستقلة أنّ قيمة ت كانت عند بالنسبة لمقياس الاحتراق الأكاديمي ككل وأبعاده الفرعية (مستوى دلالة أصغر من 0.05) وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة على مقياس الاحتراق الأكاديمي ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وكانت الفروق لصالح الإناث حيث كانت قيمة متوسطات درجاتهن أعلى من متوسطات درجات الذكور على المقياس ككل وعلى الأبعاد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة (ودراسة شايفر Walburg,2014دراسة الصادق وعبادي(2018) ودراسة والبرج) (Bikar)على حين اختلفت مع نتيجة دراسة بيكار وآخرون(Schaefer et all,2024) وآخرون) التي توصلت إلى وجود فروق لصالح الذكور واختلفت مع دراسة et all,2018 الحربي(2021) والشهري(2020) التي توصلت لعدم وجود فروق في الاحتراق الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، وترى الباحثة أنه على الرغم من أنّ الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية متقاربة وواحدة بالنسبة للطلبة الذكور والإناث لكونهم ضمن نفس السياق المدرسي الأكاديمي إلا إنّ الاستجابات الانفعالية والفكرية قد تختلف بين الذكور والإناث وذلك يرجع لعدة عوامل وأسباب من أبرزها الطبيعة العاطفية والانفعالية الزائدة لدى الإناث والتغيرات الفيزيولوجية في مرحلة المراهقة التي تسبب اضطرابات في المزاج وبدوره يزيد من مشاعر الإرهاق والتوتر الناجم عن الضغوط الأكاديمية ويجعلهن أكثر ميلاً للتفكير المفرط والتشاؤمي والقلق مما يسبب لديهن صعوبة في السيطرة على المواقف الصعبة الخاصة بالأداء الأكاديمي، كما أن مستوى الضغوط من توقعات الأهل والمجتمع المثالية قد تكون أكبر على الإناث لكون ضمن السياق الثقافي

المجتمعى تعتبر الشهادة العلمية هي الوسيلة الوحيدة لحمايتها وتحقيق قيمتها الذاتية وفرصة للعمل المناسب مقارنة بالذكور الذين قد يلجؤون إلى الأعمال الحرة أو المهنية العاملة كما أن غالبية الإناث أكثر رغبة والتزاماً في تلبية هذه التوقعات والسعي نحو الكمال والإنجاز لكون شعورهن بالمسؤولية قد يكون مضاعف تجاه التفوق الدراسي والوفاء لهذه التوقعات مما يجعلها أكثر حساسية للانتكاسات الأكاديمية وعرضة للاحتراق الأكاديمي، بالإضافة إلى أن فرص التنفيس الانفعالي من مشاعر التوتر والإرهاق الأكاديمي قد تكون عند الذكور أكثر من الإناث من خلال منح الذكور ضمن التنشئة الاجتماعية والأسرية الحرية في الخروج في أي وقت أو العمل خارجاً مما يجعلهم أقل ميلاً للتعبير عن الضغوط والتأثر بها.

- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

للتحقق من صحة الفرضية ومعرفة الفروق في المرونة النفسية بين الذكور والإناث من أفراد عينة البحث تمّ تطبيق اختبار ت (T-test) للعينات المستقلة وذلك باستخدام برنامج spss، ويوضح الجدول التالي النتائج:

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
المرونة النفسية	الإناث	158	52.32	5.230	2.896-	278	0.004	دال
	الذكور	122	53.98	4.064				

جدول (11) نتائج اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

يتبين من الجدول السابق أنه عند حساب اختبار (ت) للعينات المستقلة أن قيمة ت كانت عند مستوى دلالة أصغر من (0.05) بالنسبة لمقياس المرونة النفسية وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل البديلة: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وكانت الفروق لصالح الطلبة الذكور حيث قيمة متوسط درجاتهم على المقياس أعلى من قيمة متوسط درجات الطلبة الإناث **اختلفت** هذه النتيجة مع نتيجة دراسة خليفة (2022) ودراسة الهريمي والحلبية (2022) التي توصلت لعدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وتعود هذه النتيجة إلى تفوق الإناث عليهم في الاحتراق الأكاديمي بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية على الرغم من الانفتاح والتطور إلا أنه ما زال يوجد من وجهة نظر الباحثة تقييد للإناث ومنح الذكور الحرية الأكبر وتربيتهم منذ الصغر على التحكم والسيطرة على الانفعالات وتحمل المسؤولية المعيشية والتعامل مع تجارب جديدة بالتالي لا يوجد مخاوف أسرية كبيرة على الذكر بقدر المخاوف على الأنثى مما يزيد لديه القدرة على اكتساب استراتيجيات التعامل مع الضغوط بشكل عام والضغوط الأكاديمية بشكل خاص من خلال البحث عن بدائل لحل المشكلات بدلاً من الانشغال عاطفياً والتعبير الانفعالي وتحقيق قدر أكبر من المرونة النفس بالإضافة إلى غالبية التفكير المنطقي لدى الذكور أكثر من التفكير العاطفي مما يجعله يتمكن من السيطرة على المواقف الضاغطة بشكل أسرع وأكثر تقبلاً.

المقترحات:

1. تصميم برامج دعم نفسي وبرامج إرشادية من قبل المرشدين النفسيين في المدارس لخفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة، وبرامج تدريبية لاكتساب الطلبة استراتيجيات التكيف وإدارتها في مواجهة مظاهر الاحتراق الأكاديمي لديهم
2. إجراء حصص توعوية وتثقيفية لطلبة الثانوية العامة في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن الدراسة وتدريبهم على تنمية مهارات تساعدهم على التخطيط والتنظيم الدراسي.
3. إجراء اجتماعات أولياء الأمور لتوعية الأهل من مخاطر التوقعات المثالية على المستوى النفسي والدراسي لأبنائهم وتدريبهم على طرق تساعدهم في حل مشكلات أبنائهم وكيفية تأمين بيئة محفزة وداعمة للتخلص من الاحتراق الأكاديمي.
4. إجراء دراسات تبحث في مستوى الاحتراق الأكاديمي والمرونة النفسية على فئات عمرية مختلفة كطلبة الجامعة أو المرحلة التعليم الأساسي والعمل على البحث بعلاقتهما بمتغيرات أخرى.

❖ المراجع العربية:

1. الحربي، جابر محمد جابر. (2021). التدفق في الدراسة والتعاطف مع الذات كمنبئين بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 5(22)، 165-200.
2. الحربي، جابر. (2020). التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*. العدد (3)، 2-24.
3. خليفة، سهام. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 32(115)، 97-140.
4. ديهوم، سالمه. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالفرع الغربي بمدينة زليتنين. *مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية*. المجلد (29)، 76-92.
5. الرمادي، رنا. (2021). البنية العاملية للاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*. 15 (15)، 1214-1249.
6. السعيد، عبد الله غالي. (2023). السلوك الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز*، 2(1)، 73 - 116.
7. سكريه، فالنتينا. (2024). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفتاح العقلي لدى المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص. *مجلة جامعة حمص*. 46 (13)، 85-126.
8. الشمري، مناور عماس. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة حائل. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 5(20)، 31-54.
9. الشهراني، منيره والوليدي، محمد. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث-مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 6 (29)، 105-137.
10. الشهري، علي. (2020). الاحترق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. 4 (17)، 179-204.
11. الصادق، عادل محمد وعبادي، عادل سيد. (2018). المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغيرات وسيطة بين الكمالية الأكاديمية والاحترق الأكاديمي لدى الطلاب والباحثين بالجامعة. *مجلة العلوم التربوية*، 34 (1)، 120-159.
12. العاسمي، رياض والعجمي، راشد. (2018). التنظيم الذاتي الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت. *مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث (الدنمارك)*. 1 (1)، 1-66.
13. عباس، سوسن. (2024). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات عند أبناء الشهداء في مرحلة المراهقة في محافظة طرطوس. *مجلة جامعة حمص*. 46 (17)، 139-180.

14. عدس، عبد الرحمن وعبيدات، ذوقان وعبد الحق، كايد. (2020). *البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط12*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
15. عز الدين، رازان. (2021). *التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حمص. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*. 19 (4)، 60-96.
16. عقبة، مشير. (2022). *المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز (دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية تبسة)*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة العربي التبسي، تبسة. الجزائر.
17. عيسى، ماجد والخولي، منال. (2021). *الاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد 19 في ضوء الصمود النفسي وتوجهات أهداف الإنجاز. مجلة التربية*. العدد (189) الجزء (الخامس)، 100-173.
18. الكثيري، حسين. (2016). *القيم السلوكية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس جدة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، جدة.
19. نصر، إيناس. (2023). *الاحترق الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*. 7 (3)، 448-505.
20. ميخائيل، امطانيوس. (2012). *القياس النفسي*. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
21. الهريمي، غدير والحليبة، فدوى. (2022). *المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الثانوية العامة في ضواحي شرقي القدس. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية*. 3 (5)، 353-374.

❖ المراجع الأجنبية:

1. American Psychological Association. (2008). *Task force report on resilience and strength in African American children and adolescents*. American Psychological Association.
2. Bikar, S., Marziyeh, A. & Pourghaz, A. (2018). Affective structures among students and their relationship with academic burnout with emphasis on gender. *International Journal of Instruction*, 11(1), 183-194.
3. Desrianty, M., Hassan, N. C., Zakaria, N. S., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Resilience, Family Functioning, and Psychological Well-Being: Findings from a Cross-sectional Survey of High-School Students. *Asian Social Science*, 17(11), 77-88. <https://doi.org/10.5539/ass.v17n11p77>
4. Koropets, O., Fedorova, A., & Kacane, L. (2019). Emotional and academic burnout of students combining education and work. In

- EDULEARN19 Proceedings: 11th International Conference on Education and New Learning Technologies* (pp. [page numbers]). IATED Academy.
5. Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23 (317), 7-12.
 6. Özhan, M. B., & Yüksel, G. (2021). The effect of school burnout on academic achievement and well-being in high school students: A holistic model proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 145–16 .
 7. Qi, C., & Yang, N. (2024). An examination of the effects of family, school, and community resilience on high school students' resilience in China. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 127 9577.
 8. Reis, 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.
 9. Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.
 10. Salzer, A. (2011). Back to life: Getting past your past with resilience, strength, and optimism. William Morrow
 11. Schaefer, D., Schuchardt, K., & Maehler, C. (2024). Assessing the Prevalence of School Burnout in German High Schools: Psychometric Properties, Gender Differences, and Cut-Off Criteria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1821–1833.
 12. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.

13. Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouteyre, E., Dantzer, C., & Leys, C. (2019). Burnout in university students: The mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78, 91–113.
14. Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28-33
15. Williams, M. & Penman, D. (2014). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world (4th ed.)*. Piatkus book.