



يا صاحب القُبَّة البيضاء

يا صاحب القُبَّة البيضاء في النجف

مَنْ زَارَ قَبْرَكَ وَاسْتَشْفَى لَدَيْكَ شُفِي

زوروا أبا الحسن الهادي لعلَّكُمْ

تُحْطَوْنَ بِالْأَجْرِ وَالْإِقْبَالِ وَالزُّلْفِ

زوروا لِمَنْ تُسْمَعُ التَّجْوَى لَدَيْهِ فَمَنْ

يَزُرُهُ بِالْقَبْرِ مَلْهُوفاً لَدَيْهِ كُفِي

إِذَا وَصَلَ فَاحْرِمِ قَبْلَ تَدْخُلِهِ

مُلَبَّياً وَإِسْعَ سَعِياً حَوْلَهُ وَطُفِ

حَتَّى إِذَا طِفْتَ سَبْعاً حَوْلَ قَبْتِهِ

تَأْمَلِ الْبَابَ تَلْقَى وَجْهَهُ فَقِفِ

وَقُلْ سَلامٌ مِنْ اللَّهِ السَّلامِ عَلَى

أَهْلِ السَّلامِ وَأَهْلِ الْعِلْمِ وَالشَّرَفِ





No.:
Date

الرقم: ٨١٦٥/٤ ب
التاريخ: ٢٠٢٥/٧/٢٠

ديوان الوقف الشيعي/ دائرة البحوث والدراسات

م/ مجلة القبة البيضاء

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

إشارة إلى كتابكم المرقم ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٩، والحاقاً بكتابنا المرقم ب ت ٤ / ٢٠٠٨ في ٢٠٢٤/٣/١٩، والمتضمن لتبديلات مجلتكم التي تصدر عن دائرتكم المذكورة أعلاه، وبعد الحصول على الرقم المعياري الدولي المطبوع وإنشاء موقع الكتروني للمجلة تعتبر الموافقة الواردة في كتابنا أعلاه موافقة نهائية على استخدامات المجلة.

...مع وافر التقدير

أ.د. لبنى خميس مهدي
المدير العام لدائرة البحث والتطوير
٢٠٢٥/٧/٢٠

نسخة منه إلى:

- قسم الشؤون العلمية/ شعبة التأليف والترجمة والنشر.... مع الاوليات
- الصادرة

إشارة إلى كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / دائرة البحث والتطوير المرقم ٥٠٤٩ في ٢٠٢٢/٨/١٤ المعطوف على إعدامهم المرقم ١٨٨٧ في ٢٠١٧/٣/٦
تعد مجلة القبة البيضاء مجلة علمية رصينة ومعتمدة للترقيات العلمية.

مهدي إبراهيم
١٥ تموز



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - دائرة البحث والتطوير - القصير الأبيض - المجمع الثريوي - المطابق السادس

✉ gd@rdd.edu.iq

Rdd.edu.iq

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

تصدر عن دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي

المشرف العام

عمار موسى طاهر الموسوي

مدير عام دائرة البحوث والدراسات



الدقيق اللغوي

أ. م. د. علي عبد الوهاب عباس

التخصص / اللغة والنحو

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

الترجمة

أ. م. د. رافد سامي هجيد

التخصص / لغة إنكليزية

جامعة الإمام الصادق (عليه السلام) كلية الآداب

رئيس التحرير

أ. د. سامي حمود الحاج جاسم

التخصص / تاريخ إسلامي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

مدير التحرير

حميد علي محمد حميد

التخصص / لغة عربية وآدابها

دائرة البحوث والدراسات / ديوان الوقف الشيعي

هيئة التحرير

أ. د. علي عبد كنو

التخصص / علوم قرآن / تفسير

جامعة ديالى / كلية العلوم الإسلامية

أ. د. علي عطية شرقي

التخصص / تاريخ إسلامي

جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد

أ. م. د. عقيل عباس الريكان

التخصص / علوم قرآن / تفسير

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

أ. م. د. أحمد عبد خضير

التخصص / فلسفة

الجامعة المستنصرية / كلية الآداب

أ. م. د. نوزاد صفر بخش

التخصص / أصول الدين

جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

أ. م. د. طارق عودة مري

التخصص / تاريخ إسلامي

جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

هيئة التحرير من خارج العراق

أ. د. مها خير بك ناصر

الجامعة اللبنانية / لبنان / لغة عربية.. لغة

أ. د. محمد خاقاني

جامعة اصفهان / إيران / لغة عربية.. لغة

أ. د. خولة حمري

جامعة محمد الشريف / الجزائر / حضارة وآداب.. أدبان

أ. د. نور الدين أبو نحية

جامعة باتنة / كلية العلوم الإسلامية / الجزائر

علوم قرآن / تفسير

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

تصدر عن دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي

العنوان الموقعي

مجلة القبة البيضاء
جمهورية العراق
بغداد / باب المعظم
مقابل وزارة الصحة
دائرة البحوث والدراسات

الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN3005_5830

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٧)

لسنة ٢٠٢٣

البريد الإلكتروني

إيميل

off_research@sed.gov.iq

IRAQI

Academic Scientific Journals

الرقم المعياري الدولي
(3005-5830)

دليل المؤلف.....

- ١- إن يتسم البحث بالأصالة والجدة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.
- ٢- إن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
أ. عنوان البحث باللغة العربية .
ب. اسم الباحث باللغة العربية . ودرجته العلمية وشهادته.
ت. بريد الباحث الإلكتروني.
ث. ملخصان أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.
ج. تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠) وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُرَوَّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وُجدت، في مكانها من البحث، على أن تكون صالحة من الناحية الفنية للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4) .
 ٥. يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
 - ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحددة البالغة (٧٥.٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملات الأجنبية.
 - ٧- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
 - ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.
ب. اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦). والملخصات (١٢). أما فقرات البحث الأخرى؛ فبحجم (١٤) .
 - ٩- أن تكون هوامش البحث بالنظام التلقائي (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢ .
 - ١٠- تكون مسافة الهوامش الجانبية (٢,٥٤) سم والمسافة بين الأسطر (١) .
 - ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
 - ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدّة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير .
 - ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات المحكمين على بحثه وفق التقارير المرسلة إليه وموافاة المجلة بنسخة مُعدّلة في مدّة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
 - ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمطالبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.
 - ١٥- لا تعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تقبل.
 - ١٦- دمج مصادر البحث وهوامشه في عنوان واحد يكون في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
 - ١٧- يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء لبيان صلاحيته للنشر.
 - ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فضلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الاستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
 - ١٩- يحصل الباحث على مستل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
 - ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
 - ٢١- ترسل البحوث على العنوان الآتي: (بغداد - شارع فلسطين المركز الوطني لعلوم القرآن)
أو البريد الإلكتروني: (off_research@sed.gov.iq) بعد دفع الأجور في الحساب المصرفي العائد إلى الدائرة.
 - ٢٢- لا تلتزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلّ بشروط من هذه الشروط .



مَجَلَّةُ الشَّرَائِعِ اجْتِمَاعِيَّةٌ فَصَلِيَّةٌ تَقْصِدُ رَعْنَ دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالذَّرَاتِ فِي دِيَوَانِ الْوَقْتِ الشَّيْخَيْنِ
محتوى العدد (٨) صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م المجلد الثاني

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
١	التأصيل الشرعي لأدوات الائتمان في البنوك الربوية نماذج تطبيقية	أ.م.د. يوسف نوري حنه باقي	٨
٢	من التاريخ إلى النص القرآني: توظيف الواقع في بلورة نظرية الاجتماع النبوي	أ.م.د. تحيذر شوكان سعيد	٢٢
٣	نظرية المعنى عند الفيلسوف كواين دراسة لغوية، منطقية	أ.م.د. عدي غازي فالح	٤٤
٤	بيع الصندوق العشوائى إلكترونياً «دراسة فقهية تأصيلية»	أ.م.د. منال خليل سلمان	٦٢
٥	أشهر مناهج المؤرخين العراقيين في القرن السابع الهجري الثالث عشر ميلادي ابن الطقطقي أنموذجاً	أ.م.د. كاظم شامخ محسن	٧٢
٦	أوزان ودلالة الألوان في القرآن الكريم	م.د. رشاد طه محمود	٩٨
٧	أثر طريقة بالسنكار وبراون في تحصيل مادة الفيزياء لدى طلاب الصف الخامس العلمي	أ.م.د. عادل كامل شبيب الباحث: عمر عبد الكريم عبد الله	١١٠
٨	العلاقة الارتباطية بين ممارسات إدارة الموارد البشرية والخصراء والاحتراف الوظيفي	عبد رزق العابدين مهدي أ.د. محمد عودة حسين	١٣٠
٩	الإعجاز القرآني مفهومه ونشأته وموطن تجليه عند السيد عباس علي الموسوي	الباحث: كاظم كريم عيسى أ.د. أحمد علي نعمة	١٤٦
١٠	إنفرادات الشيخ علي كاشف الغطاء وآراءه الفقهية عرض وتحليل	الباحث: علي حسن خضير أ.د. حميد جاسم عبود الغراني	١٥٦
١١	حرمة بيع السلاح على أعداء الإسلام في مقاصد الشريعة نماذج من كتاب فقه الموضوعات الحديثة للسيد الشهيد محمد الصدر (قدس سره)	الباحث: علي حميد حسين أ.م.د. علي جميل طارش	١٧٠
١٢	مفهوم السببية عند محمد باقر الصدر (قدس سره)	الباحث: عبد الله ميثم علي عبد الله أ.د. نائلة أحمد الجبوري	١٧٦
١٣	التجربة الدينية بين الفكر الغربي والفكر الإسلامي	الباحثة: فاطمة صالح خابط عزيز أ.م.د. حلاكاطم سلووني	١٩٦
١٤	سميزات واهداف التربية الاسلامية وأثرها على المجتمع الاسلامي	الباحث: عبد الحكيم حميد احمد أ.د. أحمد شاكور محمود	٢٠٦
١٥	بلاغة أسلوب القصص (إنما) في الزهراوين دراسة بلاغية	م.د. عمر علي غالب صالح	٢١٤
١٦	أثر مبنى العقل في الاستنباط الشرعي عند الإمامية والشافعية	الباحث: غفران جاسم جعفر أ.م.د. حنان جاسم الكتاني	٢٢٤
١٧	دور السنة النبوية في تنمية القدرات الفكرية	الباحثة: صبا حاتم محسن كاظم م.د. حليم عباس عبيد	٢٣٢
١٨	دانييل ويسر ودوره السياسي في تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية ١٧٨٢-١٨٥٢	أ.م.د. زامل صالح جاسم م.م. محمد جواد عبد الكاظم	٢٤٢
١٩	استدراك السيد محمد حسين فضل الله على السيد الخوئي في تفسيره «من وحي القرآن»	الباحثة: ابتهاج حسن محسن جلال	٢٥٨
٢٠	دور المحاسبة القضائية في كشف الاحتيال المالي في المؤسسات العراقية	الباحث: علاء عبد الكريم مناتي	٢٦٨
٢١	الدكاء الاصطناعي وأثره في الفكر الإسلامي لصناعة الفتوى	الباحث: عدي حميد مناجد مخلف	٢٧٨
٢٢	توظيف التنشئة الاجتماعية والقيم العليا لصقل شخصية الطالب من خلال الأسرة والمؤسسات التربوية والتعليمية الرسمية	الباحث: أحمد كنان عبيد حسين	٢٨٨
٢٣	إبادة الاستعمار الألماني لسكان ناميبيا ١٩٠٤-١٩٠٨	م.م. أنور عبد العزيز علوان	٢٩٨
٢٤	فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية المرونة النفسية وتخفيف الاحتراف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية الموقوفين دراسياً	م.م. رائد عاجل ادريس	٣١٤

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)
السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية المرونة النفسية
وخفض الاحتراق الأكاديمي
لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً

م. م. راند عاجل ادريس
وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة القادسية



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

المستخلص:

يهدف هذا البحث إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية المرونة النفسية وخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، من خلال تصميم مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، بلغ عدد أفراد كل منهما (٣٠) طالباً، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي مكون من (١٢) جلسة، نُفذت بواقع جلستين أسبوعياً لمدة ستة أسابيع، وتضمن البرنامج موضوعات معرفية وسلوكية تهدف إلى تطوير المرونة، وإعادة البناء المعرفي، وتحسين مهارات المواجهة والتكيف والانضباط الذاتي. استخدم الباحث مقياسين: الأول لقياس الاحتراق الأكاديمي، وقد تم بناؤه خصيصاً لأغراض البحث وفقاً للأسس العلمية في إعداد الأدوات النفسية والتربوية، وغطى ثلاثة أبعاد (الإرهاق الدراسي والعاطفي، الانفصال أو اللامبالاة، تدني الشعور بالإنجاز). أما الثاني، فقد خصص لقياس المرونة النفسية، وتم إعداده وتكييفه ثقافياً مع البيئة العراقية، بعد التحقق من خصائصه السيكومترية.

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج في تعزيز المرونة النفسية وخفض الاحتراق الأكاديمي. كما بين القياس التبعي استمرار أثر البرنامج بعد مرور شهر من التطبيق. وأوصى البحث بتوظيف البرامج المعرفية السلوكية في البيئة المدرسية، خصوصاً مع الطلبة المتفوقين.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الاحتراق الأكاديمي، المرونة النفسية، العلاج المعرفي السلوكي، الطلبة المتفوقون.

Abstract:

This study aims to examine the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in enhancing psychological resilience and reducing academic burnout among academically gifted secondary school students. A quasi-experimental design was employed, with two equivalent groups (experimental and control), each consisting of 30 students. The experimental group participated in a 12-session counseling program implemented over six weeks (two sessions per week), focusing on resilience development, cognitive restructuring, and improving coping and self-regulation skills.

Two instruments were used in the study: the first was a scale to measure academic burnout, which was constructed specifically for the current research based on established psychometric principles. It addressed three core dimensions: academic and emotional exhaustion, depersonalization, and reduced sense of accomplishment. The second scale measured psychological resilience, and it was adapted and culturally validated for use with Iraqi students.

Statistical analyses revealed significant differences between the pre- and post-test scores in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of the program in enhancing resilience and reducing burnout. Follow-up results confirmed the sustainability of



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

the program's impact after one month. The study recommends the integration of cognitive behavioral counseling programs in school settings, particularly for gifted students.

Keywords: Counseling program, Academic burnout, Psychological resilience, CBT, Gifted students.

مشكلة البحث:

اثار انتباه الباحث بحكم عمله كمرشد تربوي ونفسي في احدى ثانويات المتفوقين، انه في السنوات الأخيرة هناك مؤشرات واضحة على تعرض عدد من الطلبة لما يعرف بالاحتراق الأكاديمي» تمثلت في شعور بعض الطلبة بفقدان الطاقة والارق والتعب والاجهاد واضطرابات النوم، إضافة الى انخفاض القدرة على التركيز لفترات طويلة، وأداء الواجبات المدرسية بأقل مجهود، وضعف الشغف للدراسة.

وهذا ما أشارت اليه سجلات وحدة الارشاد النفسي في المدارس، حول ازدياد عدد الحالات التي تراجع المرشدين النفسيين لأسباب مرتبطة بالضغط الدراسي والقلق من الفشل رغم قدراتهم المرتفعة، مما يؤثر وجود خلل في التوازن النفسي الأكاديمي لدى بعض المتفوقين.

وللتأكد قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية أولية على عينة من ثلاث مدارس للمتفوقين في محافظة الديوانية سحبت من المجتمع الأصلي (١٦) مدرسة بواقع (٥٩٢٨) طالباً وطالبة، و تكونت العينة من (٤٩٤) طالباً و طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) منهم (٢٨٧) اناث وكانت نسبتهم (٤٨,٨٤٪) والذكور (٢٠٧) وكانت نسبتهم (٣٩,٤٩٪)، وتراوح أعمارهم بين (١٤-١٧) سنة، تم توزيع استمارات أولية للكشف عن الاحتراق الأكاديمي واستخراج نسبة من لديهم احتراق أكاديمي، وتبين ان نسبة وجود احتراق أكاديمي لدى العينة هي (٩,٣٪) وهي نسبة لا يستهان بها، وكما موضح في جدول رقم (١) التالي:

جدول (١) نتائج العينة الاستطلاعية لانتشار الاحتراق الأكاديمي

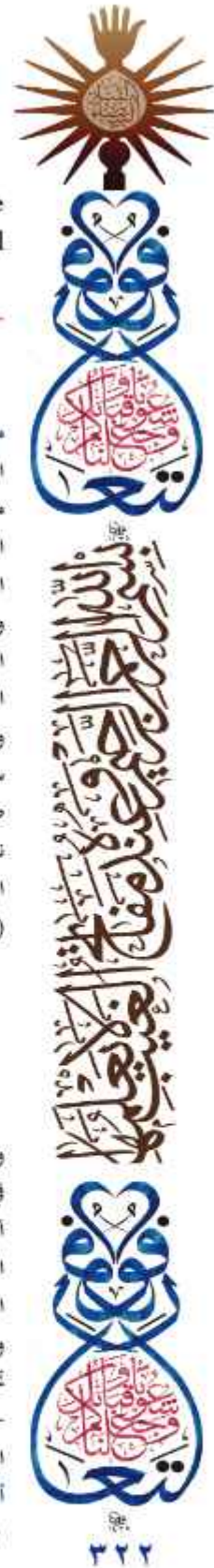
الجنس	العدد	عدد و نسبة الاحتراق الأكاديمي في العينة	النسبة المئوية
ذكور	207	27	5.46%
إناث	287	19	3.84%
المجموع	494	58	9.3%

وفي ضوء ما سبق، وبالرجوع الى الأدبيات النفسية المعاصرة، يتضح ان المرونة النفسية تمثل احد المحددات الجوهرية في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف مع الاختلافات المؤقتة، والعودة الى المسار دون انخيار نفسي او أكاديمي، وهذا ما اكده دراسة Connor & Davidson (٢٠٠٣) ودراسة الحجرية (٢٠٢٤) التي اشارت الى ان المرونة تساعد الافراد على التكيف مع المتغيرات المحيطة بهم سواء كانت تغيرات في العمل او العلاقات الشخصية او البيئة الاجتماعية.

وبالنظر الى ما توصلت اليه الدراسة الاستطلاعية سابقة الذكر وتقارير قسم الارشاد المدرسي، تبين ان هذه الفئة تحتاج الى تدخل وقائي يعزز من مرونتها النفسية لمواجهة تلك التحديات. وتحدد مشكلة البحث في السؤال الاتي: -ما فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين المرونة النفسية و خفض الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً في المرحلة الثانوية؟

أسئلة البحث:

١-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في مقياس الاحترق الأكاديمي

قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المقياس

البعدي لمستوى المرونة النفسية؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المقياس

البعدي لمستوى الاحترق الأكاديمي؟

فروض البحث:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية في التطبيقين القبلي والبعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس الاحترق الأكاديمي في التطبيق القبلي والبعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس المرونة النفسية في المقياس البعدي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس الاحترق الأكاديمي في المقياس البعدي.

أهداف البحث: يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

١- بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي ملائم لطلبة مدارس المتفوقين.

٢- التحقق من فاعلية البرنامج في تحسين مستوى المرونة النفسية.

٣- التحقق من فاعلية البرنامج في خفض مستوى الاحترق الأكاديمي.

٤- تقديم توصيات تطبيقية للإرشاد المدرسي بناءً على نتائج البحث.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: يساهم البحث الحالي في إثراء الأدبيات المتعلقة بالمرونة النفسية والاحترق الأكاديمي ضمن فئة الطلبة المتفوقين دراسياً، و يقدم إطاراً إرشادياً قائماً على النظرية المعرفية السلوكية يمكن اعتماده في برامج مشابهة. الأهمية التطبيقية: تبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث في كونه يقدم برنامجاً إرشادياً معرفياً سلوكياً مبنياً على أسس علمية موجهة، قابلاً للتطبيق في البيئة المدرسية، وبخاصة في مدارس المتفوقين التي تشهد ضغوطاً أكاديمية ونفسية مرتفعة. ويمكن توظيف نتائج هذا البحث من قبل:

• المرشدين التربويين والنفسيين في المدارس لتعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة، بوصفها عاملاً حاسماً في مواجهة الضغوط والصعوبات الدراسية.

• الإدارات المدرسية لتضمين البرامج الوقائية والعلاجية ضمن خططها الدورية للحد من الاحترق الأكاديمي الذي يُعد من أبرز معوقات التحصيل والنجاح المستدام.

• صناع القرار التربوي في وزارة التربية والتعليم لتبني برامج مشابهة على نطاق أوسع في المدارس ذات الطابع التنافسي أو العالي الإنجاز.

• الباحثين في مجال الإرشاد التربوي والنفسية لبناء برامج تدخل فعالة تستند إلى نتائج الدراسة الحالية، وتوسيع دائرة البحث حول العلاقة بين المرونة النفسية والاحترق الأكاديمي.

• أولياء الأمور والمعلمين لزيادة وعيهم بأهمية الدعم النفسي المتوازن في تعزيز قدرة الطالب على التكيف الإيجابي

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



٣٢٤

مع الضغوط، مما يساهم في بناء بيئة مدرسية أكثر صحة وجودة.

وبناءً على ذلك، فإن البحث لا يقتفي بإضافة معرفية فحسب، بل يفتح المجال لتطبيقات عملية قابلة للتنفيذ، بما يحقق أهداف التنمية النفسية والتربوية المتكاملة للطلبة المتفوقين.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي في إحدى مدارس المتفوقين في محافظة الديوانية/ قضاء البدير التابعة للمديرية العامة لتربية الديوانية، ولطلبة الصف الخامس العلمي من العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

مصطلحات البحث:

١- البرنامج الإرشادي

* الجمعية الأمريكية للإرشاد (ASCA) ٢٠١٩: «البرنامج الإرشادي المدرسي هو إطار شامل ومنظم يهدف إلى تعزيز النمو الأكاديمي والشخصي والاجتماعي والمهني للطلبة، من خلال خدمات إرشادية مخططة ومقدمة بواسطة مرشدين مؤهلين، ضمن بيئة تعليمية داعمة» (ASCA, ٢٠١٩, p. ١).

* التعريف الاجرائي للبرنامج الإرشادي: مجموعة منظمة من الجلسات الإرشادية المعرفية السلوكية، التي أعدت خصيصاً لتطوير المرونة النفسية وتخفيف الاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة المتفوقين، بواقع (١٢) جلسة، مدة كل منها (٤٥-٦٠) دقيقة، موزعة على ستة أسابيع، باستخدام أساليب مثل (التحدي المعرفي، إعادة البناء المعرفي، تمارين الاسترخاء التدريجي) وذلك خلال فترة زمنية محددة.

٢- المرونة النفسية Psychological Resilience

* تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, ٢٠١٤): هي العملية التي يتطور من خلالها الأفراد القدرة على التكيف بنجاح مع الظروف الصعبة بما في ذلك التهديدات أو الصدمات أو مواقف الضغط الشديد التي يواجهونها (APA, ٢٠١٤, p. ٣).

التعريف الاجرائي للمرونة النفسية: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس المرونة النفسية، وتعتبر الدرجة الكلية عن مستوى المرونة النفسية لدى الطالب قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

٣- الاحتراق الأكاديمي

* تعريف سالميلا آرو وآخرون (Salmela-Aro et al, ٢٠٠٩): عبارة عن متلازمة تضغط على الطلبة بشكل مزمن، تتمثل في ثلاثة أبعاد رئيسية الإرهاق exhaustion، التشكك أو السلبية تجاه الدراسة cynicism، الشعور بتدني الكفاءة الذاتية (Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, ٢٠٠٩, p. ١٧٩).

يعرف الاحتراق الأكاديمي اجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاحتراق الأكاديمي المستخدم في هذا البحث، والتي تعكس مستوى الإرهاق الدراسي والتبلد النفسي تجاه الدراسة، وتدني الشعور بالكفاءة الذاتية، كما يظهر من إجابات الطلبة على فقرات الأداة، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

إطار نظري ودراسات سابقة:

الخوّل الأول- البرنامج الإرشادي: يعرف البرنامج الإرشادي بأنه «برنامج منظم ومخطط وفق أسس علمية يهدف لتقديم الخدمات الإرشادية مباشرة أو غير مباشرة كانت بصورة فردية أم بصورة جماعية، بهدف مساعدة الطلبة لتحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي والمتنقل، بغية تحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتقييمه فريق من المؤهلين» (زهران، ١٩٩٨: ٤٩٩).

ويعرف تريكر Trecker «البرنامج الإرشادي هو أي شيء وكل شيء تمارسه الجماعة لتحقيق حاجاتها ورغباتها بمساعدة المرشد (فهمي، ١٩٩٨: ٢١٢).

مفهوم الارشاد المعرفي السلوكي: يشير لويس مليكة» إلى الارشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد المناهج الإرشادية التي

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



تهدف الى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عملية التفكير بعدة طرق هي (التدريب على مهارات المواجهة، التحكم ضد الضغوط، أسلوب صورة الذات المثالية، التحصين ضد الضغوط، التدريب على حل المشكلات، وقف الأفكار السلبية، وتم التعلم الذاتي) (مليكة، ١٩٩٠: ١١٩).

المراحل الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي: تُعد حجر الأساس في بناء أي برنامج إرشادي ناجح، وتستند الى تصورات نظرية واضحة وضعها مؤسسو هذا الاتجاه وأهمهم آرون بيك (Aaron Beck) والبرت إليس (Albert Ellis)، وتم تطويرها لاحقاً من قبل العديد من الباحثين والممارسين وهذه المراحل هي:

١- مرحلة التقييم **Assessment**: وتسمى أيضاً مرحلة جمع المعلومات، حيث يتم فيها تحديد المشكلة، وفهم السياق المعرفي والانفعالي والسلوكي للعميل، وتستخدم فيها أدوات مثل المقابلات، الملاحظات، الاستبيانات (Beck, ٢٠١١؛ Corey, ٢٠١٧).

٢- مرحلة بناء العلاقة الإرشادية **Therapeutic Alliance**: يبنى فيها المرشد جو من الثقة بينه وبين العميل، حيث تتم مناقشة أهداف الإرشاد، وأدوار كل طرف والاتفاق على خطة العمل (Dryden & Neenan, ٢٠٠٤).

٣- مرحلة التثقيف النفسي **Psychoeducation**: يتم فيها شرح النموذج المعرفي للمسترشد (مثل نموذج ABC)، تعريفه بكيفية تأثير الأفكار على الانفعالات والسلوك (Dobson & Dobson, ٢٠١٨).

٤- مرحلة التعرف على الأفكار التلقائية السلبية **Automatic Thoughts**: تدريب المسترشد على اكتشاف أفكاره غير المنطقية المرتبطة بالمواقف المثيرة للقلق أو الضغط، حيث تُستخدم فيها جداول المراقبة (Beck, Thought Records, ٢٠١١).

٥- مرحلة إعادة البناء المعرفي **Cognitive Restructuring**: في هذه المرحلة يتم تعديل الأفكار المشوهة والمعتقدات الخاطئة، واستبدالها بأفكار واقعية ومرنة (Beck, ٢٠١١؛ Corey, ٢٠١٧).

٦- مرحلة التدريب السلوكي **Behavioral Techniques**: يتم في هذه المرحلة تعلم المهارات مثل مهارة حل المشكلات، التواصل، الاسترخاء، مواجهة المواقف المخيفة، حيث تستخدم فيها الواجبات المنزلية (Meichenbaum, ٢٠٠٧).

٧- مرحلة التقييم النهائي وانهاء العلاقة **Final Evaluation and Termination**: يتم في هذه المرحلة مراجعة ما تم إنجازه، وكذلك تقييم التقدم نحو الأهداف، وتعزيز الاستقلالية وخطط المواجهة المستقبلية (Corey, ٢٠١٧؛ Dobson, ٢٠١٨).

أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي:

١- أسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي وفنياته: يركز هذا الأسلوب على فنيات بسيطة بإعطاء المسترشد واجبات يبتية أو مهام يخشى القيام بها، من أجل تكوين استجابات عقلانية تحل محل الاستجابات السابقة غير العقلانية، وقد تتم بطريقة التخيل أحياناً، إذ يتخيل المسترشد نفسه في موقف يتسبب له بالانزعاج أو الانفعال، ثم الانتقال الى مستوى أعلى، بعدها يطلب المرشد من المسترشد ان يحدث نفسه بجملة وعبارات تخفف كمية الانفعال لديه، وقد يستخدم أسلوب الاسترخاء البدني معه، وهذا الأسلوب ليس عشوائياً بالانتقال في مستويات الانفعال، إذ تعتمد هذه فنيات على نظرية البرت إليس (Albert E) التي تقتضي التعرف الى الأفكار غير السوية وإبرازها الى مستوى الوعي والانتباه، وتقوم تلك الفنيات على دراسة ماذا ينتج عن الأفكار غير المنطقية والحادث أو الخبرة المثيرة التي مر بها الفرد، ونظام التفكير والمعتقدات لديه والنتيجة أو الاضطراب الانفعالي، ثم تحليل التغيير الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك عند الإرشاد والمعالجة (محمد وآخرون، ٢٠١٠).

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

٢- أسلوب الكف المتبادل:

يعتمد هذا الأسلوب على إزالة الاستجابة السلوكية غير المرغوبة واستبدالها باستجابة جديدة مرغوبة، وذلك من خلال آليات التعلم التي تعزز اكتساب سلوك بديل يتعارض مع السلوك القديم، وقد طور هذا الأسلوب جوزيف وولبي (Joseph Wolpe) ضمن إطار الارشاد السلوكي، حيث يهدف الى اضعاف الارتباط بين المثيرات المسببة للقلق أو التوتر والاستجابة السلبية المصاحبة لها، ويتم ذلك من خلال تعليم الفرد استجابة بديلة تتناقض مع الاستجابة السلبية، بحيث تسهم هذه الاستجابة الجديدة في تقليل المشاعر السلبية الناتجة عن القلق أو التوتر، ويعاد تشكيل الموقف التدريبي بشكل يساعد المسترشد على اكتساب استجابات جديدة، مع تعزيز قدرته على التركيز والانتباه في المواقف المثيرة للقلق، وزيادة إمكانية تفاعله مع افراد المجتمع والشعور بالانتماء والامن والطمأنينة، ويساعد هذا الأسلوب على تجنب المواقف المسببة للصراع في حياة الفرد اليومية (عبد العظيم، ٢٠١٣)، (غزالة، ٢٠٢٢، ص. ٤٢).

٣- أسلوب وقف الأفكار: طور هذا الأسلوب جيمس تايلور (James G. Taylor) عام ١٩٦٣ وهو أسلوب معرفي سلوكي يهدف للتحكم في الأفكار، وقد تطور بناء على اقتراحات Bain سنة ١٩٢٨، اذ يستخدم هذا السلوب بوقف الأفكار السلبية ومساعدة العميل على السيطرة عليها وإيقافها والحد من التخيلات والتصورات غير العقلانية، والمسببة لتدني صورة الانا وقهر الذات، ويتم عن طريق استبعاد ومنع الأفكار اللاعقلانية عندما تراود العميل، ولا يستطيع السيطرة عليها، ويساعد هذا الأسلوب بصفة خاصة للأشخاص الذين عانوا أو يعانون من احداث صادمة في الماضي، وما يميز هذا الأسلوب سهولة التنفيذ، وبفهمه العميل بصورة سريعة ويفيد ايضاً في التنظيم الذاتي، لكن يؤخذ بعين الاعتبار ان في هذا الأسلوب لا يمكن تغيير حادث يفكر به العميل من المتوقع ان يحدث، بالأخص اذا كان العميل ينخرط في تفكير متكرر وغير عقلائي، بسبب ارتباطه بتخيلات ينتج عنها قلق وتوتر، ويعزى ذلك الى التفكير الاعتيادي في صعوبة امر متوقع الحدوث مثل الصعوبات التعليمية والضغوطات الاقتصادية المستمرة مع الفرد. اذ يمكن إيقاف التفكير لكن من الصعوبة إيقاف الحوادث المستقبلية، ويعزى ذلك الى معاشية المسترشد لحداث سابق وتفكيره يحدث متوقع (العاسي، ٢٠١٥، ص. ٢٢) (غزالة، ٢٠٢٢، ص. ٤٣).

٤- أسلوب التعديل المعرفي للسلوك: يعد هذا الأسلوب من أساليب الضغط الذاتي، بسبب اعتماده على التعديل المعرفي المتكون عند العميل لتغيير سلوكه، وكذلك تعديل وضبط أنماط التفكير للمساعدة في التغلب على المشكلات الانفعالية والسلوكية، وهذا الأسلوب يجمع بين الأساليب المعرفية والسلوكية في الارشاد لتغيير الصور العقلية والأفكار وغط التفكير لدى الفرد، فقد ركز دونالد ماكينباوم على توجيه التعليمات للذات (عمليات الضغط الذاتي)، بتدريب العميل (المسترشد) بتوجيه التعليمات للذات، والتي تكون مبنية على الافتراض القائل ان الأشياء أو المعارف التي تم اكتسابها والتي يقولها الافراد لأنفسهم هي التي تحدد أفعالهم فالسلوك الذي ينتج عن هذا النوع من التفكير يكون متأثراً بمظاهر مختلفة من الأنشطة الشخصية والمبنية على افتراضات متعددة ومنها ما قد يكون سلبى، وتشمل هذه الأنشطة الاستجابات البدنية وردود الأفعال الانفعالية والمعارف والتفاعل الذاتي، فالحدث الداخلي يعد ابرز هذه الأنشطة التي تؤثر في نمط التفكير، لهذا يعتمد هذا الأسلوب على التقويم المعرفي الوظيفي بوصف أهمية عبارات ذات صيغة احتمالية يتبعها سلوك فردي او حالة انفعالية او ردود فعل بدنية او عمليات انشياء معينة (Meichenbaum, ٢٠٠١، ص. ١١٠).

المحور الثاني: المرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية بمثابة العملية الديناميكية التي من خلالها يظهر الافراد تكيفا سلوكيا إيجابيا عندما يواجهون المحن، او تعترض حياتهم أو التهديد أو مواجهة المواقف التي تثير التوتر والانفعال غير السار (المالكى، ٢٠١٢، ص: ٥).





* ابعاد المرونة النفسية: (الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، حل المشكلات) العازمي، ٢٠٢٢: ١٣٣).

*العوامل المؤثرة في المرونة النفسية: الخصائص الفردية: مثل السمات الشخصية، النمط المعرفي، تقدير الذات، البيئة الاسرية: علاقة الابوين، أسلوب التنشئة، الدعم العاطفي، المدرسة والمجتمع: العلاقات مع المعلمين، دعم الاقران، المناخ المدرسي (عبد العال، ٢٠٢١، ص ٨٨)

* أهمية المرونة النفسية للطلاب: (التكيف مع ضغوط الدراسة والاختبارات، مواجهة الفشل والتحفيز الذاتي للاستمرار، الحماية من القلق والاكتئاب والانسحاب المدرسي، دعم الأداء الأكاديمي والتحصيل العالي) (Martin&Marsh;Cassidy, ٢٠١٦).

* النظريات التي فسرت المرونة النفسية:

أولاً: نظرية التحليل النفسي (١٩٢٣): أوضح سيجموند فرويد مؤسس النظرية ان بنية الشخصية البشرية Structural Model يتكون (الهم والانا والا على، واعتبر كل مكون مسؤول عن وظيفة خاصة في الشخصية، إذ تتولى الانا Ego الدفاع عن الشخصية وتعمل على توافقها مع البيئة، كما يعمل على اشباع مطالب الجو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع دون آثار مؤلمة، ويتوجه الانا بمستويات ثانوية اعلى من الوظائف العقلية مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق واحداث المرونة والتكيف (الحمداني، ٢٠١٧: ٧٦).

ثانياً: النظرية المعرفية Cognitive Perspective:

يعد «أرون بيك» من بين العلماء الذين اشتهروا بعلاج الاكتئاب، فقد طور طرق في العلاج المعرفي، والتي تعتمد على إعادة البناء المعرفي، والهدف من ذلك إيجاد أنماط من التفكير العقلاني، ويرى بيك ان الافراد الذين يعانون من العصبية المفرطة واضطرابات انفعالية غالباً ما يقعون في تفكير مشوه غير فعال، وهو ما يسبب لهم المشاكل، وتعد المرونة جزءاً رئيسياً من النظرية المعرفية لأن التكيف مع الخبرات وطرق التعامل مع المشكلات يحتاج للمرونة، كذلك تعد المرونة جزءاً من التفكير والدافعية العقلية، والجزء الآخر من المرونة المتمثل في نوع المرونة النفسية وهو تعديل نمط الأفكار لمواجهة التغيرات البيئية المحيطة؛ والمرونة المعرفية جزءاً رئيسياً من النظرية المعرفية لذلك تعتبر المرونة مكوناً يدفع الافراد الى تغيير أنماط سلوكه بما يتناسب مع أفكارهم ومعتقداتهم ليصلوا لتحقيق السعادة، او لتحقيق متطلبات تكيفه مع الواقع الذي يعيشه من هذا اصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية متكاملان في تعديل الأفكار بما يساعده على التكيف مع متطلبات الواقع المعاش، وهذا ما يؤكد المعرفيون ان الفرد يصبح مرة ناقداً، وأخرى متكيفاً، ومرة يتقبل من اجل ما يحمله الواقع من ضغوطات فتصبح تصرفاته ما بين شعوره بأنه لن يقف مستسلماً او يقف دون تحديد طريقاً لأفكاره، فتستمد الدافعية ما تحمله الأفكار، ويرى لرون بيك ان المرونة النفسية جزءاً من افكارنا فهي تدفعنا الى تغيير نمط سلوكنا من اجل متطلبات حياتنا كما تساعد في تكوينين في تكوين شخصية قوية قادرة على تحمل أعباء ومشاكل الحياة في جميع الجوانب (عبد السلام، ٢٠١٨: ٣٢).

المحور الثالث: الاحتراق الأكاديمي:

* مفهوم الاحتراق الأكاديمي: مصطلح الاحتراق الأكاديمي (Burnout Academic) تم تطويره وتحديد شكل منهجي من قبل الباحثين ويلمار شوفلي (Wilmar Schaufeli)، وزملائه عام ٢٠٠٢، في دراستهم المشهورة بعنوان "قياس الانخراط والاحتراق: منهج تحليلي تأكيدى باستخدام عينتين" فقد عرفوه بحالة نفسية سلبية مزمنة مرتبطة بالتعلم تتميز بثلاث ابعاد رئيسية: الإرهاق العاطفي، التشاؤم، تدني الكفاءة الأكاديمية) (Schaufeli, ٢٠٠٢: ٧١).

يعد مفهوم الاحتراق متعدد الأبعاد وأهم تلك الأبعاد هي الانهيار، تليد المشاعر او السخرية، وتدني الشعور

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



٣٢٨

بالإنجاز، ومعظم التعريفات التي جاءت في التراث النفسي كانت مشتملة على هذه الأبعاد ، فقد أوضحت (Maslasch et al, ٢٠٠١, p399) انه يمكن تعريف الاحتراق بأنه شعور متزايد بالإنهاك، والشعور بالسخرية من العمل وعدم الفاعلية ونقص الإنجاز ومن الممكن ان يؤثر الاحتراق على الأداء الوظيفي سلباً ويمكن ان يكون السبب وراء ترك الموظفين لأعمالهم، وتتجلى اهم مؤشرات الإنهاك في التعب والاجهاد المزمن والاعياء، اما من اهم مؤشرات تبلد المشاعر فتشتمل الاتجاهات السلبية نحو العمل او الدراسة واعتقاد الفرد بعدم جدوى العمل او الدراسة وفقدان للدافعية بصفة عامة، اما تدني مستوى الكفاءة فيشير الى المستوى المنخفض من ادراك فعالية الذات (حسانين وآخرون، ٢٠١٧، ص: ٨).

*العوامل المؤدية للاحتراق الاكاديمي: أشار بوقرة (٢٠١٨) وقام (٢٠٢٣، ص: ٢٢٢) الى ان الاحتراق الاكاديمي هو نتيجة تفاعل العديد من العوامل مع بعضها ويمكن تقسيمها الى عوامل داخلية وعوامل خارجية ومتغيرات ديموغرافية، وكما يلي:

اولاً: العوامل النفسية الداخلية: وهذه العوامل يمكن تلخيصها بـ

- ١- انخفاض تقدير الذات اذ يرى (Karimia et al, ٢٠١٤; Johnson et al, ٢٠٢٠)، ان الانثار النفسية السلبية المترتبة على انخفاض تقدير الذات لها تأثير كبير في احتمالية التعرض للضغوط والاحتراق.
- ٢- انخفاض السعادة الذاتية الاكاديمية يسبب المرور بخبرة الاحتراق الاكاديمي ويزيد من احتمالية حدوثه وهو ما أشارت اليه دراسة الشهري (٢٠٢٠).
- ٣- الشغف الاستحواذي (الوسواسي).

ثانياً: العوامل الخارجية (البيئية): اذ بين يوسف (٢٠٠٧) على ان السبب الأكبر للاحتراق الاكاديمي يقع في البيئة الخارجية للعمل والتي تسمح بتعظيم مستويات الضغط والإحباط، لفترات زمنية طويلة ، في حين تتيح المكافآت الضئيلة مواجهة كل هذا، ويرى ان من اهم العوامل المسببة للاحتراق الاكاديمي في البيئة تتمثل في العبء الزائد لفترات زمنية طويلة، وضعف المهام والبيروقراطية الزائدة، وتواصل ضعيف ونقص المكافآت وغياب الدعم (يوسف، ٢٠٠٧: ٤٠).

ثالثاً: العوامل الديموغرافية: وتتمثل فيما يلي:

- ١- العمل: ترى (Koropets et al, ٢٠١٩) الى ان زيادة مدة الجمع بين العمل والدراسة سبباً في شدة اعراض الاحتراق، اذ يعد الاحتراق الاكاديمي نتيجة مؤكدة للطلبة الذين يواجهون صعوبة التنظيم بين العمل والدراسة بشكل صحيح ومتوازن، وقد يصل الاحتراق الاكاديمي الى اعلى مستوياته في فترة الامتحانات.
- ٢- الحالة الاجتماعية: يرى درويش (٢٠١٤: ٢٣٤) ان معدلات الاحتراق تكون اعلى بين غير المتزوجين، والمتزوجون (الذين ليس لهم أطفال)، مقارنة بالمتزوجين (الذين لديهم أطفال)، لما توفره الاسرة من مصادر مساندة عاطفية، وهذا ما ايدته جونسون وآخرون (Johnson et al, ٢٠٢٠) ان المتزوجين تكون لديهم ثقة بالنفس اعلى بكثير من الغير متزوجين، وان الاحتراق يكون أكثر بين الأشخاص أصحاب فترات الزواج القصيرة.
- ٣- النوع: يشير (Spahic & Vardo, ٢٠١٧) الى ان الاناث تكون اقل عرضة لظهور اعراض الاحتراق الاكاديمي من الذكور، اذ ان الاناث يظهرن نتائج اعلى في التوافق والضمير، أي تتمتع بسمات اعلى تتعلق بالمهام المنجزة في الوقت المناسب، والجدية في التعامل مع المهام والاستعداد لبذل الجهد من اجل تحقيق الأهداف، وهذا جاء متفقاً مع نتائج دراسة بيكر (Biker et al, ٢٠١٨) بأن نسبة الاحتراق اعلى بين الذكور مقارنة بالاناث، بالنظر الى ان الطلاب والطالبات يملكون دوافع مختلفة ومخاوف بشأن البطالة بصفة خاصة (نصر، ٢٠٢٣: ٥١٩).

*النظريات المفسرة للاحتراق الاكاديمي:

اولاً: النموذج المتغيرات الشخصية والبيئية (Bressy, ١٩٨٨): يعد من النماذج التي تدمج بين العوامل الشخصية



ظهور ظاهرة الاحتراق الأكاديمي، إذ يوضح جين بريزي ١٩٨٨، كيف تسهم المتغيرات الشخصية (يـ) انخفاض تقدير الذات، ضعف الكفاءة الذاتية، الكمالية الزائدة، عدم القدرة على التكيف مع مهارات الاجتماعية)، هذه العوامل تجعل الأفراد أكثر عرضة للضغط وتقلل من قدرته على الآخر هو المتغيرات البيئة كـ الظروف المدرسية أو الجامعية، قلة الدعم الاجتماعي، عدم وضوح أمل تخلق حالة من الاجتهاد المزمع الذي بدوره يؤدي إلى الاستنزاف، عندما تفاعل العوامل سلبية مع بيئة ضاغطة تظهر أعراض الاحتراق الأكاديمي (Maslach & P ٢٥٦-٢٥٥).

بلاغات البنائية Engels, B. et al (٢٠٠٣):

أخرون (٢٠٠٣) الاحتراق الأكاديمي من خلال نموذج بنائي تكاملي يبرز تفاعل العوامل الفردية هذه الظاهرة، إذ يؤكد النموذج أن فشل الطالب في تكيف تصورات وانفعالاته في ضل الضغوط يؤدي به إلى الانسحاب، وفقدان الحافز، والانهك النفسي، وهي مكونات رئيسية للاحتراق أن العلاقات التبادلية بين أبعاد الاحتراق يؤثر كل منها على الآخر، حيث يشير إلى أن بعد الإنجاز يلى الاجتهاد الانفعالي، أي كلما ارتفع الإنجاز الفردي قل الإحساس بالاجتهاد وتبلد المشاعر، من ح هذا النموذج تأثير استراتيجيات المواجهة على الاحتراق والتي قسمت إلى استراتيجيات فعالة، وبين ارتباط استراتيجيات المواجهة الفعالة بالإنجاز الشخصي بينما ارتبطت الغير فعالة بالاجتهاد، ع من العلاقة التبادلية بين استراتيجيات المواجهة بنوعيتها وبين الاحتراق وايضاً بين أبعاد الاحتراق هي بعد التبلد والاجتهاد وبين البعد الثالث للاحتراق الذي يدل ارتفاعه على انخفاض الاحتراق به إلى ارتفاع الاحتراق وهذا البعد هو بعد (الإنجاز الشخصي) (Engels, ٢٠٠٣: ١٢٧).

سابقة:

أولت البرامج الارشادية:

بحسب (٢٠١٨): فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية العزلة لدى الطلبة الجامعيين. هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية البرنامج، وتكونت العينة من طالبات السنة الأولى اللواتي حصلن على درجات مرتفعة على مقياس العزلة، ودرجات مقياس المهارات الاجتماعية المستخدم في الدراسة، وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية=١٢) ضابطة=١٢) طالبة، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الارشادي في تحسين مستوى المهارات من سلوك العزلة لصالح التجريبية، واقتراح بعض التوصيات

(٢٠١٩): هدفت إلى إعداد برنامج ارشادي قائم على القبول والالتزام لتنمية كل من مقومات والبناء النفسي (وجوب ذكر أن البناء النفسي والشخصية القوية من ضمن السمات الأساسية تتمتع بالمرونة النفسية)، وقد طبق البرنامج بطريقتين هما الطريقة التقليدية وجهاً لوجه والطريقة بت، وقد استخدم كل طريقة لدى عينة مستقلة من معلمات المرحلة الثانوية، وللتحقق من فاعلية ي والتعرف على بقاء اثره من خلال نتائج القياس التبعي بعد مرور شهر من تطبيقه بالطريقتين "نترنيت"، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٥) معلمة، تم اختيار (٨٠) معلمة تراوحت أعمارهم ما سنة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج عن فاعلية البرنامج لكل من التطبيقين التقليدي وعبر الانترنت، نج وجود فروق دالة احصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في كل من مقومات الشخصية القوية بعاده الفرعية.

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



ثانياً: دراسات تناولت المرونة النفسية:

*دراسة فرغلي (٢٠١٣) هدفت الى الكشف بين المرونة النفسية ومعنى الحياة لدى الطلاب المتفوقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالب وطالبة من المتفوقين في محافظة المينا، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية بواقع (١٣٠) من الذكور و (١٢٠) من الاناث، وتراوح أعمارهم بين (١٤-١٨) سنة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية، ومقياس معنى الحياة، وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، وتوصل الباحث في بحثه الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب المتفوقين دراسياً ومتغير المرونة وابعادها ودرجاتهم في متغير معنى الحياة وابعاده، كما توصلت نتائج البحث الى وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب الذكور ومتوسطات درجات الاناث على ابعاد مقياس المرونة النفسية والدرجات الكلية لصالح الذكور، كما اتضح انه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال المرونة النفسية.

*دراسة الكثري (٢٠١٦): التعرف على العلاقة بين القيم السلوكية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالباً في المرحلة الثانوية وتم استخدام استبانة ترتيب القيم السلوكية، ومقياس المرونة النفسية اعداد رضوان (٢٠١٥)، وتوصلت الدراسة الى انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين جميع ابعاد القيم السلوكية والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة وكان مستوى المرونة النفسية لدى الطلاب مرتفعاً وع وجود فروق بين ابعاد القيم السلوكية في درجة علاقتها بالمرونة النفسية، ولا يوجد فرق بين الطلاب في ترتيب القيم السلوكية تبعاً لمتغير العمر، كذلك لا توجد فروق بين الطلاب في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر.

-ثالثاً: دراسات تناولت متغير الاحتراق الاكاديمي:

*دراسة الجراح والربيع (٢٠٢٠): هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الشغف الاكاديمي والاحتراق الاكاديمي، في ضوء بعض المتغيرات: الجنس، المهنة، البرنامج الدراسي، مستوى الدخل، لدى عينة تكونت من (٢٣٠) طالباً وطالبة بواقع (٤٨) طالب و (١٨٢) طالبة، اختيروا بالطريقة المتيسرة من الطلبة الملتحقين في دراسي الماجستير والدكتوراه في جامعة اليرموك، ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس الشغف الاكاديمي لـ فاليرياند واخرين (Vallerand et al, ٢٠٠٣) ومقياس رايس واخرين (Riase et al, ٢٠١٥) للاحتراق الاكاديمي، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج ابرزها: ان مستوى الاحتراق الاكاديمي سواء كان على مستوى المقياس الكلي او على مستوى الابعاد كان متوسطاً، كذلك ان مستوى الشغف المتناغم لدى افراد العينة كان مرتفعاً بينما مستوى الشغف الاستحواذي كان متوسطاً، كما بينت النتائج وجود علاقة سلبية بين بعدي الشغف الاكاديمي والاحتراق الاكاديمي.

*دراسة عيسى والحوالي (٢٠٢١) بعنوان الاحتراق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد-١٩ في ضوء الصمود النفسي وتوجهات اهداف الإنجاز. هدفت الى التعرف بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي للاحتراق الاكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد-١٩، والكشف عن الفروق في الاحتراق الاكاديمي في ضوء مستوى الصمود النفسي (مرتفع - منخفض) وتوجهات اهداف الإنجاز (توجه نحو الاتقان، توجه نحو الأداء، اقدام، توجه نحو الأداء - احجام) في ضوء التفاعل بين الصمود النفسي وتوجهات اهداف الإنجاز، كذلك الكشف عن الفروق في الاحتراق الاكاديمي وفقاً لمتغيرات (النوع - التخصص الدراسي - المستوى الدراسي) لهذا قام الباحث بإعداد مقياس الاحتراق الاكاديمي وفحص خصائصه السيكمترية، وكانت العينة (٦٠٠) طالب وطالبة من جامعة الأزهر، وتم عرض المقياس على سبعة من المختصين في علم النفس التربوي للكشف عن صلاحية العبارات وسلامة صياغتها، واستخدم التحليل العاملي للتحقق من صدق البناء، وكذلك التحقق من الخصائص السيكمترية، وتوصل البحث الى النتائج التالية: منها ان مقياس الاحتراق الاكاديمي في صورته النهائية يتكون من ثلاثة عوامل هي، (انخفاض

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الانفعال، ضعف المشاركة)، ويشمل (٢٨) فقرة .
الإفادة من الدراسات السابقة: استفاد الباحث من الدراسات السابقة من عدة جوانب هي:
تحديد الإطار النظري:

ساعدت الباحث في بناء الإطار النظري ، من خلال توضيح المفاهيم الأساسية
صياغة الفرضيات : أسهمت في توجيه الباحث نحو صياغة فرضيات منطقية قابلة للتحقق، استناداً الى ما توصلت
اليه الدراسات السابقة، اختيار المنهج والأدوات: استفاد الباحث من مناهج وأدوات الدراسات السابقة في كيفية
تصميم البرنامج الارشادي المناسب وتكييف وبناء أدوات القياس بما يلائم طبيعة عينة البحث، مقارنة النتائج:
تعد الدراسات السابقة مرجعاً أساسياً في مقارنة نتائج البحث الحالي بنتائج الدراسات السابقة مما يساعد في تفسير
أوجه الشبه او الاختلاف ومدى تعميم النتائج، دعم المبررات النظرية للبحث: وفرت الدراسات ركائز لأسباب
اختيار البرنامج الارشادي، والتي ساهمت في تأكيد الحاجة الى دراسة هذه الظواهر في السياق المحلي و مدارس
المتفوقين دراسياً تحديداً.

منهجية البحث واجراءاته: انطلاقاً من طبيعة البحث الحالي و لتحديد فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي، على
المتغيرين التابعين (المرونة النفسية والاحتراف الأكاديمي)، لدى الطلبة المتفوقين دراسياً، استخدم المنهج شبه التجريبي.
تصميم البحث: تهدف التجربة الأساسية من هذا البحث الى معرفة مدى فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي
كمتغير مستقل في زيادة المرونة النفسية وخفض الاحتراف الأكاديمي كمتغيرين تابعين لدى عينة من الطلاب
المتفوقين، وقد تطلب استخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (المجموعة الضابطة - المجموعة التجريبية)، بتطبيق
قياس قبلي (قبل تطبيق البرنامج الارشادي)، وقياس بعدي (بعد تطبيق البرنامج الارشادي)، وهذا التصميم يمكن
الباحث من الحصول على معلومات وافية باستخدام القياس القبلي للتأكد من مكافئة المجموعتين من حيث
المتغيرين التابعين عند بداية التجربة، واستخدام القياس البعدي للكشف عن تأثير المتغير المستقل (فاعلية البرنامج
الارشادي) على المتغيرين التابعين.

ولتحقيق هذا قام الباحث بما يلي: تم اختيار مدرسة من مدارس المتفوقين، حيث اخذت الصفوف (الأول والثاني
والرابع والخامس) واستبعد (صف الثالث والسادس) كونهم مراحل منتهية وصعوبة حصول الباحث على دروس
منتظمة لتطبيق البرنامج بسبب انشغالهم لامتحان الوزاري (البكالوريا).

* تم تحديد المجموعة التجريبية والضابطة وهم طلاب صف الخامس العلمي شعبة (أ)، والمجموعة الضابطة من نفس
الثانوية وهم طلاب صف الخامس العلمي شعبة (ب)، بعد توزيع مقياسي (المرونة النفسية، الاحتراف الأكاديمي)،
روعي في ذلك تكافؤ المجموعتين (تم توضيح التكافؤ في مبحث العينة وطريقة اختيارها).

* ادخال المتغير التجريبي (البرنامج الارشادي) على المجموعة التجريبية.

* اجراء القياس البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة).

* اجراء القياس التتبعي (بعد مرور اربعة أسابيع من نهاية تطبيق البرنامج) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمعرفة
مدى استمرار اثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.

* اجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي، ثم القياسين البعدي و التتبعي على المجموعة (التجريبية)، تم اجراء
المقارنات بين القياسين (البعدي و التتبعي).

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلبة مدارس المتفوقين في محافظة الديوانية، والبالغ عددهم (٥٩٢٨)
طالبا متفوقاً موزعين على (١٦) مدرسة وتم اختيار ثانوية البدير المتفوقين بالطريقة القصصية (كون الباحث يعمل
فيها بصفة مرشد تربوي ونفسي)، وكان عدد الطلبة في الثانوية (٢٧٨) طالب وكانت نسبتهم (٤,٦٨٪) من
المجتمع الكلي للمتفوقين في محافظة الديوانية.

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

العينة الاستطلاعية: للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث، تم اختيار مدرسة بالطريقة العشوائية البسيطة وبعدها اختيرت عينة استطلاعية بنفس الطريقة حيث تم اختيار أربعة (٤) شعب ، بلغت (١٠٠) طالب، (وهم من مدرسة مختلفة عن المدرسة التي تم اختيارها للتطبيق)؛ بسبب قلة اعداد الطلبة في مدرسة المتفوقين (التي تم اختيارها لتطبيق البرنامج).

عينة البحث وطريقة اختيارها: تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة القصدية من طلبة ثانوية المتفوقين؛ كون الباحث يعمل فيها بصفة مرشد نفسي وتربوي - لسهولة تواجده فيها لتطبيق البرنامج بشكل افضل) ممن هم على مقاعد الدراسة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، بلغ عدد طلاب المدرسة المختارة (١٩١) طالباً، بعد استبعاد الصفوف - الثالث المتوسط والسادس الاعدادي البالغ عددهم (٨٧) طالباً من مجتمع المدرسة الأصلي البالغ (٢٧٨)؛ نظراً لانشغالهم المستمر بالاستعدادات النهائية لامتحانات الوزارة (البكالوريا)، مما يجعلهم غير متاحين لتطبيق البرنامج الارشادي بشكل منتظم، وعلى هذا الأساس تم تحديد مجتمع البحث في الصفوف الدراسية التي تسبق المراحل المنتهية، وقد تم اختيار الصف الخامس العلمي بطريقة عشوائية بسيطة من بين صفوف المدرسة، وتضم المدرسة شعبتين دراستين في الصف الخامس (أ و ب)، وقد تم اعتماد الشعبة (أ) كمجموعة تجريبية والشعبة (ب) كمجموعة ضابطة، باعتبار ان كل شعبة قائمة بحد ذاتها، وان عملية التوزيع المسبق للطلبة على الشعبتين تمت وفق نظام المدرسة المعتاد دون تدخل الباحث.

ولضمان التكافؤ بين المجموعتين قبلياً تم التحقق من التكافؤ في عدد من المتغيرات مثل (العمر الزمني للطلبة، المستوى التحصيلي العام) الدرجات المدرسية للفصل الأول)، الحالة الاجتماعية والاقتصادية (من خلال ملفات الارشاد التربوي)، وتم اجراء اختبار (T-test) بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس القبلي لكلا المقياسين (المرونة النفسية، والاحتراف الأكاديمي)، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين قبلياً، لضمان توازن المجموعتين في المتغيرات التابعة قبل تطبيق البرنامج الارشادي، والجدول رقم (٢) يوضح كيفية مكافئة المجموعتين باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية.

جدول (٢) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) بين المجموعتين في القياس القبلي.

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية (T)	الدالة الاحصائية Sig
المرونة النفسية	تجريبية	85.43	8.72	0.58	0.565
	ضابطة	84.67	9.01		
الاحتراف الأكاديمي	تجريبية	112.38	10.21	0.77	0.442
	ضابطة	113.57	9.86		

يتضح من الجدول (٢) ان المتوسطات والانحرافات المعيارية في القياسين القبليين لمُتغيري (المرونة النفسية، الاحتراف الأكاديمي) متقاربة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، كما ان قيم (T) لم تصل الى مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٥)، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين قبلياً في المتغيرات التابعة.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس المرونة النفسية: وصف المقياس: قام الباحث بتكييف مقياس كونور دافيدسون -Connor Davidson، ٢٠٠٣، (وكون المقياس عالمي وتم استخدامه في كثير من الدراسات)، أذ تم تكييفه ليلائم طبيعة العينة والمجتمع كون المقياس مبني لعينات غير - طبيعة - عينة البحث الحالي، ويتكون المقياس من (٢٥) فقرة موزعة على أربعة ابعاد وهي (الصلابة بـ ٧ فقرات، التفاؤل بـ ٧ فقرات، تعدد المصادر بـ ٦ فقرات، والبعد الأخير هو الغرض او الهدف بـ ٥ فقرات)، وهو مقياس ذو اتجاه واحد وكل فقراته إيجابية، ويتدرج ليكرت الخماسي، (٠ = لا تنطبق أبداً، ١ = نادراً ما تنطبق، ٢ = أحياناً تنطبق، ٣ = غالباً ما تنطبق، ٤ = تنطبق تماماً) ، اذ ان الحد الأدنى لدرجة المقياس (٠) درجة والحد الأعلى (١٠٠) جدول رقم (٣) يوضح ذلك:





فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

جدول رقم (٣) ابعاد مقياس المرونة النفسية والفقرات التابعة لكل بعد و تقسيم درجات المقياس و مستويات الحكم

البعد	رقم الفقرات	المستوى	الدرجة الكلية	المدى الكلي للمقياس
فصلية	7-6-5-4-3-2-1	ضعيف	أقل من (50)	0 - 100
متوسط	14-13-12-11-10-9-8	متوسط	50 - 75	
تحت المصنف	20-19-18-17-16-15	مرتفع	75 - 100	
فرضي أو فتهت	25-24-23-22-21			

الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة النفسية:

أولاً: الصدق - الصدق الظاهري (تحكيم الفقرات): قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين (١٥) محكما في تخصص العلوم التربوية والنفسية والاحصاء التربوي وطرائق التدريس، واعتمدت نسبة (٨٠٪) فأكثر لتكون الفقرة صالحة لمقياس الصفة، وعالية تم اعتماد جميع فقرات المقياس دون حذف مع التعديل البسيط وكما يبين الجدول (٤).

جدول (٤) قيمة (٢١) لآراء المحكمين حول مدى صلاحية فقرات المرونة النفسية

رقم الفقرة	عدد المحكمين			قيمة (كـ)		مستوى دلالة (0.05)
	الكلي	الموافقين	غير الموافقين	المصنفة	المتروكة	
1,2,3,4,5,6,7,11,12,13,14,15,16,	15	15	-	100%	15	3.84
8,9,10,17,18,19,23,24,25	15	14	1	93%	9.32	3.84
20,21,22	15	13	2	86%	7.88	3.84

ب- صدق البناء الداخلي للفقرات باستخدام معاملات الارتباط:

للتحقق من هذا قام الباحث بحساب معاملات الارتباط للعينة الاستطلاعية المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة) خارج عينة البحث)، وتطبيق المقياس عليهم، وتم ذلك بحساب معامل الارتباط بين الفقرة بالبعد والدرجة الكلية للمقياس وعلاقة البعد بالدرجة الكلية وكما يوضح جدول رقم (٥)

جدول رقم (٥) يوضح معاملات ارتباط الفقرات

الفترة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفترة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفترة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفترة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.45	0.44	8	0.55	0.51	15	0.67	0.54	21	0.74	0.35
2	0.45	0.41	9	0.76	0.47	16	0.50	0.50	22	0.63	0.44
3	0.56	0.60	10	0.85	0.53	17	0.41	0.59	23	0.44	0.52
4	0.46	0.63	11	0.61	0.61	18	0.55	0.54	24	0.46	0.48
5	0.59	0.71	12	0.54	0.45	19	0.62	0.56	25	0.44	0.48
6	0.55	0.62	13	0.62	0.54	20	0.67	0.50			
7	0.47	0.47	14	0.46	0.41						

أظهرت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) إذ تراوحت بين (٠,٤١) و (٠,٨٥) وهو ما يشير إلى أن الفقرات مرتبطة بدرجة كلية واحدة تقيس سمة المرونة النفسية، كما بينت معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه دلالة قوية مما يعزز صدق البناء الداخلي للمقياس، ويدل على أن كل فقرة تسهم في قياس المجال المخصص لها.

ثالثاً: القوة التمييزية:

بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين): Contrasted Groups

تم تطبيق اختبار (T) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الفئات العليا والدنيا (أعلى وأدنى ٢٧٪) على مستوى كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٢٥) فقرة. وقد أظهرت النتائج ما يلي، تراوحت قيمة (T) بين (٤,٥١) و (٩,٩٥)، وجميعها كانت دالة إحصائية عند مستوى (p ≤ ٠,٠١)، دل ذلك على وجود فروق

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

جوهرية بين متوسطات استجابات الأفراد مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية، مما يشير إلى أن جميع الفقرات تتمتع بقوة تمييزية عالية.

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس وكل من (الدرجة الكلية للمقياس، المجال الذي تنتمي إليه الفقرة) إذا تم تقسيم المقياس إلى مجالات فرعية، وقد أظهرت النتائج ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية بين (٠,٥٥) و (٠,٨٨)، وتراوحت معاملات الارتباط مع المجال بين (٠,٥٠) و (٠,٨٥)، وهي جميعاً دالة إحصائياً وضمن الحدود المقبولة ($\leq 0,30$)، مما يدل على اتساق الفقرات مع البناء العام للمقياس، وكذلك مع المجال المفترض لكل فقرة وكما موضح في جدول (٦).

جدول رقم (٦) يوضح القوة التمييزية لارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ومع المجال

رقم الفقرة	متوسط العطايا	التباين (العطايا)	متوسط العطايا	التباين (العطايا)	الدرجة الكلية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	معامل الارتباط مع المجال	القرار
الفقرة ١	4.37	0.79	7.52	0.79	4.67	0.004	0.85	معيّنة
الفقرة ٢	4.95	0.74	1.76	0.81	8	0.007	0.53	معيّنة
الفقرة ٣	4.73	0.78	2.17	0.53	6.23	0.008	0.6	معيّنة
الفقرة ٤	4.6	0.76	2.27	0.64	7.3	0	0.71	معيّنة
الفقرة ٥	4.16	0.64	1.56	0.55	9.48	0.005	0.88	معيّنة
الفقرة ٦	4.16	0.77	2.29	0.85	5.87	0.004	0.53	معيّنة
الفقرة ٧	4.06	0.44	1.72	0.75	6.76	0.002	0.77	معيّنة
الفقرة ٨	4.87	0.48	1.58	0.63	8.66	0.001	0.8	معيّنة
الفقرة ٩	4.6	0.42	2.73	0.53	5.76	0.003	0.53	معيّنة
الفقرة ١٠	4.74	0.53	2.76	0.62	4.92	0.008	0.79	معيّنة
الفقرة ١١	4.02	0.56	2.55	0.63	6.09	0.003	0.57	معيّنة
الفقرة ١٢	4.97	0.51	1.9	0.79	5.39	0.005	0.76	معيّنة
الفقرة ١٣	4.83	0.73	1.63	0.76	9.61	0.006	0.76	معيّنة
الفقرة ١٤	4.21	0.54	2.39	0.85	8.94	0.003	0.73	معيّنة
الفقرة ١٥	4.18	0.51	2.87	0.69	7.98	0.009	0.58	معيّنة
الفقرة ١٦	4.18	0.62	1.86	0.55	9.29	0.009	0.83	معيّنة
الفقرة ١٧	4.3	0.46	2.14	0.79	8.92	0.002	0.66	معيّنة
الفقرة ١٨	4.52	0.72	1.54	0.8	5.53	0.004	0.61	معيّنة
الفقرة ١٩	4.43	0.43	2.68	0.72	9.41	0.003	0.56	معيّنة
الفقرة ٢٠	4.29	0.79	1.84	0.81	7.47	0.003	0.74	معيّنة
الفقرة ٢١	4.61	0.71	2.36	0.7	8.94	0	0.77	معيّنة
الفقرة ٢٢	4.14	0.48	1.91	0.71	9.43	0.005	0.56	معيّنة
الفقرة ٢٣	4.29	0.4	2.18	0.67	6.25	0.005	0.72	معيّنة
الفقرة ٢٤	4.37	0.73	2.21	0.51	5.11	0	0.52	معيّنة
الفقرة ٢٥	4.46	0.68	1.74	0.54	5.75	0.003	0.76	معيّنة

أسلوب ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، لدرجات مقياس المرونة النفسية لعينة التحليل الإحصائي البالغة (١٠٠) طالباً، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) إذ تراوحت قيمة الارتباط بين (٠,٨٧ - ٠,٧٤) إذ أن درجة الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٩٣)، وقد بقي المقياس مكون من (٢٥) فقرة كما يوضح جدول رقم (٧) التالي:

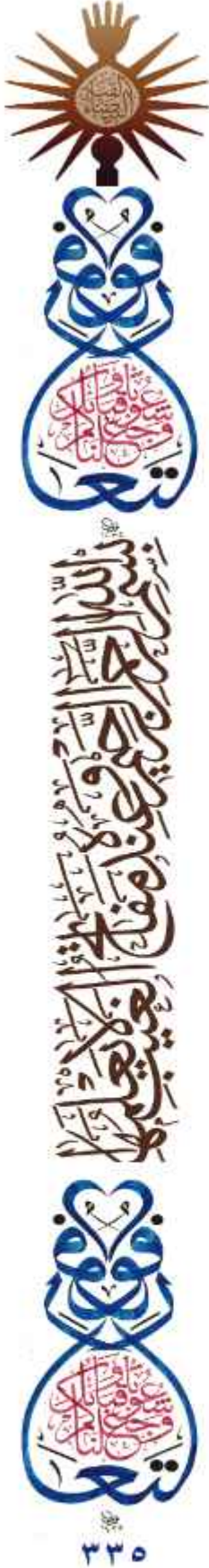
جدول رقم (٧) يوضح ارتباط المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجال	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
هساجية	0.74
هتلايل	0.87
تغير هتات	0.82
هتليل	0.79

بناءً على نتائج تحليل القوة التمييزية وارتباط الفقرات، تبين أن جميع فقرات المقياس الخمس والعشرين صالحة سيكومترياً، وتتمتع بمستوى عالٍ من التمييز والاتساق الداخلي، ولا توجد حاجة لحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



المقياس: تم التحقق من ثبات المرونة النفسية باستخدام طريقتين:

إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول لتطبيق الثاني، وقد بلغت (٠,٧٥) مما يدل على استقرار استجابات الأفراد، إذ يعد معامل الثبات مقبولا (أوج بين (٠,٦٠ - ٠,٩٠) (بركات، ١٩٨٣، ص ١٧٤).

الفأكرونباخ (Cronbachs- Alpha): بلغت قيمة ألفا-كرونباخ (٠,٨١)، مما يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس (أبو علام، ٢٠١١، ٤٩٠).

نهائية للمقياس: بعد التحقق من الصدق والثبات، استقر المقياس بصيغته النهائية من (٢٥) فقرة، وتم تطبيقه على عينة البحث الأساسية بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية (ملحق ١).

س الاحتراق الأكاديمي

المقياس: نظراً لخصوصية البيئة التعليمية لمدارس المتفوقين، وما تتطلبه من مستوى عالٍ من الأداء النفسية المرتبطة بالتحصيل والتوقعات، فقد وجد الباحث - وعلى حد علمه - عدم توفر مقياس عربي صاماً لقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة مدارس المتفوقين في المرحلة الثانوية.

ما سبق، وحرصاً على قياس الاحتراق الأكاديمي بشكل يتناسب مع طبيعة هذه الفئة الخاصة، قام ببناء مقياس خاص لقياس هذا المتغير، مستنداً إلى منهجية رصينة لضمان صدق وثبات المقياس وفقاً لما يات القياس والتقويم (عديس، ٢٠١١، Anastasi & Urbina، ١٩٩٧)، وبما يتوافق مع البيئة الثقافية لطلبة الخامس العلمي في مدارس المتفوقين.

لنظري لبناء المقياس: استند الباحث في بناء المقياس إلى الأطر النظرية والنماذج التفسيرية للاحتراق ومنها نموذج Maslach و Schaufeli، وتمت مواءمة هذا النموذج لثلاث الخصائص النفسية لطلبة المتفوقين، مع اعتماد ثلاثة أبعاد رئيسية وهي كما يلي: (الإرهاق الدراسي والعاطفي، الانفصال أو تدني الشعور بالإنجاز الأكاديمي).

بناء مقياس الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المتفوقين.

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى الكشف عن مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة في مدارس المتفوقين، بما يساعد على التعرف على الأبعاد النفسية المرتبطة بالتحصيل العالي والضغط واستخدامه كأداة قبلية وبعدية لقياس فعالية برنامج إرشادي معرفي.

أبعاد المقياس: بناءً على ما سبق فقد تم اعتماد النموذج الثلاثي الشائع للاحتراق الأكاديمي الذي Maslach و Schaufli وقد تم تكييف هذه الأبعاد بما يتلاءم مع خصائص المتفوقين الدراسية هذه الأبعاد هي:

في الدراسي والعاطفي Emotional /Academic Exhaustion: يشير إلى الشعور بتدني والنفس الناتج عن ضغوط الدراسة المستمرة، وفقدان الطاقة اللازمة للإنجاز الأكاديمي، يتجلى فقدان الحماس والشعور بالاستنزاف العاطفي، وصعوبة الاستمرار في التركيز أو التفاعل مع متطلبات (بدر الرحمن، ٢٠١٨، Maslach & Schaufeli، ٢٠٠١) وعدد فقراته (٩) وأرقام الفقرات التي (٩،١٠،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨).

سالم أو اللامبالاة Depersonalization /Cynicism: هو تبني الطالب لموقف سلبي أو اه الدراسة، ويظهر في الانفصال النفسي عن المهام الدراسية، والشعور بأن الجهد المبذول لا قيمة له، قد

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

يصاحبه سخرية، او عدم الاهتمام بالدروس والواجبات والمعلمين، والتقليل من أهمية الدراسة ككل (Schaufeli, ٢٠٠٢, p٤٦٤, حسن, ٢٠٢٠) وعدد فقراته (٧) وارقامها هي (١٠,١١,١٢,١٣,١٤,١٥,١٦)

٣- تدني الشعور بالإنجاز الأكاديمي Reduced Academic Efficacy: يعبر عن إحساس الطالب بعدم الكفاءة وضعف القدرة على تحقيق النجاح الدراسي، ويتجسد في النظرة السلبية للذات، وتوقع الفشل، وتقييم الجهد الشخصي على أنه غير كافٍ أو غير مثمر (محمد, ٢٠٢١, Maslach, ١٩٨٦) وعدد فقراته (٩) وارقامها هي (١٧,١٨,١٩,٢٠,٢١,٢٢,٢٣,٢٤,٢٥).

ثالثاً: اعداد الصيغة الأولية للمقياس: قام الباحث بأعداد الصيغة الأولية للمقياس والتي تكونت من (٢٥) فقرة، موزعة على الابعاد الثلاثة المذكورة، وجميعها فقرات إيجابية، وتمت صياغة الفقرات وفق أسلوب ليكرت الخماسي، مع مراعاة البساطة والوضوح والملائمة الثقافية (الزيات, ٢٠٠٦, Maslach & Jackson, ١٩٨٦)، وتم الاستناد في بناء الفقرات إلى أدبيات ودراسات سابقة تناولت الاحتراق الأكاديمي.

رابعاً: الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي:

١- الصدق الظاهري Validity: لتحقيق هذا النوع من الصدق قام الباحث بعرض فقرات مقياس الاحتراق الأكاديمي على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (١٥) محكماً في تخصص العلوم التربوية والنفسية والاحصاء التربوي، وطلب منهم تقييم الفقرات من حيث الصياغة والوضوح والانتماء للأبعاد وملاءمتها للفئة المستهدفة، وعليه تم حذف وتعديل بعض الفقرات وفقاً لملاحظاتهم ليأخذ المقياس صورته شبه النهائية المكون من (٢٠) فقرة، وكما مبين في جدول (٨).

جدول (٨) قيمة (٢٠) لآراء المحكمين حول مدى صلاحية فقرات الاحتراق الأكاديمي

رقم الفقرة	عدد المحكمين			النسبة المئوية	قيمة (ش) (١)		مستوى الدلالة (٠.٠٥)
	الكلي	الموافقون	غير الموافقين		المجموع	الجدولية	
1,2,3,4,5,6,7,11,12,13,14,15,16,	15	15	—	100%	15	3.84	دالة
8,9,10,17,18,19,23,24,25,20	15	14	1	93%	11.27	3.84	دالة
21,22,23,24,25	15	5	10	33.3 %	1.67	3.84	غير دالة

يتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات (٢٠, ٢١, ٢٢, ٢٣, ٢٤, ٢٥) لم تحصل على نسبة الاتفاق (٨٠٪) لذا تم حذفها من المقياس ليصبح المقياس مكون من (٢٠) فقرة.

خامساً: العينة الاستطلاعية وتحليل الخصائص السيكومترية:

طبق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (١٠٠) طالباً، غير عينة البحث الأساسية، لحساب الخصائص السيكومترية وإجراء التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من البناء العاملي.

القوة التمييزية (المجموعتين الطرفيتين): Contrasted Groups

قام الباحث بحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين (المجموعة العليا و المجموعة الدنيا) إذ تراوحت قيمة القوة التمييزية بين (٠,٧٥ - ٠,٣٥)، مما يشير إلى أن جميع فقرات المقياس مميزة. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاحتراق الأكاديمي:

تم حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، لدرجات المقياس لعينة التحليل الاحصائي البالغة (١٠٠) طالباً، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) إذ تراوحت قيمة الارتباط بين (٠,٩٧٧ - ٠,٣٢١) أذ أن درجة الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,١٩٣).





سادساً: التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الاحتراق الأكاديمي:

جرى الباحث تحليلاً عاملياً استكشافياً للتحقق من صدق البناء للمقياس بصيغته النهائية التي تتكون من (٢٠) فقرة وكما يلي:

١- عينة التحليل العاملي ونجانسها:

ظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن قيمة اختبار كايسر-ماير-اولكين (KMO)، قد بلغت (٠,٧٩١)، وهي دالة احصائياً لأنها أكبر من (٠,٦٠) بحسب معيار كاتل وهي أكبر من (٠,٥٠٠) وهذه إشارة إلى تجانس العينة وأن حجمها كافياً لأجراء التحليل العاملي، إذا تراوحت قيمة اختبار (Kaiser-Meyer-Olkin) بين (٠,٧ - ٠,٩) يعد هذا مؤشراً جيداً على أن حجم العينة يسمح بأجراء التحليل العاملي، ويدل على أن مستوى الارتباط بين كل فقرة بالفقرات الأخرى في مصفوفة الارتباط يعد كافياً ودالاً لأجراء التحليل العاملي (تيفزة، ٢٠١٢، ص ٨٩-٩٠). وبذلك تم التحقق من قابلية المصفوفة للتحليل العاملي بملائمة العينة ومعرفة مدى قرب المصفوفة الارتباطية من الواحد إذ كلما اقتربت المصفوفة من (١) كلما أصبح لاثمولوج أكثر ملائمة وكما في الجدول (٩).

جدول رقم (٩) قيمة اختبري كيمو وبارتليت (KMO and Bartlett's)

قيمة الاختبار Kaiser-(KMO)	قيمة اختبار بارتليت باستعمال (كا ^٢) Bartlett's Test of Approx-sphericity Chi-squar	درجة الحرية	مستوى الدلالة
0.791	1941.722	338	٠,٠٠٠

- التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis):

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستعمال طريقة المكونات الأساسية (Principal Components Analysis) لهوت لينج (Hotelling) بهدف تقليل المتغيرات الكثيرة إلى عدد قليل من العوامل المتدرجة من حيث أهميتها بدءاً بالعامل الأول الذي يمثل نسبة من التباين وصولاً إلى العامل الأخير (تيفزة، ٢٠١٢، ص ٣٧) جدول رقم (١٠) يوضح الفقرات المرشحة للتحليل العاملي.

جدول (١٠) الفقرات المرشحة للتحليل العاملي لمقياس الاحتراق الأكاديمي وفقاً لمجالها

ت	اسم المجال	أرقام الفقرات المرشحة	عدد الفقرات المرشحة	النسبة
1	الارهاق الدراسي والعاطفي	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8	40%
2	اللامبالاة الدراسية أو الانفصال	9, 10, 11, 12, 13, 14	6	30%
3	تدني الشعور بالإنجاز الأكاديمي	15, 16, 17, 18, 19, 20	6	30%
	المجموع	20	20	100

بناءً عليه أجرى الباحث عملية التحليل العاملي الاستكشافي لفقرات مقياس الاحتراق الأكاديمي البالغ عددها (٢٠) فقرة أذ استعملت الحقيبة الإحصائية SPSS-٢٢ (بطريقة المكونات الأساسية Principal component) ثم اعتمد طريقة التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس Varimax Rotation وذلك لافتراض استقلالية العوامل، وقد اعتمدت المحكاة الآتية من أجل تحديد العوامل:

- ١- محك (Kaiser, ١٩٦٠) ويعتمد على حجم التباين الذي يعبر عنه العامل، حيث يجب أن يحصل على عامل جذره الكامن Eigenvalue واحد عدد صحيح أو أكثر (١ ≤).
 - ٢- الاحتفاظ (الإبقاء) على العوامل التي تشبع عليها ثلاث عبارات على الأقل.
 - ٣- بواقي معاملات الارتباط يجب أن لا تزيد نسبتها عن (٥٠٪) حسب محك كايزر.
- قد روعي في انتقاء العبارات وفي تصنيفها على العوامل والمحكاة الآتية:
- أن يكون تشبع العبارة على العامل الذي تنتمي له الفقرة أكبر من (٠,٣٠) بحسب محك جيلفورد.

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

ب- إذا كانت العبارة تتمتع بتشبع على أكثر من عامل فتعد منتبئة للعامل الذي يكون تشبعها عليه اعلى يفارق (٠,٠١) على الأقل عن أي عامل آخر.

ت- إذا كان تشبع عبارة واحدة على عاملين ونفس القيمة، تحذف العبارة ويعاد التحليل مرة أخرى (تغزة: ٢٠١٢: ٣٠٦). وقد اتضح للباحث ان العوامل التي كان عددها (٢٠) عاملاً تم فرزها واختزلها الى ثلاثة عوامل محتملة تتحكم في الاحتراق الاكاديمي لدى افراد العينة وتشبعها بنسب متفاوتة، رتب بتريقة تنازلية اذ بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (١٤,١١) والذي ما مقداره (٤٦,٢٠) من التباين بين درجات العينة، والعامل الثاني الذي يليه كانت قيمة جذره الكامن هي (٥,٧٦) والذي يفسر (١١,٢٥) من التباين بين درجات العينة ، اما الجذر الكامن للعامل الثالث قد بلغت (٣,٥٤) وهذا يفسر (٦,٨٧) من التباين الكلي، وجدول (١١) يوضح اختزال العوامل بطريقة المكونات الأساسية.

جدول (١١) يوضح مصفوفة العوامل لمقياس الاحتراق الاكاديمي قبل وبعد التدوير على ثلاثة عوامل

Rotated Component Matrix

المرتبة	التباين الكلي للعنصر	النسبة المفسر	النسبة التراكمية	قبل التدوير			بعد التدوير		
				Cumulative %	% of Variance	Total	Cumulative %	% of Variance	Total
١	١٤,١١	٤٦,٢٠	٤٦,٢٠	١٤,١١	٤٦,٢٠	٨,٧٢	١٧,٤٦	١٧,٤٦	١٧,٤٦
٢	٥,٧٦	١١,٢٥	٥٧,٤٥	٢٠,٣٥	٥٧,٤٥	١٠,٤٨	١٧,١٦	٣٤,٦٢	٣٤,٦٢
٣	٣,٥٤	٦,٨٧	٦٥,٤٦	٢٤,٠٢	٦٥,٤٦	٤,٧٦	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٤	٠,٣٢	٠,٦٤	٦٥,٨٠	٢٤,٣٤	٦٥,٨٠	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٥	٠,٤٤	٠,٨٨	٦٦,٢٤	٢٤,٣٤	٦٦,٢٤	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٦	٠,٣٥	٠,٧٠	٦٦,٩٤	٢٤,٣٤	٦٦,٩٤	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٧	٠,١٧	٠,٣٤	٦٧,١١	٢٤,٣٤	٦٧,١١	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٨	٠,٢١	٠,٤٢	٦٧,٣٢	٢٤,٣٤	٦٧,٣٢	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٩	٠,١٨	٠,٣٦	٦٧,٥٠	٢٤,٣٤	٦٧,٥٠	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٠	٠,١٦	٠,٣٢	٦٧,٦٦	٢٤,٣٤	٦٧,٦٦	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١١	٠,١٧	٠,٣٤	٦٧,٨٣	٢٤,٣٤	٦٧,٨٣	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٢	٠,٠٥	٠,١٠	٦٧,٩٨	٢٤,٣٤	٦٧,٩٨	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٣	٠,٢١	٠,٤٢	٦٨,١٩	٢٤,٣٤	٦٨,١٩	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٤	٠,٢١	٠,٤٢	٦٨,٤٠	٢٤,٣٤	٦٨,٤٠	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٥	٠,٠٧	٠,١٤	٦٨,٤٧	٢٤,٣٤	٦٨,٤٧	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٦	٠,٢٧	٠,٥٤	٦٨,٧٤	٢٤,٣٤	٦٨,٧٤	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٧	٠,٣٠	٠,٦٠	٦٨,٩٤	٢٤,٣٤	٦٨,٩٤	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٨	٠,٢٣	٠,٤٦	٦٩,١٧	٢٤,٣٤	٦٩,١٧	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
١٩	٠,٢٥	٠,٥٠	٦٩,٤٢	٢٤,٣٤	٦٩,٤٢	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤
٢٠	٠,٠٣	٠,٠٦	٦٩,٤٥	٢٤,٣٤	٦٩,٤٥	٠,٠٠	٢١,٩٢	٣٦,٥٤	٣٦,٥٤

وبناءً على ما سبق اسفرت نتائج التحليل العاملي لبيانات المقياس المكون من (٢٠) مفردة عن تشبع أربعة المفردات على ثلاثة (٣) عوامل يؤثر فيها محك كاييزر، وهو ان الجذر الكامن للبعد أكبر من الواحد الصحيح استطاعوا تفسير (٧٥,٤١٪) من نسبة التباين بين درجات العينة، وهي قيمة مقبولة لمعامل الصدق العاملي.

جدول (١٢) نسبة التباين والجذر الكامن وعدد التشبعات لعوامل مقياس الاحتراق الاكاديمي

اسم المجال	عدد الفقرات المشبعة عليه	الجذر الكامن	التباين المفسر	التراكمي
الإرهاق الدراسي والعاطفي	٨	٨,٧٢	٢٨,٥٩	٢٨,٥٩
اللامبالاة الدراسية	٦	٦,٣١	١٨,٧٥	٤٧,١٥
ندى الشعور بالإنجاز	٦	٥,٣٠	١٥,٥٩	٦٢,٧٤

ومن خلال ملاحظة جدول (١٨) يتبين ان العامل الأول قد تشبع عليه (٨) فقرات، في حين العامل الثاني اتضح تشبعه بـ (٦) فقرات، اما العامل الثالث فقد تشبع عليه (٦) فقرات، وبهذا تم الإبقاء على العوامل الثلاثة كما هي.



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

سابعاً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الاحتراق الأكاديمي بطريقتين:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول و الثاني، وقد بلغت (٠,٨٢) وهو ما يدل على استقرار الاستجابات.

ب- طريقة الفا كرونباخ (Cronbachs- Alpha): بلغت قيمة الفا- كرونباخ (٠,٧٧)، مما يدل على ثبات مقبول للمقياس.

ثامناً: الصيغة النهائية للمقياس: بعد التحقق من الصدق والثبات، استقر المقياس بصيغته النهائية من (٢٠) فقرة، وجميع فقرات المقياس كانت موجبة لقياس الاحتراق؛ لأن جميعها تعبر عن ظاهرة سلبية، ولا توجد فقرة معكوسة (أعلى درجة للمقياس = ١٠٠، وأدنى درجة هي = ٢٠)، (لا تنطبق أبد = ١، نادراً = ٢، أحياناً = ٣، غالباً = ٤، دائماً = ٥)، وتم اعتماده وتطبيقه على عينة البحث الأساسية بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وجدول رقم (١٣) يبين مستويات الحكم للاحتراق الأكاديمي لدى العينة. (ملحق ٢).

جدول (١٣) تفسير الدرجات لمستوى الاحتراق الأكاديمي وتوزيع الفقرات حسب المجالات

الدرجة الكلية	مستوى الاحتراق	المجال	الفقرات	عدد الفقرات
20-39	منخفض جداً	الإرهاق الدراسي والعاطفي	1---8	8
40-59	متوسط	اللامبالاة الدراسية	9---14	6
60-79	مرتفع	تفشي الشعور بالإحباط الأكاديمي	15---20	6
80-100	مرتفع جداً			

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المعرفي - السلوكي: من أجل تحقيق أهداف البحث وبعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية تستند إلى النظرية المعرفية - السلوكية في الإرشاد وكيفية تصميمه، قام الباحث بتصميم البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية المعرفية - السلوكية.

أ: التعريف بالبرنامج الإرشادي والتطبيق الاستطلاعي:

تم تصميم البرنامج استناداً إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والذي يركز على تعديل الأفكار السلبية وتسمية مهارات المواجهة وتعزيز السلوكيات التكيفية ودمج استراتيجيات المرونة النفسية مثل إعادة القيم المعرفي، التحكم الذاتي، قبول المشاعر دون قهر، وقد قام الباحث بتنظيم محتويات جلسات البرنامج الإرشادي المقترح وقد تضمن (١٢) جلسة إرشادية، وتم عرض محتويات الجلسات بصيغتها الأولية على مجموعة من المختصين لبيات آرائهم من حيث ملائمتها أو عدم الملائمة في تعديل أفكارهم في تحسين المرونة النفسية وخفض مستويات الاحتراق الأكاديمي لدى أفراد العينة (المراقبين).

وقد أجرى الباحث تطبيقاً أولياً لبعض جلسات البرنامج الإرشادية المستخدم في البحث الحالي على بعض الطلبة (خارج أفراد عينة البحث)، من أجل التعرف على الخصائص السيكومترية للبرنامج كوضوح المحتويات وسهولتها أو صعوبتها كذلك الوقت المستغرق للجلسة الواحدة إذ تراوح بين (٤٥-٦٠) دقيقة، وبعدها عرضت محتويات البرنامج على نفس الخكمين بعد إجراء التعديلات من أجل تقرير مدى صلاحيتها، وقد أجاب المحكمين بأنها صالحة وجاهزة للتطبيق، معتمداً نسبة (٨٠٪) فأكثر للدلالة على صلاحية الفقرة ومناسبتها مع موضوع البرنامج، وقد استقر البرنامج بصيغته النهائية على (١٢) جلسة إرشادية موزعة بمعدل جلستين في الأسبوع، بوقت من (٤٥-٦٠) دقيقة للجلسة الواحد.

ب: أهداف البرنامج: يهدف البرنامج إلى هدفين (هدف عام، هدف خاص (تفصيلي):

أهداف عامة: تعزيز قدرة الطالب المتفوق على التكيف النفسي مع الضغوط الدراسية، خفض مستويات الاحتراق



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م



٣٤٠

الأكاديمي بأبعاد الثلاثة: الإرهاق، الانفصال، تدني الإنجاز، ترسيخ مهارات التفكير الواقعي والمرن. أهداف خاصة (تفصيلية): (تصحيح المعتقدات المعرفية غير المنطقية المرتبطة بالكمال والتفوق، تدريب الكالـب على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، تحسين تنظيم الوقت والجهد وتقدير الذات، تعلم تقنيات الاسترخاء والانتباه الواعي - البقطة الذهنية-، أحداث تغيير إيجابي في أنماط التفكير التلقائي السلبي).

محتوى البرنامج وعدد الجلسات: بلغ عدد الجلسات الكلية في البرنامج الارشادي (١٢) جلسة، وتم تنفيذها على مدار (٦) أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع، تم تصميم الجلسات وفق مدخل العلاج المعرفي السلوكي، مع مراعاة التدرج في بناء المحتوى وتنوع الأنشطة، كما تم توزيع الجلسات بحيث تغطي ابعاد المتغيرين المستهدفين (المرونة النفسية، الاحترق الأكاديمي)، وقد روعي في الجدولة الزمنية ان تتنوع الجلسات داخل كل أسبوع (معرفية، سلوكية، تطبيقية)، لضمان الفاعلية وتحقيق الأهداف الارشادية بما يتوافق مع الخصائص النمائية والمعرفية لطلبة الصف الخامس العلمي في مدارس المتفوقين.

ج: تحديد إجراءات تقويم البرنامج الارشادي: لابد من تحديد إجراءات تقويم البرنامج لإظهار تأثير الأساليب والفنيات الارشادية المستخدمة، ولتحديد فاعلية البرنامج واثـره في رفع مستوى المرونة النفسية وخفض الاحتراق الأكاديمي للطلبة المتفوقين، وقد استخدم الباحث أسلوب التقويم المستمر خلال فترة البرنامج اثناء الوجبات المنزلية وتوزيع استمارات تقويم الجلسات الارشادية، ثم أجرى الباحث تقويم نهائي بإجراء الاختيار البعدي.

د: ملخص مختصر لتوزيع الجلسات للبرنامج الارشادي وحسب رقم الأسبوع (رقم الجلسة)

جدول رقم (١٤) ملخص الجدول التفصيلي للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي

الأسبوع	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف العام	الأنشطة المنطقية	الأنشطة التطبيقية
الاول	١	التعارف، أسر الجارية، والتعريف بالهدف البرنامج	بناء العلاقة الارشادية والتعريف بالمشاكل بالهدف البرنامج والهدف الرابع وهي الغاية المطلوب الاحتراق الأكاديمي ومعالجته	لعبة التعرف، توزيع فرسنة كندية لوقت الجلسة	لعبة التعرف، توزيع فرسنة كندية لوقت الجلسة
الثاني	٢	الهدف البرنامج والتعارف، ومقارعة القنينة والسلوكية	مقارعة القنينة على تحديد المقارعة	مقارعة القنينة على تحديد المقارعة	مقارعة القنينة على تحديد المقارعة
الثالث	٣	تعريف مصادر الضغط الدراسي في حياة الطلبة	مقارعة القنينة على تحديد المقارعة	مقارعة القنينة على تحديد المقارعة	مقارعة القنينة على تحديد المقارعة
الرابع	٤	استراتيجيات تقوية الوقت والعمل مع المنهج الدراسي	تعريف مهارات إدارة الوقت كواجهة	تعريف مهارات إدارة الوقت كواجهة	تعريف مهارات إدارة الوقت كواجهة
الخامس	٥	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
السادس	٦	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
السابع	٧	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
الثامن	٨	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
التاسع	٩	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
العاشر	١٠	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
الحادي عشر	١١	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة
الثاني عشر	١٢	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة	تعريف أهمية الوقت في الحياة

خامساً: الأساليب والوسائل: (التمارين المعرفية، لعب الأدوار، تأمل موجه، التسجيل اليومي للأفكار، مخططات وجدول تنظيمية، نماذج كتابية ك نموذج ABC، التعزيز الإيجابي، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية) سادساً: أدوات التقييم: (استبيان المرونة النفسية (قبلي - بعدي)، مقياس الاحتراق الأكاديمي (قبلي - بعدي)، بطاقات ملاحظة سلوكية للجلسات، استمارة تقييم رضا المشاركين عرض النتائج ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف الى اثر البرنامج الارشادي المعرفي في خفض مستوى الاحتراق الأكاديمي: سعى الباحث من خلال هذا الهدف الى التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الصف الخامس العلمي في مدارس المتفوقين، وذلك بقياس التغيرات الحاصلة في درجات الاحتراق بين القياس القبلي والقياس البعدي داخل المجموعة التجريبية، وقد اظهرت نتائج اختبار (T) للمقارنات بين متوسط درجات الاحتراق الأكاديمي قبل وبعد التطبيق لدى افراد المجموعة التجريبية، وجود فروق

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي، مما يشير الى فعالية البرنامج الارشادي في خفض مستوى الاحتراق الاكاديمي، وكما في الجدول رقم (١٥) التالي:

جدول رقم (١٥) نتائج (T) لدرجات الاحتراق الاكاديمي داخل المجموعة التجريبية (قبلي-بعدي)

القياس	عدد الافراد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة (Sig)
قبلي	30	73.40	6.25	---	---
بعدي	30	51.85	5.40	13.54	0.000*

من ملاحظة الجدول أعلاه يتبين وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي الدرجات القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي، اذ بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥١,٨٥) وانحراف معياري (٥,٤٠)، وهو اقل من المتوسط للاختبار القبلي الذي كان (٧٣,٤٠) وانحراف معياري (٦,٢٥)، مما يشير الى ان الطلبة قد حققوا تحسناً ملحوظاً في تخفيف مشاعر الإرهاق الدراسي والانفصال عن المهام الدراسية وتدني الإنجاز، وذلك بفضل ما تضمنه البرنامج من استراتيجيات معرفية وسلوكية فعالة.

المهدف الثاني: التعرف الى اثر البرنامج الارشادي في تحسين مستوى المرونة النفسية:

استهدف الباحث من خلال هذا المهدف قياس فعالية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تعزيز مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة، باعتبارها من العوامل التي تقي وتحمي من الاضطرابات النفسية والأكاديمية، وتم استخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتحقق من التغيرات، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية قبل وبعد تنفيذ البرنامج الارشادي، وكان الفرق لصالح القياس البعدي وكما في جدول رقم (١٦) التالي:

جدول رقم (١٦) نتائج اختبار (T) لدرجات المرونة النفسية داخل المجموعة التجريبية (قبلي-بعدي)

القياس	عدد الافراد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة (Sig)
قبلي	30	56.22	7.10	---	---
بعدي	30	74.34	5.87	11.96	0.000*

من الجدول أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٧٤,٣٤) وانحراف معياري (٥,٨٧)، وهذه القيمة اقل من قيم الاختبار القبلي التي كانت بمتوسط حسابي (٥٦,٢٢) وانحراف معياري (٧,١٠)، مما يدل على ان الطلبة اكتسبوا مهارات جديدة في إعادة تأطير المواقف الضاغطة، وتنظيم الانفعالات، واستخدام التفكير المرن في مواجهة التحديات النفسية والأكاديمية، مما أدى الى تحسن واضح في مستويات المرونة.

المهدف الثالث: الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج: رغبة في تعزيز الدلالة التجريبية للبرنامج، سعى الباحث في هذا المهدف الى مقارنة تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية التي خضعت له، مع المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي تدخل ارشادي، وذلك من خلال القياس البعدي لمختبري الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية، بين نتائج اختبار (T) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغير الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية وكما موضح في الجدول رقم (١٧) بين نتائج المجموعتين في متغير الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية، وكما يلي:

جدول رقم (١٧) نتائج المجموعتين في الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية

المجموعة	عدد الافراد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)
تجريبية/ الاحتراق	30	51.85	5.40	---	---
ضابطة/ الاحتراق	30	72.60	6.90	12.08	0.000*
المسرونة النفسية					
تجريبية/ المرونة	30	74.34	5.87	---	---
ضابطة/ المرونة	30	57.10	7.50	10.32	0.000*



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

تعكس هذه النتيجة اثر البرنامج الارشادي بشكل مباشر، حيث لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدخل، بينما استفادت المجموعة التجريبية من (١٢) جلسة متكاملة وفق مبادئ العلاج المعرفي السلوكي، ما أدى الى خفض الاحتراق الاكاديمي وتعزيز التكيف النفسي، وبذلك تؤكد نتائج البحث فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي المصمم خصيصاً للطلبة في مدارس المتفوقين، في تحقيق هدفين نفسيين وتربويين هامين، هما خفض مظاهر الاحتراق الاكاديمي، وتحسين مستوى المرونة النفسية، بما يعزز من الصحة النفسية والتحصيل الدراسي لهذه الفئة المتميزة.

الهدف الرابع: قياس الأثر التبعي للبرنامج بعد فترة من تطبيقه:

وللتأكد من ان نتائج البرنامج ليست وقتية، بل تتنازل بالاستمرارية، قام الباحث بأجراء قياس تبعي لكل من الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية بعد مرور فترة زمنية (شهر واحد) من انتهاء الجلسات باستخدام نفس الأداتين المستخدمتان في القياسين القبلي والبعدي، ولتحقيق هذا الهدف، تم اجراء اختبار تبعي للمجموعة التجريبية فقط، ومقارنة نتائجهم مع نتائج الاختبار البعدي. وجرى تحليل النتائج باستخدام اختبار (T) لعينتين مرتبطتين، للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي و التبعي، كما هو موضح في جدول رقم (١٨) التالي:

جدول رقم (١٨) نتائج القياس التبعي: نتائج اختبار (T) لقياسي (البعدي و التبعي) لدى المجموعة التجريبية

المظهر	القياس	عدد الأفراد (n)	المتوسط الحسابي للاحتراق الاكاديمي	الانحراف المعياري	قيمة (T) التنبؤية	مستوى الدلالة (Sig)
الاحتراق الاكاديمي	بعدي	30	61.58	5.40	1.04	0.304
	تبعي	30	63.10	5.05		
المرونة النفسية	بعدي	30	74.30	5.80	1.12	0.270
	تبعي	30	73.10	5.95		

تُظهر النتائج في الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي و التبعي في كل من الاحتراق الاكاديمي والمرونة النفسية، مما يشير الى ان اثر البرنامج الارشادي استمر بعد انتهاء التطبيق، سواء في خفض مستويات الاحتراق او في تعزيز مستويات المرونة النفسية، وهذا يعكس فاعلية البرنامج عبر المدى الزمني المتوسط، ويعزز من صلاحيته كأداة تدخل نفسي تربوي مستدامة.

التوصيات والمقترحات:

أولاً: التوصيات:

١. اعتماد البرامج الارشادية المعرفية السلوكية ضمن الخطط الارشادية في المدارس الثانوية، لاسيما في بيئات الطلبة المتفوقين، بوصفها أداة فاعلة للوقاية من الانهك النفسي والاحتراق الدراسي.
٢. تمكين المرشدين التربويين من التدريب المتخصص على استخدام تقنيات العلاج المعرفي السلوكي وتوظيفها في التعامل مع التحديات النفسية الشائعة بين الطلبة، ك الضغوط الاكاديمية وانخفاض الدافعية.
٣. ادراج مهارات المرونة النفسية ضمن الأنشطة الصفية واللاصفية، وذلك لتعزيز قدرة الطلبة على التكيف مع متغيرات البيئة المدرسية والتعامل بمرونة مع التحديات الدراسية.
٤. إعادة تطبيق البرنامج في مراحل دراسية مختلفة او في سياقات تعليمية متنوعة (مدارس الاعتيادية، الاهلية، الريفية) بهدف تعميم الفائدة والتأكد من صلاحيته لشرائح أوسع.
٥. تعزيز دور التعاون بين الارشاد النفسي والإدارات المدرسية لوضع خطط تكاملية تستند الى البيانات النفسية التربوية الفعلية.

ثانياً: المقترحات

١. اجراء دراسات لاحقة تستهدف تقصي اثر البرنامج المعرفية السلوكية في متغيرات أخرى ك القلق الامتحاني او الدافعية الاكاديمية، او تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين.
٢. تنفيذ دراسات مقارنة بين الجنسين او بين مستويات التحصيل المختلفة، لبيان الفروق في مدى الاستفادة من



فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

في المراكز الإيوائية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
عديس، عبد الرحمن (٢٠١١). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار الفكر، عمان.
غزالة، وردة فايز فارس، (٢٠٢٢) فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تحسين تقدير الذات وخفض الضغوط النفسية لدى النساء المعتقات في محافظة القدس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
فرح، صفوت، (٢٠١٢)، الشخصية أحادية العقلية خصائص النمط ومتعلقاته، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية - الكويت، عدد (٢١)، ٨-٩٠.
فرغلي، جمعة فاروق حليسي (٢٠١٣)، المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً، بحوث ومقالات جامعة طنطا، مجلة كلية التربية، العدد ٣ (٥١): ١٢٧-١٥٨، السجل ١٢٤٠٧٨، MD: ٧٣٩٧٥٠.
فهمي، محمد سيد (١٩٩٨)، التحليل في طريقة العمل مع الجماعات، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
الكثيري، حسين (٢٠١٦)، القيم السلوكية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدارس إدارة تعليم الرس، رسالة ماجستير، جدة، جامعة الملك عبد العزيز.
المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠١٥)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ج ٣١ ع ٣، ١٣٥-١٦٧.
محمد، سيد، وعبد الصمد، فضل، وأبو النور، محمد (٢٠١٠)، فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
مليكة، لويس كامل (١٩٩٠)، العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت دار القلم.
نصر، فتحي كامل احمد، ومحمد عبد التواب أبو النور، ومحمد محمود حسانين هليل (٢٠٢٣)، الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة جامعة القيوم للعلوم التربوية والنفسية، مجلد (١٧) العدد ٣ يناير ٢٠٢٣.
يوسف، جمعة السيد (٢٠٠٧): إدارة ضغوط العمل، القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث بكلية الهندسة، جامعة القاهرة.
المصادر الأجنبية:

American Counseling Association. (2014). 2014 ACA code of ethics. Author.
American Psychological Association. (2014). The road to resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
American School Counselor Association. (2019). ASCA national model: A framework for school counseling programs (4th ed.). Author.
Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological testing (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
Bikar, S., Marziyeh, A. & Pourghaz, A. (2018). Affective Structures among Students and its Relationship with Academic Burnout with Emphasis on Gender. International Journal of Instruction, 11(1), 183-194. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/322232990>
Cassidy, S. (2016). Academic Resilience and its Relationship With Emotional Intelligence and Stress Among University Students: A Three-Country Survey. Journal Title, Volume(Issue), pages. doi:
Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
Dobson, D. J. G., & Dobson, K. S. (2018). Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy (2nd ed.). Guilford Press.
Dryden, W., & Neenan, M. (2004). Cognitive behavioural counselling: A com-





- prehensive guide. Routledge.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). Rational emotive behavioural counselling in action (3rd ed.). SAGE Publications.
- Engels, N., Aelterman, A., Van Petegem, K., & Schepens, A. (2003). Factors which influence the well-being of pupils in secondary schools. *Educational Studies*, 29(2-3), 127-143. <https://doi.org/10.1080/03055690303273>
- <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.05.009>
- Johnson, A. R., Jayappa, R., James, M., Kulnu, A., Kovayil, R., & Joseph, B. (٢٠٢٠). Do Low Self-Esteem and High Stress Lead to Burnout Among Health-Care Workers? Evidence from a Tertiary Hospital in Bangalore, India. *Safety and Health at Work*, ٣٥٢-٣٤٧, ١١.
- EMOTIONAL AND (٢٠١٩) Koropets, O., Fedorova, A. & Kacane, I ACADEMIC BURNOUT OF STUDENTS COMBINING EDUCATION AND WORK. International Conference on Education and New Learning /١٠,٢١١٢٥ :٢٠١٩At Palma, Mallorca, Spain. DOI ,٣rd-١st Technologies July ٢٠١٩,٢٠٣٨,edulearn
- Manual of the Maslach Burnout Inventory .(١٩٨٩) .Maslach, C., & Jackson, S. E (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press)
- Early predictors of job burnout and (٢٠٠٨) .Maslach, C., & Leiter, M .٥١٢-٤٩٨ ,(٣)٩٣ ,engagement. *Journal of Applied Psychology*
- Job burnout. Annual .(٢٠٠١) .Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P [annurev./١٠,١١٤٦/https://doi.org .٤٢٢-٣٩٧ ,\(١\)٥٢ ,Review of Psychology ٥٢,١,٣٩٧,psych](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397)
- Stress inoculation training: A preventative and (٢٠٠٧) .Meichenbaum, D treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), Guilford (٥١٨-٤٩٧ ,٣rd ed., pp) *Principles and practice of stress management* .Press
- Coping with stress. Plenum Press .(٢٠٠١) Meichenbaum, Donald
- Hope and fulfillment after complex (٢٠١٩) .Saint Arnault, D., & Sinko, L ,trauma: Using mixed methods to understand healing. *Frontiers in Psychology* ٢٠١٩,٠٢٠٦١.fpsyg/١٠,٣٣٨٩/https://doi.org .٢٠٦١ ,١٠
- School (٢٠٠٩) .Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E burnout inventory: Reliability and validity. *European Journal of Psychological* .٥٧٥٩,٢٥,١,٤٨-١٠١٥/١٠,١٠٢٧/https://doi.org .٥٧-٤٨ ,(١)٢٥ ,Assessment
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. Burnout and engagement in university students: A cross-national (٢٠٠٢) .B /https://doi.org .٤٨١-٤٦٤ ,(٥)٣٣ ,study. *Journal of Cross-Cultural Psychology* ...٢٢٠٢٢١٠,٢٠٣٣٠٠٥٠٠٣/٠,١١٧٧
- Dispositional predictors of academic burnout .(٢٠١٧) .Spahić, T. E. & Vardo, E Retrieved from .١ ,among students, Brčko, BiH

فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)
السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

Website address

White Dome Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN3005_5830

Deposit number

In the House of Books and Documents (1127)

For the year 2023

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com





فصلية تُعنى بالبحوث والدراسات الإنسانية والاجتماعية العدد (٨)

السنة الثالثة صفر الخير ١٤٤٦ هـ آب ٢٠٢٥ م

General supervision the professor

Alaa Abdul Hussein Al-Qassam

Director General of the

Research and Studies Department editor

a . Dr . Sami Hammoud Haj Jassim

managing editor

Hussein Ali Muhammad Hassan Al-Hassani

Editorial staff

Mr. Dr. Ali Attia Sharqi Al-Kaabi

Mr. Dr. Ali Abdul Kanno

Mother. Dr . Muslim Hussein Attia

Mother. Dr . Amer Dahi Salman

a. M . Dr. Arkan Rahim Jabr

a. M . Dr . Ahmed Abdel Khudair

a. M . Dr . Aqeel Abbas Al-Raikani

M . Dr . Aqeel Rahim Al-Saadi

M. Dr.. Nawzad Safarbakhsh

M. Dr . Tariq Odeh Mary

Editorial staff from outside Iraq

a . Dr . Maha, good for you Nasser

Lebanese University / Lebanon

a . Dr . Muhammad Khaqani

Isfahan University / Iran

a . Dr . Khawla Khamri

Mohamed Al Sharif University / Algeria

a . Dr . Nour al-Din Abu Lihia

Batna University / Faculty of Islamic Sciences / Algeria

Proofreading

a . M . Dr. Ali Abdel Wahab Abbas

Translation

Ali Kazem Chehayeb