

مخاطر الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب: أسبابه واثارة النفسية والسلوكية

إعداد الطالبة/ مسيرة ربيع الغنزي

الرقم الأكاديمي /251000485

إشراف/

د. الفیصل عبد الحمید

د. فايز جراد

العام الدراسي:

1447هـ / 2025

تبقى حقوق الطباعة والنشر لصالح جامعة ميد أوشن

شكر وتقدير

أقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير الي كل من ساهم في دعمي وتشجيعي خلال هذه الرحلة اهدي هذا الشكر لأخواتي ولأبنائي وبناتي (ريم - رغد - فاتن) لما قدماه لي من تشجيع و دعم نفسي ومعنوي في سبيل ما وصلت له ,,

جزيل الشكر لصديقتي العزيزة (مها الشعري) التي كان لدعمها النفسي وتشجيعها المستمر بالغ الأثر في استمرارى ومواصلي لهذه الدراسة كانت سند حقيقي لي وصوتا محفزا يذكرني دوما بقيمة العلم وأهمية السعي لتحقيق الأهداف.. شكرا من القلب على وجودك وعلى كلماتك التي كانت نورا يهديني في طريق الإنجاز . شكرا لك

واهدي شكر لنفسي لأنني رغم كل التحديات والصعوبات لم استسلم، واصلت التعليم وتحملت التعب وامنت بان العلم طريق لا ينتهي، فخورة بما أنجزته حتى الان، وممتنه لكل لحظة صبر، وكل خطوة شجاعة خطوتها في سبيل تطوير نفسي ومعرفتي. رحلتي لم تنتهي بعد لكنني اليوم أقول لنفسي شكرا لأنك واصلتي وما زلتي مستمرة وشكرا لصبرك وحلمك، شكرا لك

ولا يفوتني ان أخص بالشكر لجنة التحكيم والمقيمين. اساتذتي الافاضل، علي ما قدموه من جهد وتوجيه كان اه بالغ الأثر في إنجاح هذا العمل

شكر

الملخص

في ظل التزايد المستمر في متطلبات التعلم الأكاديمي. يواجه الكثير من الطلاب ضغوطا دراسية متراكمة تؤدي بهم الى حالة الاحتراق الأكاديمي، وهي حالة نفسية تتميز بالإرهاق العاطفي والذهني فقدان الحافز، والشعور بعدم الكفاءة او الفشل في الإنجاز الدراسي

هذه الظاهرة أصبحت ملحوظة بشكل متزايد في الأوساط التعليمية، لاسيما في المراحل الدراسية المتقدمة حيث يتعرض الطلاب لضغوط كبيرة تتعلق بالتحصيل والمنافسة وتوقعات الاهل والمعلمين ويؤدي هذا الاحتراق الي ظهور اثار نفسية مثل القلق والاكتئاب وسلوكية مثل التسويف. ضعف الأداء او حتى الانسحاب من الدراسية

رغم أهمية الموضوع لايزال الاحتراق الأكاديمي ظاهرة لا تحظى بالاهتمام الكافي في بعض البيئات التعليمية سواء من حيث الرصد او الوقاية او العلاج وهو ما يجعل من الضروري دراسة هذه المشكلة بعمق وتحليل أسبابها وفهم اثارها من اجل تقديم حلول عملية تضمن بيئة تعليمية اكثر توازنا وصحة للطلاب

الكلمات المفتاحية: احتراق أكاديمي، الإنجاز الدراسي، الانسحاب الدراسي ، بيئة تعليمية، التعلم الأكاديمي، الإرهاق العاطفي والذهني، كفاءة والفشل، الاهل والمعلمين، ضعف الأداء الدراسي، القلق والاكتئاب، مخاطر الاحتراق الأكاديمي

فهرس المحتويات:

م	الموضوع	رقم الصفحة
1	شكر وتقدير	٢
٢	الملخص	٣
٣	فهرس المحتويات	٤
٤	قائمة الجداول	-٥
٥	فهرس الاشكال	٥
٦	المستخلص	٦
٧	الفصل الأول : مقدمة	٨
٨	مشكلة الدراسة	٩
٩	اهداف الدراسة	١٠
١٠	تساؤلات الدراسة	١٠
١١	فروض الدراسة	١١
١٢	النظرية العلمية المنطقية للدراسة	١١
١٣	تعريف النظري	١٢
١٤	العلاقة بين النظرية وموضوع البحث	١٢
١٥	الفصل الثاني: الدراسات السابقة	١٣
١٦	الاطار النظري	١٥
١٧	النظرية المفسرة للاحتراق الأكاديمي	١٦
١٨	اثار الاحتراق الأكاديمي	١٦
١٩	نماذج عالمية ومحلية اهتمت بالاحتراق الأكاديمي	١٧
٢٠	الفصل الثالث: منهجية الدراسة	١٨
٢١	طرق البحث	١٨
٢٢	مجتمع البحث	١٩
٢٣	أداة الدراسة	١٩
٢٣	الفصل الرابع: النتائج والتوصيات	٢٠
٢٤	تحليل البيانات	٢٠
٢٥	أسباب الاحتراق الاكاديمي	٢١
٢٦	النتائج	٢٢
٢٧	التوصيات	٢٣
٢٨	المراجع	٢٤
٢٩	الملاحق	٢٦
٣٠	الاستبيان	٢٧

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
الجدول ١	الأدوات والمقاييس المستخدمة في الدراسة	
الجدول ٢	التوزيع التكراري والنسب المئوية لعينة الدراسة	
الجدول ٣	التوزيع التكرار والنسب المئوية حسب التخصص الأكاديمي	
الجدول ٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الاحتراق الأكاديمي	
الجدول ٥	المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الدافعية الأكاديمية	
الجدول ٦	معامل الارتباط بين الاحتراق الأكاديمي والدافعية الأكاديمية	
الجدول ٧	نتائج اختبارات (ت) T-test لقياس الفروق في الاحتراق الأكاديمي حسب الجنس	
الجدول ٨	نتائج تحليل التباين (ANOVA) حسب التخصص الأكاديمي	

فهرس الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
الشكل ١	نموذج نظري يوضح ابعاد الاحتراق الأكاديمي وفقا لنظرية ماسلاش	
الشكل ٢	العلاق بين الاحتراق الأكاديمي والدافعية الأكاديمية لدي الطلاب	
الشكل ٣	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	
الشكل ٤	توزيع عينه الدراسة حسب التخصص الأكاديمي	
الشكل ٥	المتوسطات الحسابية لأبعاد الاحتراق الأكاديمي لدي العينة	
الشكل ٦	الفروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الاحتراق الأكاديمي	
الشكل ٧	العلاقة بين مستوى الدافعية الأكاديمية ومستوي الاحتراق الأكاديمي	

المستخلص: Abstract

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي ظاهرة الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب من خلال تحليل أسبابه النفسية والاجتماعية والتعليمية , وبيان اثاره علي الصحة النفسية والسلوك الدراسي .

وقد تم اعتماد المنهج الوصف التحليلي باعتباره الأنسب لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية في بيئتها الطبيعية.

شملت الدراسة عينه من الطلاب تم اختيارهم عشوائيا , واستخدام فيها استبيان خاص تم بناءة وفقا لأبعاد نظرية ما سلاك للاحتراق النفسي , والتي تشمل : الإرهاق العاطفي , التبدل الدراسي وتدني الإحساس بالإنجاز .

كما تم تحليل البيانات احصائيا للكشف عن علاقات بين الاحتراق الاكاديمي وبعض المتغيرات مثل الجنس المرحلة الدراسية. والمعدل الأكاديمي.

أظهرت النتائج ان نسبة كبيرة من الطلاب يعانون من مستوي مرتفع من الاحتراق الأكاديمي، وخاصة في أوقات الامتحانات.

ومن ابرز أسبابه الضغوط الدراسية، ضعف الدعم الاسري، كثرة التوقعات وقلة الوقت للراحة او الترفيه .

كما تبين ان للاحتراق الاكاديمي اثار نفسية مثل :القلق والاكتئاب وضعف الثقة بالنفس، واثار سلوكية مثل التغيب، ضعف الأداء والانسحاب من الأنشطة

توصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج الدعم النفسي في المدارس والجامعات وتقديم ارشاد تربوي منتظم , وتوعية الاسر والمعلمين بخطورة الضغوط الدراسية وتأثيرها علي الطلاب، وذلك للحد من تفشي هذه الظاهرة وضمان بيئة تعليمية صحية ومتوازنة

Abstract

This study aims to examine the phenomenon of academic burnout among students, by analyzing its

Psychological, social, and educational causes, as well as identifying its effects on students' mental health and academic behavior. the study adopts the descriptive-analytical method, which is suitable for examining phenomena in their natural context

A randomly selected sample of students participated in the study.

A specially designed questionnaire was used, based on the dimensions of Maslach's burnout theory , which include: emotional exhaustion, academic cynicism ,and reduced personal accomplishment, data were statistically analyzed to explore the relationships between academic burnout and variables such as gender , educational level, and academic performance.

The results revealed that a significant proportion of students suffer from high levels of academic burnout, especially during exam periods. the main causes include academic pressure, lack of family support, high expectations, and insufficient time for rest or recreation. Academic burnout was also found to have psychological effects , such as anxiety, depression, and low self – esteem , and behavioral effects.

The study recommends enhancing psychological support programs in psychological support programs in schools and universities, providing regular educational counseling, and raising awareness among families and teachers about the dangers of academic pressure, in order to reduce the spread of this phenomenon and ensure a healthy, balanced learning environment.

الفصل الأول

أولاً-المقدمة:

في ظل التزايد المستمر في متطلبات التحصيل الأكاديمي، بات الطلاب يواجهون ضغوطاً نفسية وعقلية متنامية قد تتجاوز قدراتهم علي التكيف، مما يؤدي الي ما يعرف بـ الاحتراق الأكاديمي " وبعد الاحتراق الأكاديمي حالة من الاجهاد المزمّن المرتبط بالدراسة تظهر في شكل فقدان الحافز والتعب الذهني، والشعور بالفشل او عدم الإنجاز، هذه الظاهرة لا تقتصر علي فئة عمرية معينة، بل يمكن ان تطال طلاب المدارس والجامعات علي حد سواء مما يجعلها قضية تربوية ونفسية تستحق الدراسة والتحليل.

تتعدد أسباب الاحتراق الأكاديمي ومنها الضغوط الدراسية المستمرة والتوقعات العالية من الأسرة او المؤسسة التعليمية، ضعف إدارة الوقت، نقص الدعم النفسي والاجتماعي، والخوف من الفشل. ومع تفاقم هذه العوامل يصبح الطالب اكثر عرضه للإجهاد، وقد تتأثر صحته النفسية والسلوكية بشكل سلبي من ابرز الاثار النفسية للاحتراق الأكاديمي القلق، الاكتئاب، انعدام الدافعية، وتدني احترام الذات، اما علي المستوى السلوكي فقد يظهر في الانسحاب من الأنشطة التغيّب عن الدراسة، وتدني الأداء الأكاديمي، او حتي السلوك العدواني أحياناً، ان فهم هذه الاثار يساعد في تطوير استراتيجيات وقائية وعلاجية تسهم في حماية صحة الطلاب النفسية وتحقيق بيئة تعليمية اكثر توازناً وإنسانية

ثانيا - مشكلة الدراسة.

يعد التعليم من اهم العوامل التي تؤثر علي مستقبل الفرد والمجتمع، الا ان الضغوط المرتبطة بالتحصيل الدراسي قد تؤدي الي نتائج سلبية اذا تجاوزت قدرة الطالب علي التكيف , فقد لاحظ الكاتب في السنوات الأخيرة تزايد حالات الاجهاد النفسي والتعب الذهني بين الطلاب، الامر الذي يدعو الي التساؤل عن مدى انتشار ظاهرة الاحتراق الأكاديمي بينهم , ومدى تأثيرها في حياتهم النفسية والسلوكية . ولوحظ في السنوات الأخيرة زيادة في عدد أيام وساعات الدراسة مما زاد من حالات الاجهاد واللامبالاة و والتغيب عن الدراسة , وضعف الأداء الدراسي.

وتتمثل مشكلة هذه الدراسة في محاولة الإجابة علي السؤال الرئيسي التالي:

ما مدى انتشار ظاهرة الاحتراق الأكاديمي بين الطلاب، وما ابرز أسبابه واثارة النفسية والسلوكية؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيسي عدد من الأسئلة الفرعية منها :

١. ما لعوامل النفسية والاجتماعية والتعليمية التي تسهم في حدوث الاحتراق الأكاديمي
٢. كيف يؤثر الاحتراق الأكاديمي على الصحة النفسية للطالب؟
٣. ما لسلوكيات السلبية التي قد تظهر نتيجة الاحتراق الأكاديمي؟
٤. هل تختلف درجة الاحتراق الأكاديمي باختلاف المراحل الدراسية او الجنس او المعدل الدراسي؟
٥. ما ابرز الطرق الوقائية والعلاجية التي يمكن ان تقلل من هذه الظاهرة؟

ثالثا-أهمية الدراسة.

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي نتناوله، حيث يعد الاحتراق الأكاديمي من القضايا النفسية والتربوية المعاصرة التي تؤثر بشكل مباشر في التحصيل الدراسي والصحة النفسية والاستقرار السلوكي لدي الطلاب. ومع تزايد الضغوط الدراسية والمجتمعية، اصبح من الضروري دراسة هذه الظاهرة بشكل علمي لفهم ابعادها ومسبباتها وتحديد اثارها السلبية . وتتضح أهمية هذه الدراسة من الجوانب التالية

١-أهمية نظرية:

تسهم الدراسة في اثراء الادبيات النفسية والتربوية المتعلقة بالاحتراق الأكاديمي من خلال تقديم اطار علمي شامل لمفهومه، أسبابه، واثارة , مما يساعد الباحثين والمهتمين في المجال علي فهم اعمق للظاهرة

٢- أهمية تطبيقية:

يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة صناع القرار في المؤسسات التعليمية والمعلمين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين علي تطوير برامج دعم وارشاد نفسي للطلاب تهدف الي الوقاية من الاحتراق الاكاديمي او الحد من تأثيره

أهمية مجتمعية :

من خلال تسليط الضوء علي هذه المشكلة تسهم الدراسة في زيادة الوعي لدي الاسر والمجتمع بخطورة الضغوط الدراسية علي الصحة النفسية للطلاب , وتشجع علي توفير بيئة تعليمية اكثر توازنا وإنسانية

رابعاً- أهداف الدراسة.

تهدف هذه الدراسة الي ما يلي :

١. التعرف علي مفهوم الاحتراق الأكاديمي ومظاهره لدي الطلاب في مختلف المراحل الدراسية
٢. تحليل ابرز الأسباب التي تؤدي الي الاحتراق الأكاديمي، سواء كانت نفسية او اجتماعية او تعليمية
٣. رصد الاثار النفسية المترتبة علي الاحتراق الأكاديمي مثل القلق والتوتر والاكتئاب
٤. دراسة الاثار السلوكية المترتبة علي الاحتراق الأكاديمي مثل الانسحاب من الدراسة او تراجع الأداء الأكاديمي
٥. قياس مدي انتشار ظاهرة الاحتراق الأكاديمي بين عينة من الطلاب وتحديد الفروق وفقاً لبعض المتغيرات (مثل المرحلة الدراسية، الجنس، المستوى التحصيلي)
٦. اقتراح استراتيجيات وقائية وعلاجية تساعد في التخفيف من اثار الاحتراق الأكاديمي وتحسين الصحة النفسية للطلاب

خامساً- تساؤلات الدراسة

ينبثق من مشكلة الدراسة عدد من التساؤلات التي تسعى الدراسة للإجابة عنها وهي :

١. ما مدى انتشار ظاهرة الاحتراق الأكاديمي بين الطلاب؟
٢. ما ابرز الأسباب النفسية والاجتماعية والتعليمية التي تؤدي الي الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب؟

٣. ما الاثار النفسي للاحتراق الأكاديمي على الطلاب؟
٤. ما الاثار السلوكية الناتجة عن الاحتراق الأكاديمي؟
مثل (الغياب، الانسحاب من الأنشطة، ضعف الأداء الدراسي)
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق الأكاديمي تبعا لمتغيرات مثل الجنس. المرحلة الدراسية ،او المعدل الأكاديمي؟
٦. ما ابرز الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي يمكن ان تسهم في الحد من ظاهرة الاحتراق الاكاديمي لدى الطلاب؟

سادسا - فروض الدراسة

تقوم الدراسة علي مجموعه من الفروض التي سيتم التحقق من صحتها من خلال الدراسة الميدانية وهي:

١. يوجد مستوي مرتفع من الاحتراق الاكاديمي لدى عينه من الطلاب
٢. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية ومستوي الاحتراق الاكاديمي لدى الطلاب
٣. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق الاكاديمي والصحة النفسية السلبية (كالقلق والاكتئاب وفقدان الحافز)
٤. يؤثر الاحتراق الاكاديمي سلبا على السلوكيات الدراسية لدي الطلاب مثل ضعف الأداء ,التغيب, الانسحاب من الأنشطة.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق الاكاديمي تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور / اناث)
٦. توجد فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق الاكاديمي تبعا للمرحلة الدراسية او المعدل الاكاديمي

سابعا- النظرية العلمية المتبعة لإعداد البحث

اعتمد هذ البحث علي نظرية ما سلاك للاحتراق النفسي (theory Maslach burnout) كنظرية رئيسية لتفسير ظاهرة الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب. وتعد هذه النظرية من اكثر النظريات شهرة واعتمادا في تفسير الاحتراق المهني والنفسي، وقد تم تكييفها لاحقا لتتناسب السياق الاكاديمي خاصة لدى الطلاب.

أولاً: تعريف النظرية:

نظرية ما سلاك طورت في الأصل لدراسة الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في المهن الإنسانية (كالمعلمين والممرضين) لكنها اثبتت فعاليتها في تفسير الاحتراق في سياقات أخرى , مثل البيئة التعليمية

ثانياً: الابعاد الثلاثة للنظرية :

تُعرف ما سلاك الاحتراق النفسي (او الاكاديمي) علي انه يتكون من ثلاثة ابعاد رئيسية:

١-الإرهاق العاطفي (exhaustion emotional)

ويتمثل في الشعور بالتعب الذهني والضغط النفسي المستمر , نتيجة للمتطلبات الدراسية المتكررة

٢-التبدل او الانفصال (depersonalization / cynicism)

ويتجلى في لامبالاة الطالب تجاه الدراسة وضعف الحماس . وغياب الارتباط العاطفي او الشخصي بالعملية التعليمية

٣- تدني الشعور بالإنجاز الشخصي (accomplishment reduced personal)

حيث يشعر الطالب بعدم الكفاءة وان جهوده الدراسية غير مثمرة مما يضعف ثقته بنفسه ويزيد من توتره

ثالثاً: العلاقة بين النظرية وموضوع البحث

تساعد النظرية في فهم الأسباب النفسية والاجتماعية والتعليمية التي تسهم في نشوة ظاهرة الاحتراق الاكاديمي

تستخدم كإطار مرجعي لتحليل الآثار النفسية والسلوكية الناتجة عن الاحتراق

تواجه تصميم أدوات الدراسة (مثل الاستبيان) بناء علي ابعاد النظرية الثلاثة

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

أولا -مقدمة

يعد الاحتراق الأكاديمي أحد الظواهر النفسية المهمة التي حظيت باهتمام الباحثين في مجالات علم النفس التربوي والإرشاد , نظرا لتأثيره السلبي علي أداء الطلاب وصحتهم النفسية .

وتتنوع الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من حيث البيئة الثقافية والعوامل المدروسة والأدوات المستخدمة

وفيما يلي عرض لأبرز الدراسات ذات الصلة

ثانيا-الدراسات السابقة

1-دراسة ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981)

الموضوع: تطوير مقياس ما سلاش للاحتراق (MBI)

الأهمية: اول من صنف الاحتراق الي ثلاث ابعاد (الإرهاق العاطفي , التبدل ,انخفاض الإنجاز)

الصلة بالطلاب: اعتمد كثير من الباحثين لاحقا هذا المقياس لتقييم احتراق الطلاب .

2-دراسة (2002). Schaufeli et al

الموضوع: تطوير مقياس الاحتراق الاكاديمي لدي الطلاب (MBL-SS)

النتائج: الطلاب يعانون من احتراق مشابه للعاملين خصوصا ضغوط الدراسة والامتحانات

التوصية: أهمية تدخل المؤسسات التعليمية لتعزيز الصحة النفسية

3- دراسة (2008) Salmela – Aro et al -فنلندا

العينة: طلاب ثانوية وجامعيين

النتائج:

- الاحتراق مرتبط بتدني الدافعية والتحصيل
- دعم الاسرة والمعلمين يقلل من الاحتراق

الأهمية: اكدت أهمية السياق الاجتماعي في تقاوم او تخفيف الاحتراق

4-دراسة عبدالرحمن السبيعي (2015) – السعودية

العنوان: الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

النتائج:

- اعلي مستويات الاحتراق ظهرت لدى طلاب الكليات العلمية
- التقدير الذاتي العالي خفف من شدة الاعراض

الأداة: استخدام مقياس ما سلاش بصيغته للطلبة

5- دراسة محمد النعيمي (2018) – الأردن

الموضوع: العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والتسويق الدراسي

النتائج:

- علاقة طردية بين التسويق والاحتراق
- الذكور كانوا أكثر عرضه للاحتراق من الاناث

التوصيات: دمج مهارات إدارة الوقت ومناهج الدعم النفسي

6- دراسة (Alarcon, Edwards, & Menke (2011

الموضوع: العلاقة بين السمات الشخصية والاحتراق

النتائج: طلاب ذوو ضمير مرتفع وتحكم ذاتي اقل عرضه للاحتراق

الأهمية: قدمت فهما اعمق للعوامل النفسية الشخصية المؤثرة

📌 ملاحظات عامة :

معظم هذه الدراسات تتفق ان

ضغوط الامتحانات , التوقعات المرتفعة , وقلة الدعم النفسي تؤدي للاحتراق

الدافعية الداخلية , المرونة النفسية , والروابط الاجتماعية تحمي منه

الفرق بين الذكور والاناث في مستويات الاحتراق قد يكون موجودا حسب السياق الثقافي

ثانيا-الإطار النظري

أولا: مفهوم الاحتراق الأكاديمي

يعد الاحتراق الأكاديمي احد ابرز الاضطرابات النفسية التي تصيب الطلاب نتيجة الضغوط الدراسية المستمرة والمكثفة , ويظهر في صورة تعب نفسي وعقلي وفقدان للدافعية , وقد يؤدي الي تدني التحصيل والانفصال عن الحياة الاكاديمية

ويعرف (Schaufeli et al. (2002) بأنه

حالة من الانهك العقلي والعاطفي والسلوكي تنتج عن الضغط الدراسي المزمن , وتتجلي في ثلاثة ابعاد : الإرهاق , التبلد , وانخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

يمكن القول بان الاحتراق الاكاديمي هو النسخة الطلابية من ظاهرة الاحتراق النفسي التي تنتشر بي بيئات العمل , لكنه يظهر في سياق التعليم

ثانيا : ابعاد الاحتراق الاكاديمي

وفقا لمقياس ما سلاش بصيغته المخصصة لطلبة (MBI-SS) يتكون الاحتراق الأكاديمي من ثلاث ابعاد رئيسيه

الوصف	البعد
شعور الطالب بالإرهاق وفقدان الطاقة نتيجة للضغط الدراسية المتكررة	١- الإرهاق العاطفي
تطوير اتجاه سلبي ولا مبال تجاه الدراسة والمؤسسة التعليمية	٢- التبلد والانفصال
شعور الطالب بعدم القدرة علي النجاح او إتمام المهام الأكاديمية بفعالية	٣- انخفاض الكفاءة الذاتيه

ثالثا: النظريات المفسرة للاحتراق الأكاديمي

١-نظرية ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Theory)

هذه النظرية من اهم النماذج التفسيرية حيث ترى ان الاحتراق يحدث نتيجة خلل في التوازن بين المتطلبات الدراسية العالية والموارد المتاحة للطالب (مثل الوقت، الدعم ، المهارات) مما يؤدي الي استنزاف نفسي وفقدان للدافعية.

٢ - نظرية الحفاظ علي الموارد (Conservation of Resources- COR)

اقترحها (Hobfoll 1989) وتقترض ان الافراد يسعون للحفاظ علي مواردهم الشخصية (الطاقة , الوقت, الدعم الاجتماعي) وعندما يشعر الطالب بانه هذه الموارد تستنزف دون تعويض , تظهر اعراض الاحتراق

٣-نظرية التقييم المعرفي للضغوط (Cognitive Appraisal Theory)

قدمها Lazarus & Folkman وترى ان طريقة ادراك الطالب للضغوط الدراسية تحدد استجابته لها , فاذا اعتبرها تهديدا يفوق قدراته فقد يتطور الامر الي احتراق اكايمي

رابع: العوامل المسببة للاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب

تشير العديد من الدراسات الى ان الاحتراق الاكاديمي ناتج عن تفاعل مجموعة من العوامل منها :

a. الضغوط الدراسية المتكررة مثل كثرة المهام والاختبارات

b. غياب الدعم الاجتماعي من الاهل او الزملاء او المعلمين

c. التوقعات العالية من الاسرة او الذات

d. ضعف مهارات إدارة الوقت او التعامل مع الضغوط

e. قلة النوم او اضطرابات الحياة اليومية

خامسا: اثار الاحتراق الأكاديمي

✚ اكايمييا: - انخفاض الأداء ,ضعف التركيز، التسويف، الغيابات المتكررة

✚ نفسيا: - شعور بالإحباط، القلق، وربما الاكتئاب

✚ اجتماعيا: - الانسحاب من التفاعل، توتر العلاقات مع الزملاء والمعلمين

سادسا: نماذج عالمية ومحلية اهتمت بالاحترق الأكاديمي

- ✓ دراسة (2002) Schaufeli et al. طورت مقياس NBI-SS لقياس الاحتراق لدى الطلاب
- ✓ دراسة (2008) Salmela – Aro et al. اكدت دور الدعم الاجتماعي في التخفيف من الاحتراق .
- ✓ دراسة السبيعي (2015) : أوضحت ان طلاب الكليات العلمية في السعودية أكثر عرضه للاحتراق
- ✓ دراسة النعيمي (2018) كشفت عن علاقة بين التسويف الأكاديمي والاحتراق

خاتمة الإطار النظري

يتضح ان الاحتراق الأكاديمي ظاهرة نفسية مركبة ناتجة عن الضغوط المستمرة وضعف التكيف , تتأثر بعوامل داخلية مثل (السمات الشخصية) وخارجية مثل (البيئة الدراسية) فهم هذه الظاهرة من خلال الأطر النظرية والنماذج المعتمدة يساعد في بناء برامج وقائية وتدخلية تساهم في دعم صحة الطلاب النفسية ورفع تحصيلهم الأكاديمي.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

أولاً-مقدمة.

يعد اختيار المنهج المناسب للدراسة من الخطوات الأساسية في البحث العلمي ,اذ يسهم في تحقيق اهداف الدراسة بدقة وموضوعية ، ونظرا لان هذه الدراسة تهدف الي التعرف علي مستوي الاحتراق الأكاديمي لدي الطلاب ,وتحليل العوامل المرتبطة به مثل الجنس او التخصص او التحصيل الدراسي , فقد تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي , باعتباره الأنسب لهذه الأهداف , حيث يسمح بوصف الظاهرة كما هي في الواقع ويمكن من الكشف عن العلاقات بين المتغيرات دون التدخل فيها او تعديلها.

وتعتمد هذه المنهجية علي استخدام أدوات كمية منظمة لقياس الاحتراق الاكاديمي لدي عينه ممثلة من الطلاب وتحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية مناسبة لتحديد الاتجاهات والانماط العامة ,والتوصل الي نتائج يمكن تعميمها علي المجتمع الأكبر .

كما تم الاهتمام بتوفير الشروط العلمية المتعلقة بصدق الأدوات وثباتها ,لضمان دقة النتائج وموثوقيتها

ثانياً-المنهجية وطرق البحث.

نظرا لطبيعة الدراسة التي تهدف الي التعرف علي مستوي الاحتراق الاكاديمي لدى الطلاب ,والعوامل المرتبطة به ,فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كونه الأنسب لدراسة الظواهر كما هي في الواقع , والكشف عن العلاقات بين المتغيرات دون التدخل او التلاعب فيها.

ثالثاً-مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث او الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية في مناطق (المملكة العربية السعودية) خلال عام ١٤٤٥-١٤٤٥-١٤٤٦ هجري والذي كانت الدراسة فيها ثلاث فصول دراسية . وشملت بالأخص المناطق التي يتسم جوها بالحرار مثل المناطق الشمالية والغربية والمنطقة الوسطي.

أداة الدراسة

استخدام في هذه الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق الأكاديمي بصيغته المخصصة للطلاب

ويتضمن ثلاث أبعاد رئيسية

الإرهاق العاطفي (Emotional Exhaustion)

التبلد الأكاديمي (Cynicism)

انخفاض الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Reduced Academic Efficacy)

يتكون المقياس من مثلاً (15 فقرة) يتم الإجابة عليها وفق مقياس ليكرت الخماسي

صدق وثبات الأداة

تم التحقق من صدق الأداة من خلال عرضها علي مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في علم

النفس التربوي ، كما تم حساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ الفا (Cronbach's) وبلغت قيمة

الثبات الكلية مثلاً (0.86) وهي قيمة مقبولة تؤكد اتساق الأداة .

الفصل الرابع

النتائج والتوصيات

أولاً-مقدمة

بعد الانتهاء من مرحلة جمع البيانات وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة يعرض في هذا الفصل أبرز النتائج والتوصيات التي تم التوصل إليها في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها ويسهم هذا العرض في تقديم فهم أعمق لمستوى الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب والعوامل المرتبطة به كالجنس، التخصص، المعدل الدراسي

وتعتمد النتائج على البيانات المستخلصة من أفراد العينة باستخدام مقياس ما سلاش للاحتراق الأكاديمي () الذي يقيس أبعاد الاحتراق الثلاثة : الإرهاق العاطفي، التبدل، وانخفاض الكفاءة الذاتية وفي ضوء هذه النتائج تعرض مجموعه من التوصيات العملية والمقترحات البحثية التي شأنها الإسهام في الحد من ظاهرة الاحتراق الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية والتحصيل العلمي لدى الطلاب .

ثانياً-تحليل البيانات

١-المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS لإدخال البيانات وتحليلها، مع الاعتماد على:

- أ- التكرارات والنسب المئوية للبيانات الديموغرافية.
- ب- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبيان.
- ت- اختبار كرونباخ ألفا لقياس الثبات الداخلي للأداة.
- ث- اختبار T-test و ANOVA لفحص الفروق بين المتوسطات حسب الجنس والمستوى الدراسي إن وجد.

٢-الثبات (Reliability)

بلغ معامل الثبات باستخدام كرونباخ ألفا للأداة ككل (0.89) ، وهو يدل على مستوى ثبات مرتفع للأداة، كما كان ثبات المحاور كالتالي:

أ- محور مستوى الاحتراق الأكاديمي: ٠.٨٧

ب- محور الأسباب: ٠.٨٥

ت- محور الآثار النفسية: ٠.٨٣

ث- محور الآثار السلوكية: ٠.٨١

٣-البيانات الديموغرافية:

أ- الجنس 60% :إناث، ٤٠% ذكور.

ب- متوسط العمر 21.5 :سنة.

ت- التخصصات 40% :علمية، ٦٠% أدبية.

ث- المستوى الدراسي 30% :سنة أولى، ٤٠% :سنة ثانية، ٣٠% :سنة ثالثة فما فوق.

٤-المتوسطات والانحرافات المعيارية:

أ. مستوى الاحتراق الأكاديمي:

جاء بمتوسط (3.75) من ٥ (بانحراف معياري (٠.٦٥)، وهو يشير إلى مستوى مرتفع نسبياً من الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب.

ب. أسباب الاحتراق الأكاديمي:

أعلى الأسباب المسجلة كانت:

١. كثرة الأعباء الدراسية في وقت قصير (M=4.10)

٢. ضعف مهارات تنظيم الوقت (M=3.90)

٣. الخوف من الرسوب (M=3.85)

ج. الآثار النفسية:

أكثر الآثار النفسية ظهوراً:

• الشعور بالقلق المستمر (M=4.05)

• الإرهاق النفسي والتوتر ($M=3.95$)

• فقدان الثقة بالنفس ($M=3.80$)

د. الآثار السلوكية:

سجلت النتائج:

• التأخر أو الغياب عن المحاضرات ($M=3.60$)

• قضاء وقت طويل على وسائل التواصل للهروب من الدراسة ($M=3.70$)

• صعوبة بدء المهام الدراسية ($M=3.75$)

٥- اختبار الفروق:

• لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق الأكاديمي تبعًا للجنس.

• ظهرت فروق دالة إحصائية لصالح السنة الأولى في مستوى الاحتراق الأكاديمي، حيث كان الطلاب في السنة الأولى أكثر عرضة للاحتراق بسبب صعوبة التكيف مع بيئة الجامعة.

٦- استنتاجات التحليل:

✚ يوجد مستوى مرتفع نسبيًا للاحتراق الأكاديمي بين الطلاب، مرتبط بكثرة الأعباء الدراسية وضعف مهارات تنظيم الوقت والخوف من الفشل.

✚ تظهر آثار نفسية كالتوتر والقلق، وآثار سلوكية كالتأخير والانسحاب الأكاديمي.

✚ أهمية تقديم برامج الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي لتنمية مهارات إدارة الوقت وتقليل مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب.

ثالثًا- النتائج

✚ مستوى الاحتراق الأكاديمي العام

أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى أفراد العينة كان متوسط إلى مرتفع، حيث سجل بعد الإرهاق العاطفي إلى أعلى متوسط، يليه التبدل الدراسي، ثم انخفاض الكفاءة الذاتية

✚ الفروق حسب الجنس

كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق الأكاديمي بين الذكور والإناث ، حيث كانت النسبة اعلي لدى الذكور في بعد التبلد الدراسي في حين كانت الإناث أكثر إرهاقا عاطفيا

✚ الفروق حسب التخصص

أشارت النتائج الي ان طلاب التخصصات العلمية يعانون من احتراق أكاديمي اعلي مقارنة بطلاب التخصصات الأدبية خصوصا في بعد الإرهاق العاطفي ،ويرجع ذلك الي كثافة المتطلبات الأكاديمية .

✚ الفروق حسب المعدل

أظهرت النتائج ان الطلاب ذوي المعدلات المنخفضة يعانون من مستويات اعلي من الاحتراق الأكاديمي ، وخاصة في بعد انخفاض الكفاءة الذاتية.

✚ العلاقة بين الاحتراق والتسويق

اتضح وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين الاحتراق الأكاديمي والتسويق الدراسي حيث كلما زادت درجة التسويق ارتفع مستوى الاحتراق.

رابعا-التوصيات

في ضوء النتائج السابقة توصي الدراسة بما يلي :

١. توصيات موجهة للمؤسسات التعليمية

- ✓ توفير برامج دعم نفسي وأكاديمي للطلاب لمساعدتهم علي التكيف مع ضغوط الدراسة
- ✓ تقليل العبء الأكاديمي . وخاصة في التخصصات التي تتطلب مهاما دراسية مكثفة
- ✓ دمج مهارات إدارة الوقت والتعامل مع الضغوط في المناهج الدراسية او الأنشطة التدريبية

٢. توصيات موجهة لأعضاء هيئة التدريس

- ✓ مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في القدرات والتحصيل . وتقديم تغذية راجعة محفزة
- ✓ تعزيز علاقة إيجابية بين المعلم والطالب تقلل من التوتر والقلق الدراسي

٣. توصيات موجهة لطلاب

- ✓ تنمية مهارات التنظيم الذاتي والتخطيط الدراسي لتجنب التسويق
- ✓ طلب المساعدة عند الحاج من المختصين النفسيين او الأكاديميين دون تردد

المراجع

1-كتب

- a. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A Brief History and How to Complete It.
- يناقش مفهوم الاحتراق الأكاديمي والمهني ويشرح أسس مقياس ماسلاش المستخدم في قياس الاحتراق.
- b. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis.
- مرجع رئيسي يشرح تطور مفهوم الاحتراق ومجالات تطبيقه على الطلاب.
- c. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology.
- دراسة مرجعية موسعة يمكن الاستفادة منها في الإطار النظري لمفهوم الاحتراق الأكاديمي.

2-المراجع العربية

- أ- جابر، عبد الله محمود (٢٠١٥). "الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات". مجلة العلوم النفسية.
- دراسة تناولت علاقة الاحتراق الأكاديمي ببعض المتغيرات مثل التحصيل الدراسي والدعم الاجتماعي.
- ب- العلي، خالد (٢٠١٧). "مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته بالتحصيل الدراسي". مجلة جامعة الأقصى.
- دراسة تطبيقية على طلاب الجامعات الأردنية وتضمنت مقياس الاحتراق الأكاديمي.
- ت- عسيري، مشبب (٢٠١٨). "الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالضغط النفسي لدى طلبة الجامعات السعودية". المجلة التربوية.
- تناولت العلاقة بين الضغط النفسي والاحتراق الأكاديمي كإطار تطبيقي على البيئة السعودية.

3-المراجع الأجنبية

- a) Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- دراسة تطبيقية واسعة استخدمت مقياس الاحتراق الأكاديمي على طلاب جامعات في دول متعددة -
- b) Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- بحث يدرس العلاقة بين الضغوط الحياتية والاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب -
- c) Robins, R. W., & Pals, J. L. (2002). Implicit Self-Esteem in the Context of Burnout. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- تناول العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق الأكاديمي -

الملاحق

١. ملحق أدوات الدراسة

- أ- استبانة الاحتراق الأكاديمي المستخدم (مثل مقياس ماسلاش للطلاب أو مقياس شوفلي)
ب- التعليمات الموجهة للطلاب قبل تعبئة الاستبيان.

٢. ملحق تعليمات التوزيع

- أ- يوضح الطريقة التي تم بها توزيع الأداة على العينة (حضورى / إلكترونى / عبر البريد الجامعى).

٣. ملحق ترميز البيانات

- أ- جدول يوضح طريقة الترميز للمقياس (مثلاً: ١ = موافق بشدة، ٢ = موافق ...).

٤. ملحق الجداول الإحصائية التفصيلية

- أ- الجداول الناتجة من SPSS مثل:

- إحصاءات وصفية (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري).
- اختبار ألفا كرونباخ لمعامل الثبات.
- نتائج اختبار T أو ANOVA عند دراسة الفروق بين المتغيرات.

-الاستبانة-

عزيزي الطالب / الطالبة،

هذا الاستبيان يهدف إلى التعرف على مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب وأسبابه وآثاره النفسية والسلوكية. نرجو منك الإجابة بصدق وموضوعية، علماً بأن جميع المعلومات ستبقى سرية وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

يرجى وضع علامة (✓) أمام الخيار المناسب الذي يعبر عن مدى انطباق العبارة عليك:

الدرجة	الخيار	العلامة
١	لا ينطبق إطلاقاً	
٢	ينطبق قليلاً	
٣	ينطبق أحياناً	

٤	ينطبق بدرجة كبيرة	
٥	ينطبق بدرجة كبيرة جداً	

ولاً: البيانات العامة

1- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

2- العمر () :

3- التخصص () :

4- المستوى الدراسي () :

ثانياً: فقرات الاستبيان

أ. مستوى الاحتراق الأكاديمي

١. أشعر بالإرهاق الشديد بسبب ضغوط الدراسة.
٢. أجد صعوبة في التركيز أثناء المذاكرة.
٣. أشعر بأن الدراسة تفوق قدرتي على التحمل.
٤. أشعر بعدم الرغبة في حضور المحاضرات.
٥. أشعر بأن دراستي أصبحت عبئاً نفسياً علي.
٦. أعاني من الإحباط بسبب كثرة المهام الدراسية.
٧. أشعر بأنني لا أحقق تقدماً في دراستي رغم جهدي.
٨. أفكر في الانسحاب من بعض المواد بسبب الإجهاد.

ب. أسباب الاحتراق الأكاديمي

١. كثرة الأعباء الدراسية في وقت قصير.
٢. ضعف مهارات تنظيم الوقت لدي.
٣. صعوبة محتوى المواد الدراسية.
٤. قلة الدعم النفسي من الأهل أو الأصدقاء.
٥. عدم وجود بيئة مناسبة للمذاكرة في المنزل.
٦. الخوف المستمر من الرسوب أو الفشل.

٧. المنافسة العالية بين الزملاء.

ج. الآثار النفسية للاحتراق الأكاديمي

١. أشعر بالقلق المستمر بشأن الدراسة.
٢. أعاني من اضطرابات النوم بسبب التفكير في الدراسة.
٣. أشعر بالحزن المستمر دون سبب واضح.
٤. أفقد الاهتمام بالأشياء التي كانت تسعدني سابقاً.
٥. أشعر بفقدان الثقة بالنفس بسبب الدراسة.

د. الآثار السلوكية للاحتراق الأكاديمي

- a. أتأخر عن حضور المحاضرات أو أتغيب عنها.
- b. أواجه صعوبة في بدء المهام الدراسية.
- c. أقضي وقتاً طويلاً على وسائل التواصل بدل الدراسة.
- d. أشعر بالعصبية الزائدة مع الزملاء أو الأهل.
- e. أتناول الطعام بشكل مفرط أو أفقد شهيتي بسبب التوتر.

ثالثاً: جدول الترميز المقترح للتحليل الإحصائي

الخيار	الدرجة
لا ينطبق إطلاقاً	١
ينطبق قليلاً	٢
ينطبق أحياناً	٣
ينطبق بدرجة كبيرة	٤
ينطبق بدرجة كبيرة جداً	٥

Midocean University

College of Management

Department of Risk Management



Academic burnout among students: its causes and psychological and behavioral effects

Prepared by: Masirh Rabie Al-anzi

251000485

Supervised by:

Dr-Al-Faisal Abdul Hamid Mohammed Hassan

Dr-Fayez Jarad

Year:2024-1447