

الاحترق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

الباحثة آية كاظم حسن أ.م.د. زينب ناجي علي

جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

استلام البحث: ٢٠٢٤/١٠/٢٧ قبول النشر: ٢٠٢٥/٢/٢ تاريخ النشر: ٢٠٢٥/٧/١

<https://doi.org/10.52839/0111-000-086-020>

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

درجة الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ودلالة الفروق في الاحتراق الأكاديمي على وفق متغيرات الجنس (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-إنساني)، ونوع الدراسة (حكومي-أهلي).

ويتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من الذكور والإناث ومن التخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وطلبة الجامعة الأهلية كلية السلام الجامعة من الذكور والإناث ومن التخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وبلغت عينة البحث ٥٥٠ طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس الاحتراق الأكاديمي، واخضعت الأداة إلى إجراءات التحليل الإحصائي، إذ تكون المقياس بصورته النهائية من ٢٦ فقرة موزعة على ثلاث مجالات (الإنهاك، ضعف الكفاءة الأكاديمية، تبلد المشاعر)

و من أهم النتائج التي توصل اليها البحث الحالي:

إن طلبة الجامعة لديهم احتراق أكاديمي مرتفع، لا توجد فروق دالة إحصائية في الجنس (الذكر - الأنثى) في الاحتراق الأكاديمي. توجد فروق دالة إحصائية في التخصص (العلمي - الإنساني) في الاحتراق الأكاديمي لصالح التخصص العلمي. توجد فروق دالة إحصائية في نوع الدراسة (حكومي - أهلي) في الاحتراق الأكاديمي لصالح الكليات الحكومية

الكلمات المفتاحية: الاحتراق الأكاديمي، طلبة الجامعة

Academic Burnout among University Students

Aya Kazem Hassan

Aya781980@gmail.com

Assistant Professor: Zainab Naji Ali

Zainab.n@coeduw.uobagdad.edu.iq

**Master's student University of Baghdad / College of Education
for Girls**

Received 27/10/2024, Accepted 02/02/2025, Published 01/07/2025

Abstract

The current research aims to identify academic burnout among university students and the significant differences in academic burnout according to gender, specialization (scientific-human), and the type of study (governmental-private). The research sample included 550 male and female students selected randomly from the University of Baghdad and Al-Salam University College for the academic year 2023-2024. To achieve the research objectives, the researcher developed a scale of 26 items to measure academic burnout, distributed over three domains (exhaustion, weak academic efficiency, and dullness of feelings). The results found that university students have high academic burnout. There are no significant differences in terms of gender regarding academic burnout. There are statistically significant differences in specialization (scientific-humanities) considering academic burnout in favor of the scientific specialization. There are statistically significant differences in terms of the type of study (governmental or private) regarding academic burnout in favor of government colleges.

Keywords: academic burnout, university students

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

الاحترق هو ظاهرة نفسية تصيب الفرد عند تعرضه لضغوط شديدة ويظهر في شعوره بالإجهاد وانخفاض الأداء. (Maslach, 2017:143)

تعد ظاهرة الاحتراق الأكاديمي منتشرة لدى الطلبة في كافة المراحل التعليمية، بل ويخبر الطلاب في المجالات الأكاديمية الاحتراق النفسي بدرجة أكبر من نظرائهم في المجالات المهنية الأخرى، وذلك بسبب أن الضغوط الأكاديمية التي يلاقونها تفوق أحياناً قدراتهم على مواجهتها. (Bask&Salmela-Aro, 2013:511)

وعندما يفشل الطلبة في المواجهة الفعالة لتلك الضغوط فإنهم يعانون من الاحتراق ويعد الاحتراق الأكاديمي من أكثر الظواهر انتشاراً في الأوساط التعليمية، ويعبر عن الشعور بعدم الرغبة في المشاركة في أنشطة التعلم والإرهاق المعرفي والعاطفي والجسدي الشديد، والذي يحدث نتيجة التكاليف التعليمية المبالغ فيها مثل العبء الدراسي وكتابة الأبحاث الخاصة بالمقررات والامتحانات الفصلية، وحضور المحاضرات (Çakır(Akçab, Kodaz, Tulgarer, 2014:651). وقد يحدث الاحتراق الأكاديمي نتيجة لتفاعل مجموعة من العوامل بعضها مرتبط ببعض المتغيرات الديموجرافية، وبعضها تتعلق بطبيعة المرحلة التعليمية والمناهج الدراسية ومتطلبات سوق العمل، والبعض الآخر يتعلق بالعوامل النفسية التي قد يكون من بينها وجود بعض الأفكار المشوهة لدى الطلبة والتي تؤثر في إدراكهم للمواقف والأحداث والأشخاص والذكريات، وينعكس ذلك في سلوكهم، فطريقة إدراكنا تحدد الطريقة التي سنسلك بها، فالطلبة الذين يضعون مستويات مبالغ فيها للأهداف ومعايير الأداء لا تتناسب مع قدراتهم ويبدلون كل ما في طاقتهم لبلوغ تلك الأهداف التي قد يخفقون في بلوغها مما يترتب عليه شعورهم بالإرهاك وفقدان الطاقة نتيجة المجهود المبالغ فيه الذي بذلوه من أجل الوصول لأهدافهم غير الواقعية، وقد ينتابهم الشعور بالفشل والإحباط نتيجة إخفاقهم في الوصول إلى معايير الأداء المبالغ فيها فتتولد لديهم اتجاهات سلبية نحو الدراسة ويفقدون شغفهم بالدراسة (نصر، ٢٠٢٣: ٤٥٠-٤٥١).

وتمثل الدراسة في الجامعة مصدراً للضغوط كما أنها تتطلب التركيز والتفاعل المستمر، وقد ركزت الدراسات المتعلقة بالاحتراق على المعلم والأخصائي النفسي وأعضاء هيئة التدريس إلا أنها اغفلت حتى عهد قريب دراسته عند الطلبة على الرغم أن المدرسة أو الجامعة تعد بيئة عمل بالنسبة للطلبة، حيث يتم تكليف الطلبة بمهام وواجبات دراسية ترتبط بالمسؤولية مثل بيئة العمل).

(Aypa, ٢٠١٢:٧٨٣) فالخبرات السلبية والضغط التي يمر بها الطلبة لها تأثير سلبي في بعض الطلبة والذي قد يظهر في الشعور بالاحتراق الأكاديمي الذي يترتب عليه العديد من المشكلات الأكاديمية والنفسية. (٢٠٠٠:٤٧ misra, mckean) فالاحتراق يظهر لدى العديد من الطلبة نتيجة لأن أنشطة ومهام التعلم وابعاء المقررات التي تعد شكلا من اشكال العمل تمثل ضغوطا واجهادا على الطلبة (wang et al, 2012:33)

يعد الاحتراق الأكاديمي مشكلة خطيرة يعاني منها كثير من الطلبة في مرحلة التعليم الجامعي؛ إذ يتسبب في شعور الطلبة بالإرهاق والأرق والتوتر الدائم، ونقص الدافعية لحضور المحاضرات وأداء المهام المكلف بها، ونقص الإبداع والإلهام والأمل، ويدفعه إلى الخمول والتسويق وضعف الثقة في قدراته (Chen, 2021p9) وضعف تكوين علاقات جيدة مع زملائه، ويجعل لديه اتجاه تشاؤمي نحو الدراسة ، إن طلبة الجامعة يواجهون تحديات متعددة أثناء يومهم الدراسي، ومن بين هذه التحديات الاحتراق الأكاديمي والإجهاد النفسي، إذ يعدان من المشكلات النفسية التي يواجهها معظم الطلبة، إذ تمثل الدراسة في الجامعة مصدراً للضغط كما أنها تتطلب التركيز والتفاعل المستمر، وقد ركزت الدراسات المتعلقة بالاحتراق على المعلم والأخصائي النفسي وأعضاء هيئة التدريس، إلا أنها أغفلت حتى عهد قريب دراسته عند الطلاب بالرغم من أن المدرسة أو الجامعة تُعد بيئة عمل بالنسبة للطلاب، حيث يتم تكليف الطلاب بمهام وواجبات دراسية ترتبط بالمسؤولية مثل بيئة العمل. (Aypa , ٢٠١٢:٧٨٣) تتضمن مشكلة البحث الحالي في معرفة هل هناك علاقة بين الاحتراق الأكاديمي والاجهاد النفسي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: أهمية البحث

تعد المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة في حياة الطالب؛ إذ تُصقل خلالها شخصية الفرد، حيث تزداد خبراته، وتتسع آفاقه، ويكتمل نموه ونضجه خلال دراسته الجامعية، ولكن ما يتعرض له من ضغوط أكاديمية -تتأتى من الامتحانات المستمرة والقلق المصاحب لها، وتوقعات الأداء المستقبلي، وتوقعات الوالدين، والتطلعات المستقبلية للطلاب- يستنزف طاقته العقلية والانفعالية والجسدية؛ مما يجعله أكثر عرضة للاحتراق. (Hyttinen et al., 2022, p. ٢)

وقد بدأت دراسة الاحتراق عند الطلبة وعلاقته بإيجازهم وتوافقهم الأكاديمي منذ عام (١٩٩٣) عندما اعد (١٩٩٣) Maslach استبانة لقياس الاحتراق الأكاديمي Academic Burnout لطلبة الجامعة وعرفت هذه المتلازمة في الدراسات بالاحتراق الدراسي أو الأكاديمي الاحتراق الملاحظ على الطلبة). وتوصلت الدراسات التي بحثت الاحتراق الأكاديمي لدى الطلبة للعديد من النتائج على سبيل المثال أكدت نتائج دراسة (Line Huang, ٢٠١٤) على أن غالبية الطلبة يظهرون درجة ما من درجات الاحتراق الأكاديمي خلال عملية التعلم ومن ثم يجب دراسته لدى الطلبة لفهم سلوكهم أثناء عملية التعلم. كما اظهرت نتائج

دراسة (Aypay, ٢٠١٢) ان الاحتراق الأكاديمي يؤدي الى التغيب عن الدراسة ونقص الدافعية وارتفاع معدلات التسرب لدى الطلاب كما أشارت نتائج دراسة (Gan, Shing&Zahng, ٢٠٠٧) أن المواجهة المرنة ترتبط سلبيا بالاحتراق الأكاديمي وتوصلت نتائج دراسة (Salanova, et al., ٢٠١٠) الى ان الاحتراق ارتبط بوجود العقبات في الأداء الأكاديمي وقلة وجود ميسرات في الأداء بين طلبة الجامعة. كما أظهرت نتائج دراسة (Jacobs&Dodd, ٢٠٠٣) ان المزاج السلبي واعباء العمل الشخصية لطلبة الجامعة تتنبأ بالمستوى المرتفع من الاحتراق (شليبي, القصبي ٢٠٢٠: ٩٢-٩١)

ويعد شعور الطلبة بالاحتراق الأكاديمي أحد مظاهر التوتر والضغط؛ إذ يواجه الطلبة في أثناء عملية التعلم العديد من المواقف والأوضاع التي يمكن أن تؤثر فيهم بشكل كبير، وهذه المواقف والأوضاع قد تنشأ بشكل ملحوظ في مرحلة التعليم الجامعي. وفي بعض الأحيان لا يستخدم الطلبة الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة متطلبات الحياة الأكاديمية، مما يؤدي إلى ضعف دافعية الطلبة نحو التعلم، وشعورهم بالإرهاق الجسدي والعقلي، واتخاذهم مواقف سلبية؛ فلا يظهرون أي اهتمام بالدراسة الجامعية، الأمر الذي يؤدي إلى الفشل أو ترك الدراسة (Baena Granero, 2015; Usan, Salavera, & Murillo & Mejia)

إن التطور السريع الذي تشهده حياتنا الراهنة والتوترات النفسية التي تهدد الأفراد والمجتمعات في العصر الحاضر هو ما أدى إلى ازدياد مستلزمات الحياة وتنوعها، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما كانت عليه، مما فرض على الإنسان مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة. (الضريبي، ٢٠١٠: ٦٧١)

و يمكن تحديد أهمية البحث الحالي في اتجاهين (النظري و التطبيقي):
الأهمية النظرية:

١. تكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من أهمية المتغيرات التي تناولتها؛ إذ إن للاحتراق الأكاديمي آثاراً سلبية على سير العملية التعليمية للطلبة، مما يؤدي إلى عدم إنجاز الطلبة لمهامهم الأكاديمية في الوقت المحدد.
٢. تكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من معرفة العلاقة الارتباطية بين الاحتراق الأكاديمي والاجهاد النفسي، مما يؤدي إلى معرفة التأثير المتبادل بين هذه المتغيرات والاستفادة من ذلك في خلق بيئات تعلم مناسبة لتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق الأكاديمي لدى الطلبة.

الأهمية التطبيقية:

١. الاستفادة الأساتذة والمربين في كيفية التعامل مع شريحة الطلبة دون تكرار تعرضهم المستمر للضغوط، من خلال اعطاء الفرص المناسبة للطلاب للتعبير عما يجول في ذهنه في المناقشات الصفية، وكذلك اعطاء فرصة للطلاب للتعبير عن رأيه دون اشعاره بالإحراج امام زملائه.
٢. الاستفادة من متغيرات البحث الحالي عمليا من خلال اطلاع الباحثين والمربين لتجنب أو تفادي وصول الطالب الى مرحلة الاحتراق الأكاديمي.
٣. الاستفادة العملية من متغيرات البحث كمشاريع بحوث مستقبلية مع ربطها بمتغيرات نفسية مهمة أخرى.
٤. تُعد هذه المتغيرات مهمة في مجال الصحة النفسية.
٥. الاستفادة الميدانية من اعمال الوحدات الإرشادية في الكليات.

ثالثا: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

درجة الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة دلالة الفروق في الاحتراق الأكاديمي تبعا لمتغيري:

أ-الجنس (ذكور _إناث)

ب-التخصص (العلمي _الإنساني)

ج- نوع الدراسة (حكومي _ أهلي)

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد و كلية السلام الأهلية للدراسة الصباحية من كلا الجنسين

(ذكور _إناث) و لكلا التخصصين (العلمي _الإنساني)، للعام الدراسي (٢٠٢٣_٢٠٢٤)

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: الاحتراق الأكاديمي

عرفه كل من

1982 Maslach) الاحتراق هو ظاهرة نفسية تصيب الطالب عند تعرضه لضغوط شديدة ويظهر في شعوره

بالإجهاد وانخفاض الأداء وانه "إحساس الفرد بالإتهاك الانفعالي، وتبدل المشاعر، وضعف الانجاز الشخصي"

(Maslach, 1982, P ٢٩)

Ries, et al 2015) - بأنه "ظاهرة تتميز بمشاعر الاستنفاد الانفعالي والمعرفي والجسدي بسبب متطلبات

الدراسة، مع توجه الفرد نحو عدم المشاركة والانسحاب من الأنشطة الدراسية

(Ries, et al ,2015p ١٠)

اما التعريف الاجرائي للاحتراق الأكاديمي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على

مقياس الاحتراق الأكاديمي بمجالاته الثلاث

(الانهاك، ضعف الكفاءة الأكاديمية، تبدل المشاعر).

الفصل الثاني: اطار نظري

اولا: الأتمودج الذي فسر الاحتراق

انمودج ماسلاش

فسر هذا الأتمودج الاحتراق في ضوء عوامل ومتغيرات السياق الأكاديمي، مثل أعباء الدراسة، والمصادر المتعلقة بالدراسة والعلاقات الشخصية بين الزملاء، وبيئة الدراسة، ويرى هذا النموذج أن الاحتراق يحدث عندما تكون متطلبات الدراسة مرتفعة وانخفاض قدرة الفرد على تلبية هذه المتطلبات.

(Maslach & Schaufeli 1993:12)

قدم هذا الأتمودج عام ١٩٨٨ ويفترض أن الإنهاك الانفعالي هو البعد الأساسي والمكون المحوري للاحتراق النفسي. ويتضح من هذا النموذج أن الضغوط تنشأ نتيجة الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم في مجال الدراسة والعمل وكذلك التي تنشأ عن متطلبات الدور الذي يمارسه الفرد في دراسته وعمله.

(علي 2014:325)

تمثل إسهامات ماسلاش المختصة بعلم النفس الاجتماعي بجامعة بيركلي الأمريكية الريادة في دراسة مفهوم الاحتراق النفسي وتطويره، فقد أضافت الدراسات الأولى التي أجرتها مع آخرين في الجامعة نفسها شهرة أكثر لمصطلح الاحتراق النفسي، إذ وصفته بأنه مجموعة أعراض يمكن أن تحدث لدى الأفراد الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس وتتمثل هذه الأعراض في الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الانجاز الشخصي (البтал ، 23 : 2000)

وترى ماسلاش؛ بأن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته العصبية والانفعالية، لاسيما الفرد المتحمس الذي يؤدي عملاً يتطلب التعامل المباشر مع الناس، إذ إن الفرد يبدأ عمله متحمساً لتحقيق أهدافه فيقابل بمتطلبات وضغوط زائدة، وهذه المتطلبات والضغوط غالباً تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها، فتؤثر فيه سلباً (الدجيلي 74 : 2015)

وترى ماسلاش أن الاحتراق النفسي أصبح مصطلحاً واسع الانتشار وسيمية من سمات المجتمع المعاصر وذلك لأنه يصف الحالة النفسية للأفراد الذين يعملون في مجال الخدمات الاجتماعية والإنسانية، إذ تقتضي طبيعة عملهم بأن يكونوا على اتصال مباشر وثيق مع الناس الذين يحتاجون إلى خدماتهم مثل الطلبة، أو يمتحنون مهنة يكون فيها التفاعل بينهم وبين عملائهم حول مشكلات راهنة لهذا العمل، كالمشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية والجسمية التي قد يصحبها الارتباك والقلق واليأس، وأحياناً تكون مشكلات العمل غير واضحة المعالم، فتصبح حالته بالنسبة للمهني أكثر غموضاً وأشد إحباطاً، والتدريسي الذي يعمل باستمرار مع أفراد تحت ظروف ضاغطة كهذه يمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي إلى الاحتراق النفسي (ماسلاش 45: 1982,)

وذكرت ماسلاش، وجولد برج (١٩٩٨) أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في الدراسة والعمل ونفاد طاقته لا سيما الفرد المتحمس؛ حيث أنه يبدأ عمله متحمساً لتحقيق أهدافه فيقابل بضغوط زائدة، هذه الضغوط غالباً تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها، مما يؤثر فيه سلباً.

(maslash Goldberg 1998,63)

وترى ماسلاش أن الاحتراق النفسي أصبح مصطلحاً واسع الانتشار وسمة من سمات العصر.

وانطلاقاً من نموذج ماسلاش "و" لـ "ليتر" هناك ثلاث مراحل أساسية للاحتراق هي:

المرحلة الأولى : وفيها تؤدي الضغوط الخارجية إلى حدوث الإجهاد الانفعالي الذي يظهر من خلال : التعب المفرط ، فقدان الحيوية ، استنزاف الطاقات الداخلية.

المرحلة الثانية : وفيها يتطور الإجهاد الانفعالي ويؤدي إلى حالة من تبدل الشخصية والمشاعر التي تتجسد من خلال : اتجاهات سلبية نحو الآخرين ، جفاف علائقي اللامبالاة - سلوكيات التجنب والنبذ.

المرحلة الثالثة : وفيها يؤدي كل من الإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر إلى النقص التدريجي للإنجاز الشخصي للفرد الذي يتجسد من خلال : مشاعر من فقدان الكفاءات المهنية في العمل، نتيجة انخفاض تقدير الذات ، كثرة التغيّبات ، الإحساس بالفشل الذاتي.

أبعاد الاحتراق الأكاديمي هناك اتفاق على أن الاحتراق الأكاديمي يتكون من ثلاثة أبعاد كما بينها رمضان (٢٠١١) فيما يأتي:

البعد الأول: الانهك الانفعالي: حيث يوصف بأنه شعور بالاستنزاف المتواصل والمستمر للمشاعر والانفعالات لدى الفرد في محيط الدراسة، ويعد هذا البعد أهم أبعاد الاحتراق ويعكس بشكل واضح المشقة والكدر الانفعالي في بيئة الدراسة، ويظهر هذا الشعور في الإحساس بعدم الراحة والإعياء والشعور بالتعب والعصبية.

البعد الثاني: الشعور بالسلبية: يشير إلى حالة من السلبية والسخرية تجاه الآخرين والدراسة، تعبر عن نفسها من خلال التهكم والمبالاة والسخرية، وفقدان الشغف والمعنى للدراسة، أو العلاقات بين الزملاء أو مع الأساتذة، ويعمل كميكانيزم دفاع ذاتي في حالات فقدان السيطرة والانسحاب النفسي.

البعد الثالث: تدني الإنجاز الشخصي: يرتبط بانخفاض الشعور بالكفاءة في الدراسة، وقلة الإحساس بالإنجاز الشخصي، وضعف الإنتاجية والشعور بعدم القدرة على الأداء بكفاءة وانخفاض الدافعية، والإحساس بالفشل والتقييم السلبي للذات، ومن خصائصها الحزن العام وعدم الرضا والاستياء من أنفسهم وانخفاض قدراتهم وتأثيرهم أو فاعليتهم.

(رمضان: 2011, ٢٠٠)

الدراسات السابقة للاحتراق الأكاديمي

دراسة الجراح و الربيعي(2019)

وهدفت دراسة الجراح والربيع إلى الكشف عن العلاقة بين الشغف الأكاديمي والاحتراق الأكاديمي في ضوء متغيرات: الجنس، والمهنة، والبرنامج الدراسي، ومستوى الدخل، لدى عينة تكونت من ٢٣٠ طالبًا وطالبة في برنامجي الماجستير والدكتوراه في جامعة اليرموك. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، أبرزها أن مستوى الاحتراق الأكاديمي سواءً كان على مستوى المقياس الكلي أو على مستوى الأبعاد، كان متوسطاً، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق الأكاديمي تعزى إلى الجنس، أو البرنامج الدراسي (الجراح و الربيعي، ٢٠١٥: ٢٠١٩٤٥)

(Alam, Yang, Bhutto, & Akhtar 2021 دراسة)

هدفت الدراسة الى التحقق من تأثير التعلم عن بعد والذكاء الانفعالي على الضغوط الدراسية والاحتراق الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الجامعية ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٧) من (١٠) جامعات صينية ، وانتهت الدراسة إلى أن كل من التعلم عن بعد والذكاء الانفعالي قد أثر بشكل كبير في الضغوط الدراسية والاحتراق الأكاديمي والتحصيل الدراسي كما لخصت الدراسة إلى أن الذكاء الانفعالي له تأثير كبير في الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة.

(Schaufeli et al., 2002:464)

الفصل الثالث: منهجية البحث

منهجية البحث واجراءاته:

يتضمن هذا الفصل الاجراءات الكفيلة لتحقيق اهداف البحث واختبار فرضياته
اولاً: مجتمع البحث :

يحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الدراسات الاولى ويشمل طلبة جامعة بغداد (محافظة بغداد) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٢٨٦) طالباً وطالبة، وطلبة كلية السلام الجامعة (محافظة بغداد) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) و البالغ عددهم (٢٦٤).
عينة البحث: وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية من المجتمع الأصلي المراد دراسته الجامعات الحكومية والاهلية)، اذ بلغت العينة (٥٥٠) طالباً وطالبة وتم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية موزعة على (١٢) كلية (حكومية ، واهلية) من كليات جامعة بغداد و كليات كلية السلام الجامعة الاهلية علما ان العينة الاساسية للبحث الحالي هي نفسها عينة التحليل الاحصائي. والجدول (١) يوضح توزيع افراد عينة البحث الحالي طلبة الجامعة على وفق (الجنس، والتخصص، ونوع الدراسة).

جدول (١)

| الجامعات | العدد | التخصص | العدد | الجنس | العدد |
|----------|-------|--------|-------|-------|-------|
| حكومي | 286 | علمي | 147 | ذكور | 138 |
| | | انساني | 139 | اناث | 142 |
| اهلي | 284 | علمي | 133 | ذكور | 142 |
| | | انساني | 131 | اناث | 128 |
| المجموع | 550 | | | | |

مقياس الاحترق الاكاديمي

وجدت الباحثة أن المقاييس المذكورة في هذه الدراسات لا تتناسب مع أهداف البحث الحالي، أما بسبب الاختلافات في خصائص العينة أو بسبب اختلاف النظرية المتبناة . لذلك قامت الباحثة باعداد مقياس الاحتراق الاكاديمي على وفق الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس.

خطوات بناء مقياس الاحتراق الأكاديمي :

عمدت الباحثة إلى اتباع الخطوات التي أشارت إليها (Allen & Yen) وهي :

١. التخطيط لصياغة المقياس بتحديد مجالاته.
 ٢. جمع الفقرات وصياغتها بما يغطي كل مجال من مجالات المقياس.
 ٣. التأكد من صلاحية الفقرات والتعليمات.
 ٤. التأكد من وضوح الفقرات.
 ٥. تطبيق الفقرات على عينة ممثلة للمجتمع.
 ٦. استخراج الخصائص السايكومترية (الصدق والثبات).
 ٧. إجراء تحليل احصائي للبيانات Allen & Yen, ١٩٨٩: ١١٨
- تصحيح المقياس: بعد إعداد فقرات المقياس جرى اعتماد طريقة ليكرت الخماسي في تصميم فقرات المقياس وذلك بوضع مدرج خماسي أمام كل فقرة يبدأ (تنطبق دائماً - تنطبق غالباً- تنطبق أحياناً- تنطبق نادراً- لا تنطبق أبداً) ويقابل هذا التدرج الفقرات السلبية وجدول (٢) يوضح البدائل وتدرج المقياس.

جدول (٢)

| لا تنطبق علي أبداً | تنطبق نادراً | تنطبق أحياناً | تنطبق غالباً | تنطبق دائماً | الفقرات |
|-----------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | | | | البدائل |
| | | | | | السلبية |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

الخصائص السايكومترية لمقياس الاحتراق الأكاديمي

١. الصدق الظاهري

تم حساب الصدق الظاهري لأداة الاحتراق الأكاديمي عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين في أقسام العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٠) ملحق (٦) للحكم على مدى صلاحية الفقرات المكونة من (٣١) فقرة، و تم حساب نقطة قطع ٨٠ بالمئة وتحسب النسب على أساس نقطة القطع. ووفقاً لهذا الإجراء تم إجراء بعض التعديلات على بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (٣)

نسبة الاتفاق بين اراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الاحتراق الاكاديمي

| المجال | رقم الفقرات | الخبراء الموافقين | النسبة النسبة المئوية | الخبراء غير المعارضين | النسبة المئوية |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------|
| الإتهاك | 1-9 | 9 | 90% | 0 | 0% |
| ضعف الكفاءة الأكاديمية | 1-2-3-4-5- 6-7-8-9-10 | 8 | 80% | 0 | |
| | 11-12-13- 14 | 0 | 0% | 10 ١ | 100% |
| تبدل المشاعر | 1-2-3-4-5- 6-7 | 8 | 80% | 0 | 0% |
| | 8 | | | 9 | 90% |

٢. استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس :

إنَّ عملية تحليل الفقرات خطوة أساسية ومهمة للمقياس وكما يشير ايبيل أنَّ الهدف من تحليل الفقرات هو تصنيف الفقرات إلى جيدة وغير جيدة والابقاء على الفقرات الجيدة (Eble,1972.p.٣٩٢). إذ جرى تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث والبالغة (٥٥٠) استمارة تم توزيعها على طلبة الكليات وعند تصحيح كل استمارة تم إعطاء لكل فقرة الترتيب (إيجابي /سلبي) ثم رتبت الدرجات المستحصلة من إجابات الطلاب من أعلى إلى أدنى درجة، ومن ثم تعيين (٢٧%) من استمارات المجموعة الدنيا والبالغة (١٤٩) استمارة و(٢٧%) للمجموعة العليا والبالغة (١٤٩) استمارة وبعد أنَّ أصبحت مجموعتين مستقلتين تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقارنة بين المجموعتين الدنيا والعليا وتطبيق الاختبار التائي على كل فقرة من فقرات المقياس ومقارنتها مع القيمة الجدولية بدرجة حرية (٢٩٦) ومستوى معنوية (٠,٠٥) والنتائج.

٣. القوة التمييزية لمقياس الاحتراق الأكاديمي

عند مقارنة قيمة (الاختبار التائي) المحسوبة ادناه في مستوى دلالة معنوية (٠,٠٥) مع القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) تبين ان جميع فقرات المقياس مميزة لذا تم الابقاء على الفقرات البالغة (٢٦) فقرة جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

| ت | المجموعة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة اختبار (t) المحسوبة | مستوى الدلالة عند (0.05) |
|----|----------|---------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | العليا | 3.54 | 1.155 | 10.15 | دالة |
| | الدنيا | 1.36 | 0.952 | 14.62 | دالة |
| 2 | العليا | 4.16 | 1.087 | 8.19 | دالة |
| | الدنيا | 1.34 | 0.866 | 17.91 | دالة |
| 3 | العليا | 3.82 | 1.317 | 17.65 | دالة |
| | الدنيا | 1.15 | 0.593 | 16.30 | دالة |
| 4 | العليا | 4.14 | 1.156 | 19.86 | دالة |
| | الدنيا | 1.16 | 0.436 | 14.21 | دالة |
| 5 | العليا | 3.34 | 1.492 | 14.88 | دالة |
| | الدنيا | 1.17 | 0.443 | 15.19 | دالة |
| 6 | العليا | 3.65 | 1.218 | 4.64 | دالة |
| | الدنيا | 1.28 | 0.681 | 4.80 | دالة |
| 7 | العليا | 4.03 | 1.241 | 15.11 | دالة |
| | الدنيا | 1.3 | 0.74 | 21.05 | دالة |
| 8 | العليا | 3.79 | 1.395 | 19.25 | دالة |
| | الدنيا | 1.31 | 0.719 | 25.09 | دالة |
| 9 | العليا | 3.77 | 1.28 | 14.53 | دالة |
| | الدنيا | 1.34 | 0.751 | 17.66 | دالة |
| 10 | العليا | 3.84 | 1.312 | 19.64 | دالة |
| | الدنيا | 1.65 | 1.096 | 16.38 | دالة |

| | | | | | |
|------|--------|-------|------|--------|----|
| دالة | 16.99 | 1.208 | 4.08 | العليا | 11 |
| دالة | 13.34 | 0.84 | 1.38 | الدنيا | |
| دالة | 19.10 | 1.293 | 4.05 | العليا | 12 |
| دالة | 17.92 | 0.879 | 1.35 | الدنيا | |
| دالة | 5.623 | 0.733 | 4.61 | العليا | 13 |
| دالة | 3.53 | 1.349 | 3.78 | الدنيا | |
| دالة | 4.126 | 1.008 | 4.24 | العليا | 14 |
| دالة | 7.166 | 1.489 | 3.63 | الدنيا | |
| دالة | 7.609 | 0.789 | 4.5 | العليا | 15 |
| دالة | 8.024 | 1.286 | 3.91 | الدنيا | |
| دالة | 6.652 | 0.845 | 4.48 | العليا | 16 |
| دالة | 11.936 | 1.604 | 3.23 | الدنيا | |
| دالة | 8.558 | 0.866 | 4.46 | العليا | 17 |
| دالة | 8.73 | 1.501 | 3.19 | الدنيا | |
| دالة | 6.604 | 1.273 | 3.7 | العليا | 18 |
| دالة | 6.286 | 1.447 | 2.21 | الدنيا | |
| دالة | 9.649 | 1.103 | 4.07 | العليا | 19 |
| دالة | 6.568 | 1.739 | 2.76 | الدنيا | |
| دالة | 10.684 | 1.049 | 3.86 | العليا | 20 |
| دالة | 6.042 | 1.199 | 2.04 | الدنيا | |
| دالة | 9.145 | 1.5 | 3.45 | العليا | 21 |
| دالة | 6.916 | 1.2 | 1.87 | الدنيا | |
| دالة | 10.651 | 1.481 | 3.3 | العليا | 22 |
| دالة | 9.836 | 1.073 | 1.77 | الدنيا | |
| دالة | 10.299 | 1.044 | 4.17 | العليا | 23 |
| دالة | 10.293 | 1.62 | 2.95 | الدنيا | |
| دالة | 9.371 | 0.893 | 4.33 | العليا | 24 |
| دالة | 10.562 | 1.764 | 3.14 | الدنيا | |

| | | | | | |
|----|--------|------|-------|--------|------|
| 25 | العليا | 4.25 | 1.02 | 13.336 | دالة |
| | الدنيا | 2.62 | 1.432 | 14.273 | دالة |
| 26 | العليا | 3.85 | 1.246 | 9.79 | دالة |
| | الدنيا | 2.63 | 1.489 | 7.475 | دالة |

٤. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الكلية لمقياس الاحتراق الاكاديمي:

تم حساب العلاقة بين درجة الفقرة الكلية للفقرة والدرجة الكلية للمجال الي توجد فيه واحتسبت الدرجة الكلية للأفراد وفق الابعاد (الانهاك - الكفاءة الاكاديمية - تلبد المشاعر) وحساب معامل الارتباط، ووجد انه ذو دلالة عند مقارنته مع القيمة الجدولية البالغة (٠,١٧٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٥٥٣) حسب نتائج الجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

| المجال | رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | الدلالة الاحصائية | المجال | رقم الفقرة | قيمة معامل الارتباط | الدلالة الاحصائية |
|--------------------|------------|---------------------|-------------------|--------------|------------|---------------------|-------------------|
| الانهاك | 1 | 0.45 | دالة | تلبد المشاعر | 20 | 0.455 | دالة |
| | 2 | 0.513 | دالة | | 21 | 0.531 | دالة |
| | 3 | 0.614 | دالة | | 22 | 0.467 | دالة |
| | 4 | 0.54 | دالة | | 23 | 0.578 | دالة |
| | 5 | 0.636 | دالة | | 24 | 0.417 | دالة |
| | 6 | 0.5 | دالة | | 25 | 0.484 | دالة |
| | 7 | 0.571 | دالة | | 26 | 0.495 | دالة |
| | 8 | 0.529 | دالة | | | | |
| | 9 | 0.564 | دالة | | | | |
| | 10 | 0.601 | دالة | | | | |
| الكفاءة الاكاديمية | 11 | 0.546 | دالة | | | | |
| | 12 | 0.257 | دالة | | | | |
| | 13 | 0.582 | دالة | | | | |
| | 14 | 0.553 | دالة | | | | |
| | 15 | 0.573 | دالة | | | | |
| | | | | | | | |

| | | |
|----|-------|------|
| 16 | 0.566 | دالة |
| 17 | 0.536 | دالة |
| 18 | 0.627 | دالة |
| 19 | 0.605 | دالة |

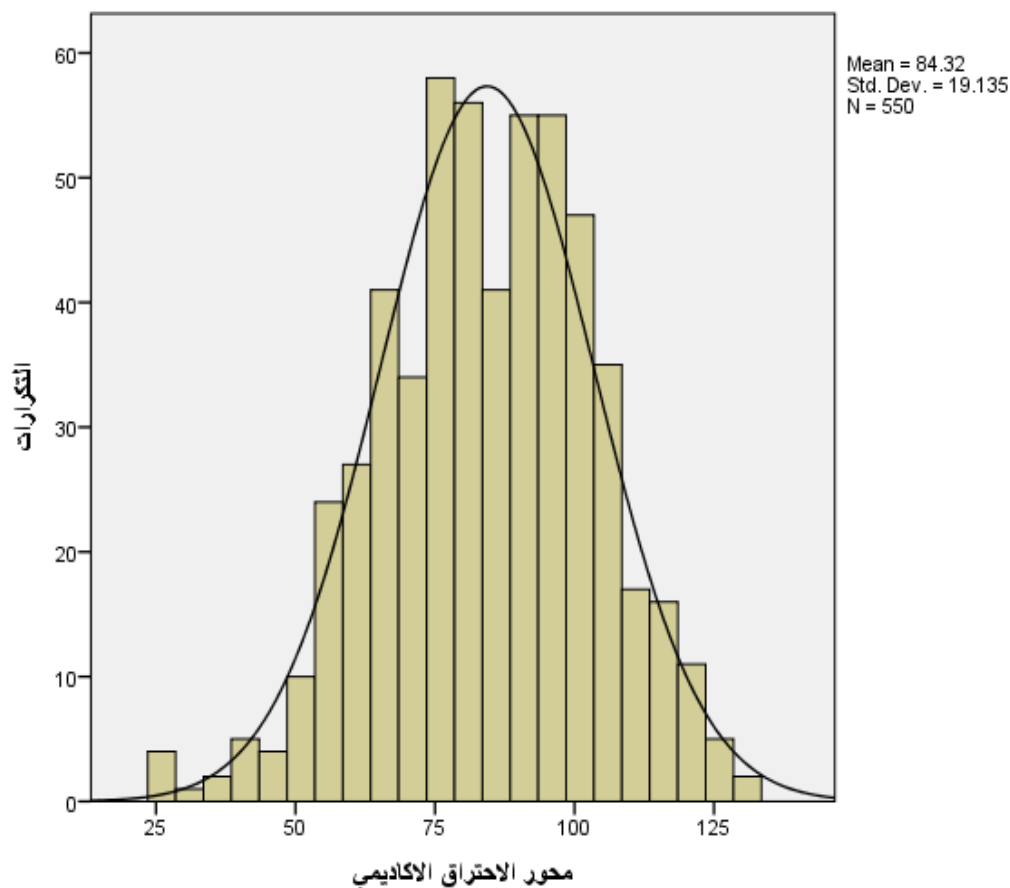
٥- التحليل الاحصائي الوصفي لمقياس الاحتراق الاكاديمي:

الخصائص الاحصائية الوصفية لهذا المقياس حسب بيانات العينة موضحة بالجدول (٦) الذي يوضح نتائج التحليل الوصفي لعينة الدراسة بالنسبة لمقياس الاحتراق الداخلي حيث ان حجم العينة المستخدم في الدراسة (٥٥٠) والوسط الحسابي (٨٤,٣٢) في حين بلغ الانحراف المعياري للوسط الحسابي (١٩,١٣٥) وقيمة الالتواء والتفلطح هذا ما موضح في شكل التوزيع الاعتدالي شكل رقم (١).

جدول (٦) يوضح نتائج التحليل الاحصائي الوصفي لمقياس الاحتراق الاكاديمي

Statistics

| المؤشر | قيمه |
|--------|------|
| N | 550 |
| | 0 |



الوثبات:

استخدمت الباحثة الطرائق الآتية:

معامل الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياسين عن طريق حساب معامل (الفكراونباخ) وبلغت قيمة المعامل بالنسبة لمقياس الاحتراق الاكاديمي (٨٩٧٠٠) وهو معامل ثبات جيد للمقياسين والجدول الاتي يبين نتائج المقياسين في حين ان قيمة الاحصاءة لاجمالي المحاور بلغت (٠,٩٢) وحسب نتائج الجدول (٧)

جدول (٧) يوضح نتائج حساب معامل الفا كراونباخ

| احصاءة الفا كرونباخ | | |
|----------------------------|-------|--------|
| المحور | العدد | القيمة |
| محور الاجهاد النفسي | 30 | 0.872 |
| محور الاحتراق الاكاديمي | 26 | 0.897 |
| اجمالي المحاور | 56 | 0.92 |

الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها

نتائج البحث:

الهدف الأول: التعرف على درجة الاحتراق الأكاديمي

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وتشير نتائج هذا الاختبار بان الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث البالغ عددهم (٥٥٠) بلغ (٨٤,٣٢) وانحراف معياري (١٩,١٣٥) ووسط فرضي (٧٨). وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط المحسوب وجد ان الوسط الحسابي للمقياس اكبر من الوسط الفرضي وعند اختبار هذا الفرق وجد ان الفرق دال احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) اذ كانت القيمة المحتسبة (٧,٧٥) اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٥٤٩) كما موضح في الجدول (٨).

جدول (٨)

| مستوى الدلالة | القيمة التائية | | درجة الحرية | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | عدد افراد العينة |
|------------------|----------------|----------|----------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | |
| دال | 1.96 | 7.75 | 549 | 78 | 19.135 | 84.32 | 550 |

الهدف الثاني: دلالة الفروق في الاحتراق الأكاديمي تبعا لمتغيري:

أ. التعرف على دلالة الفروق في الاحتراق الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لدى عينة البحث ولتحقيق هذا الهدف تم اجراء الاتي:

حساب قيم معامل ارتباط بيرسون في مقياس الاحتراق الاكاديمي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) كل على حده وحساب الاختبار الزائي للكشف عن معنوية الفروق بين معاملات الارتباط ودلالاتها والجدول ادناه يوضح النتائج جدول (٩).

لا توجد فروق معنوية في العلاقة في الاحتراق الاكاديمي تبعا لمتغير الجنس حيث ان قيمة (z) المحتسبة اقل من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٩)

| مستوى الدلالة | قيمة (Z) | | قيمة (Z) المحسوبة لمعامل الارتباط | قيمة معامل الارتباط المحسوبة | عدد افراد العينة | الجنس |
|---------------|----------|----------|--|---------------------------------|------------------------|-------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| غير دالة | 1.96 | 1.37 | 0.342 | 0.33 | 280 | ذكور |
| | | 1- | 0.459 | 0.43 | 270 | اناث |

ب. التعرف على دلالة الفروق في الاحتراق الاكاديمي تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني) لدى عينة البحث ولتحقيق هذا الهدف تم اجراء الآتي:
استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون في مقياس الاحتراق الاكاديمي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي كل على حده وحساب الاختبار الزائي للكشف عن دلالة الفروق بين معاملات الارتباط ودلالاتها والجدول (١٠) ادناه يوضح النتائج.

جدول (١٠)

توجد فروق معنوية في العلاقة في مقياس الاحتراق الاكاديمي تبعاً لمتغير التخصص حيث ان قيمة (Z)

| مستوى الدلالة | قيمة (Z) | | قيمة (Z) المحسوبة لمعامل الارتباط | قيمة معامل الارتباط المحسوبة | العدد | التخصص |
|---------------|----------|----------|--|------------------------------------|-------|--------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| غير دالة | 1.96 | 2.61 | 0.677 | 0.59 | 280 | علمي |
| | | | 0.447 | 0.42 | 270 | انساني |

المحتسبة اكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ج- التعرف على دلالة الفروق في الاحتراق الاكاديمي تبعاً لمتغير الجامعة (حكومي، اهلي) لدى عينة البحث ولتحقيق هذا الهدف تم اجراء الآتي:
استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون لمقياس الاحتراق الاكاديمي تبعاً لمتغير الجامعة كل على حدة وحساب الاختبار الزائي للكشف عن دلالة الفروق بين معاملات الارتباط ودلالاتها والجدول ادناه يوضح النتائج جدول (١١)

جدول (١١)

توجد فروق معنوية في العلاقة في مقياس الاحتراق الأكاديمي تبعاً لمتغير التعليم (حكومي، أهلي) حيث

| مستوى الدلالة | قيمة (Z) | | | | | |
|---------------|----------|----------|-------|------|-----|-------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| دالة | 1.96 | 2.03 | 0.459 | 0.50 | 286 | حكومي |
| | | | 0.376 | 0.36 | 264 | أهلي |

ان قيمة (z) المحتسبة اكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

التوصيات:

١. الاهتمام بشكل خاص بطلاب المرحلة الأولى من قبل أساتذة الجامعات، فعلى مرشدي المرحلة الأولى توجيه طلبتهم ومنذ بدء الحياة الجامعية على كيفية مواجهة الاجهاد العالي كي لا يصل إلى مرحلة الاحتراق الأكاديمي.

٢. ضرورة وضع دليل موجه من قبل رئاسات الجامعات إلى الوحدات الارشادية في الكليات يوضح فيه أساليب التعامل من قبل أساتذة الجامعات مع الطلبة و كيفية مواجهة التعامل مع المتغيرات الجديدة.

المقترحات:

١. إجراء دراسة مقارنة لهذه المتغيرات بين طلبة المدارس الحكومية وطلبة المدارس الأهلية وبين طلبة مدارس المتميزين والاعتياديين.

٢. إجراء دراسات ارتباطية في الكشف عن علاقة الإحترق الأكاديمي بمتغيرات أخرى مثل

(مفهوم الدافع للإنجاز، نمط الشخصية، الامن النفسي، الحرمان العاطفي او النفسي ومفهوم الذات).

Recommendations

- 1. Special attention should be paid to first-year students by university professors. First-year advisors should guide their students from the beginning of university life on how to deal with high stress so that it does not reach the stage of academic burnout.**
- 2. The necessity of developing a guide directed by university presidents to the guidance units in colleges, explaining the methods of dealing by university professors with students and how to deal with new variables.**

Suggestions

- 1. Conducting a comparative study of these variables between students in government schools and students in private schools, and between students in gifted and ordinary schools.**
- 2. 2-Conduct correlational studies to reveal the relationship between academic burnout and other variables such as (the concept of achievement motivation, personality type, psychological security, emotional or psychological deprivation and self-concept).**

المصادر العربية

١. البتال، زايد بن محمد ٢٠٠٠ الاحتراق النفسي لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة الرياض اكااديمية التربية الخاصة
٢. الدجيلي حسين علي حسون ٢٠٠٥ تأثير برنامج تدريبي اسلوب السلوك الصحي في تراكمي من انهاك تفسي لدى المدرسين الرياضيين كلبة الاداب
٣. الجراح، عبد الناصر والربيع فيصل ٢٠١٩، الشغف الأكاديمي وعلاقته بالاحتراق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٥٣٩٠،
٤. إيناس فتحي كامل أحمد نصر الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة كلية التربية-جامعة الفيوم(2023)
٥. رمضان رشيدة (٢٠١١) الاحتراق الوظيفي وعلاقته بالرضا المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة الشرقية بمصر، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت، (1) 26، -189 246
٦. شلبي، يوسف؛ القصبي، وسام(. .) ٢٠١٨ أنماط الكمالية الأكاديمية المميزة لطلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الاحتراق والصمود والتحصيل الأكاديمي.مجلة كلية التربية،
٧. علي، هبة محمود محمد(٢٠١٤)الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي و الرضا الزواجي.المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي و الارشادي.
٨. نرمين عوني محمد استاذ علم النفس التربوى المساعد كمية التربية- جامعة الإسكندرية٢٠١٨ فاعلية برنامج قائم على أبعاد الذكاء الانفعالي فى خفض الاحتراق الاكاديمي والتمكؤ الدراسي لدى تلاميذ الصف الثاني الاعدادي

المصادر الاجنبية

1. 1.Alam, F., Yang,Q., Bhutto,M.,& Akhtar,N.(2021)The Influence of E-Learning and Emotional Intelligence on Psychological Intentions: Study of Stranded Pakistani Students. *Journal of Frontiers in psychology*, 12, 1–11.
2. Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
3. Çakır, S., Akçab,F., Kodaz,A.,& Tulgarer, S.(2014) The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-Out and Learning Styles. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 114.654 – 662
4. 4. Chen, S. (2021). Academic burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys *Aggression and Violent Behavior*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101698>
5. Fu J., & Yang H., (2016), an Empirical Study of The TourismManagement Undergraduates Learning Burnout, *International Conference on the modern development of humanities and Social Science*, December 0–616102, Hong Kong, 042:042
6. Halbesleben, J. R. et al. (2014). Getting to the COR Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 40, 1334–1364. <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>
7. Hyytinen, H., Tuononen, T., Nevgi, A., & Toom, A. (2022). The firstyear students' motives for attending university studies and study-related burnout in relation to academic achievement *Learning and Individual Differences*, 97(2), 102–165.

7. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481 . /
8. Lian,P . , Sun ,Y . , Ji,Z . , Li, H. , & Peng,J. (2014). Moving away from exhaustion : how core self-evaluations influence academic burnout . PLOS ONE, 9(1), Retrieved From pengix880124 @sina.com.
9. Maslach, C. (1982). Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon. In W. S. Paine (Ed.), *Job Stress and Burnout* (pp. 29-40). SAGE Publications.
10. Maslach, C. and Goldberg, J. (1998) Prevention of Burnout: New Perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74.
11. [http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
12. Maslach, C., &Schaufeli, W. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In: W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 1-16). New York: Taylor & Francis
13. Maslach, C. (2017). Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology. Journal Practice and Research*, 69 (2), 143-152.
14. Nami Z., (6114).The relationship Between Burnout and the Quality of Learning Experience among MA, Student at Chamran University. *Journal of psychological Studies*, 3(2), 002:029.
15. Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015).Measuring Job and Academic Burnout with the Oldenburg Burnout Inventory(OLBI): Factoria Invariance across Sample and Countries *burnout Research* , 2(1), 8-18
16. Wang, Y., Xu. S. (2011).The Study on Learning Burnout of Undergraduates and Education Countermeasure. *M & D FORUM*, 928-931
15. 17. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A

cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481 ./

16. 18. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022102033005003>
17. 19. Sadoughi, M & Ghafari, O. (2018). Relationship between Academic Supports with Academic Burnout among High School Students with the Mediating Role of Quality of Life in School. *Journal of school administration*, 6 (1), 206-2026.