

القدرة التنبؤية للصلابة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الاسلامية العالمية.

علاء صالح الخوالدة*

تاريخ قبول البحث: 2023/10/23م

تاريخ وصول البحث: 2023/8/22م

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى القدرة التنبؤية للصلابة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الاسلامية العالمية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت عينة الدراسة من (237) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية تم اختيارهم بطريقة قصدية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس الصلابة النفسية وتكون من (31) فقرة، وتضمن ثلاثة أبعاد: الالتزام، والتحكم، والتحدي، ومقياس الاحتراق النفسي وتكون من (26) فقرة، وتضمن ثلاثة أبعاد: الانهك العاطفي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز. أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان منخفضًا، وأن مستوى الاحتراق النفسي مرتفعًا، وأن الصلابة النفسية كان إسهامها دالاً في تفسير التباين الحاصل في أبعاد الاحتراق النفسي بمستوى منخفض لبعدي الانهك العاطفي وتبلد المشاعر، ومستوى متوسط لبعد نقص الشعور بالإنجاز. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة توعية طلبة الدراسات العليا بتبني أساليب مواجهة فعالة تجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة لتقليل الاحتراق النفسي وزيادة الصلابة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الاحتراق النفسي، طلبة الدراسات العليا.

* باحث.

The Predictive Ability of Psychological Hardiness in Reducing Burnout Among Postgraduate Students at The World Islamic Science and Education University.

Abstract

The study aimed to identify the predictive ability of psychological hardiness in reducing burnout among postgraduate students at The World Islamic Science and Education University. The study used the descriptive correlational and predictive approach. The study sample consisted of (237) postgraduate students in the Faculty of Educational Sciences at the University of Islamic Sciences, who were selected intentionally. To achieve the objectives of the study, a psychological hardiness scale was developed and consists of (31) items and includes three dimensions: commitment, control, and challenge. and the burnout scale consists of (26) items and includes three dimensions: emotional exhaustion, dulled feelings, and lack of a sense of accomplishment. The results showed that the level of psychological hardiness among the study sample was low, and that the level of burnout was high, and that psychological hardiness had a significant contribution in explaining the variation occurring in the dimensions of psychological burnout, with a low level for the dimensions of emotional exhaustion and emotional exhaustion, and a medium level for the dimension of lack of sense of accomplishment. The study reached a set of recommendations, the most important of which is the necessity of educating postgraduate students to adopt effective coping methods that avoid exposure to stressful situations in order to reduce burnout and increase psychological hardiness.

Keywords: psychological hardiness, burnout, postgraduate students.

المقدمة:

يواجه طلبة الجامعات تنوعاً وزياداً ملحوظة في مصادر الضغوط النفسية؛ نظراً للظروف التي يواجهونها بسبب الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى، والقلق على مستقبلهم، وغيرها من الأسباب التي تؤدي بهم إلى غياب الاستقرار في تصرفاتهم وانفعالاتهم وتفكيرهم. وأشار نيوبورت (Newport, 2020) إلى أن طلبة الدراسات العليا عليهم أن يجدوا طريقة ما لمواجهة مثل هذه الضغوطات، وتحقيق التوازن بين مطالبهم الأكاديمية ومجالات أخرى من حياتهم، مثل المتطلبات المتعلقة بأسرهم وأصدقائهم، ومتطلبات الدراسة، وواجبات العمل إذا كان لديهم وظيفة خارج الجامعة، ويرى راداك (Radack, 2019) أن محاولة تلبية متطلبات الأدوار المختلفة تؤدي إلى تفاقم الضغط التي يعاني منه طلبة الدراسات العليا، بما في ذلك الضغوط الكبيرة على الوقت والمال، بالإضافة إلى متطلبات الوظيفة المطلوبة والخوف من الفشل، وضعف الأداء. كما يؤكد (Asikainen, Salmela-Aro, Parpala & Katajavuori, 2020) أن طلبة الدراسات العليا خاصة يعانون من الإجهاد أكثر من ذي قبل، وتعد المشاكل العقلية المتزايدة مصدر قلق خطير، وأحد المتغيرات التي كان لها تأثير سلبي على الصحة العقلية هو الاحتراق النفسي الذي يؤدي إلى مشكلات مرتبطة بالدراسة، مما يؤثر سلباً على تطلعاتهم التعليمية وتحصيلهم الأكاديمي.

إن الاحتراق النفسي الذي يعاني منه الطلبة في البيئة الأكاديمية نشأ من الافتراض بأن هؤلاء الطلبة، مثل أي مهنة أخرى، يواجهون ضغوطاً وأعباء عمل زائدة في المجال الأكاديمي (Rosales-Ricardo et al, 2021). فالمسؤولية الأكاديمية عامل رئيس يسبب الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، وبغض النظر عن المسؤوليات الأكاديمية، فإن العوامل الظرفية مثل مواقف التعلم تعد أيضاً مؤثرة في ظهور الاحتراق النفسي (Sarwono, 2022). وبالتالي قد يعاني طلبة الدراسات العليا من مستويات عالية من الاحتراق النفسي بسبب متطلبات الدراسة، ولديهم مشاعر متشائمة وانخفاض الاهتمام بالدراسة، ويشعرون بالتعب بسبب متطلبات التعلم، وقد يكون لديهم موقف ساخر تجاه التعليم، وقد يشعرون بأنهم غير فعالين كطلبة، وربما أقل التزاماً بوظائفهم (Vizoso, Arias-Gundín & Rodríguez, 2019).

ويرى أندراي وريبير وريموس وماتي (Andrade, Ribeiro, Prémusz & Maté, 2023) إن تطور الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا يرتبط ارتباطاً مباشراً باستنزاف الطاقة، وانخفاض الحماس تجاه المهام الأكاديمية، ونقص المواقف الإيجابية، وبالتالي تظهر عليهم

مجموعة متنوعة من النتائج السلبية بما في ذلك انخفاض مستويات الكفاءة الذاتية، وتراجع الأداء، والتغيب عن الدراسة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب الاحتراق النفسي في جعل الطلبة أقل تعاطفًا مع الآخرين وربما أقل التزامًا بوظائفهم، كما يرتبط الاحتراق النفسي أيضًا بالمواقف السلبية تجاه الذات، وله تأثير سلبي على أسرة الطالب وأقرانه، كما أن الطلبة الذين يسجلون درجات عالية في الاحتراق النفسي ينخرطون أيضًا في مزيد من النزاعات مع زملائهم في الدراسة، ويؤثر على تصوراتهم والتزامهم بالجامعة، والتسرب، ويؤدي إلى انخفاض في الأداء الأكاديمي (Aguayo et al, 2019).

وأشار روزاليس ريكاردو وآخرون (Rosales-Ricardo et al (2021) من خلال تحليلهم (46) دراسة من الدراسات السابقة حول انتشار الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعات، أن نسبة الانتشار العام لكل بُعد من أبعاد الاحتراق النفسي بـ (55.4٪) للإنهاك، و (31.6٪) لتبلد المشاعر، و (30.9٪) لنقص الشعور في الإنجاز. وفي الأردن أشار نتائج دراسة الطوباسي وآخرون (Toubasi al, 2023) إلى أن نسبة انتشار الاحتراق النفسي بين طلبة الجامعة الأردنية بلغت (6.6٪). ويشير إيساوغلو وتوزجوغلو (İsaoglu & Tuzcuoglu, 2021) أن جميع طلبة الدراسات العليا لا يعانون من ضغوط أكاديمية، ويرجع ذلك إلى وجود عوامل تؤثر على مستوى إجهاد الطالب الأكاديمي، ومنها الشخصية وأحد جوانب الشخصية هي الصلابة النفسية، فهي سمة شخصية تجعل الطالب أقوى وأكثر مرونة واستقرارًا في التعامل مع الضغط الأكاديمي في حياته، ويمكن أن تقلل من المخاطر السلبية التي تسببها، وعندما يتمتع الطلبة بخصائص شخصية عالية الصلابة، سيكونون أقوياء ومرنين ويرتقون عندما يواجهون مشاكل أو ضغوطات أثناء إكمالهم دراساتهم، وسيكون لديهم ضغط أكاديمي منخفض (Azizah & Satwika, 2021)؛ لذا تعد الصلابة النفسية أحد المجالات الرئيسة في علم النفس الإيجابي المهمة للطلبة، والتي تعظم القوى البشرية كقوة حقيقية في الإنسان (Abdellatif & Zaki, 2021).

وهذا ما أشار إليه ملهي وآخرون (Melhe et al, 2021) أن الصلابة النفسية لديها القدرة على تخفيف التوتر في مواقف الحياة، وتتجلى أهميتها في حمايتها للطلبة من تأثيرات ضغوط الحياة المختلفة التي تجعلهم أكثر تفاؤلاً وأكثر قدرة على التغلب على المواقف العصيبة، وحمايتهم من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، كما أكد مارتن (Martin, 2020) أن الطلبة الذين يتمتعون بالصلابة النفسية العالية على دراية خاصة بقيمة التعرض المطول لحضور

المحاضرات، والدراسة للامتحانات، وسوف ينخرطون عن قصد في استراتيجيات لتحويل النشاط إلى شيء يُنظر إليه على أنه أكثر إيجابية، كما يسمح هذا التغيير في الإدراك لهؤلاء الطلبة بالحفاظ على الدافع للأداء.

فالصلابة النفسية هي موقف يُظهر مرونة الطلبة في مواجهة إخفاقاتهم الأكاديمية بالإضافة إلى سمات الشخصية التي يمكن أن تميز بوضوح الطلبة الذين يواجهون التحديات الأكاديمية، حيث يميل الطلبة الذين يدركون قدرتهم على تحقيق الأهداف الأكاديمية من خلال الجهد والتنظيم العاطفي إلى السعي لتنظيم العواطف (التحكم)، ويريدون إظهار تضحياتهم الشخصية لإنبات تفوقهم الأكاديمي (الالتزام). وسيعملون أيضًا بجد لتحقيق نمو شخصي طويل المدى (تحتوي) (Wardani, 2020). ويرى ساري ويودا فيري نوجروهو (Sari & yudha fery Nugroho, 2023) أن الصلابة النفسية ترتبط سلبًا بالاحتراق النفسي، فكلما زادت الصلابة النفسية انخفض الاحتراق النفسي، وبالتالي فإن الصلابة النفسية لها آثار رئيسة مفيدة في تقليل الاحتراق النفسي؛ لذا يهتم الباحثون والمرشدون بالعوامل الوقائية التي تخفف من مخاطر الاحتراق النفسي، وذلك بالتركيز على تحقيق الصلابة النفسية لطلبة الدراسات العليا.

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة من ملاحظات الباحث اليومية لحياة طلبة الدراسات العليا في الجامعة، وحجم الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها، والتي تزداد لأسباب أكاديمية واقتصادية واجتماعية؛ وصعوبات تصل بهم لدرجة عالية من الاحتراق النفسي، وانخفاض الصلابة النفسية الأمر الذي يؤدي إلى انعزال بعض الطلبة وانسحابهم، وفقدان الدافعية نحو التعلم، وإحساس بعضهم بالإحباط واليأس والفشل، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Sari & yudha fery Nugroho, 2023)، ودراسة (Sarwono, 2022)، ودراسة (Rosales- Ricardo et al, 2021)، ودراسة (Putri, 2022)، ودراسة (Budiarti, 2021) ودراسة (Aguayo et al, 2019).

كما أكد انستازيا وياسمين (Anastasia & Yasmin, 2023) بأن الاحتراق النفسي حالة من التعب يواجهها طلبة الجامعة في أنشطتهم الأكاديمية، ويعود سبب هذا التعب إلى كثرة المطالب الأكاديمية مما يسبب التعب الجسدي والعقلي والعاطفي لديهم، كما يعد مشكلة يجب معالجتها لأن لها تأثيرًا سلبيًا على الناحية الأكاديمية. ويمكن التغلب على ذلك من خلال القدرات الذاتية التي يتمتع بها الطلبة في شكل قدرات التحكم والالتزام والتحديات، والتي تتمثل مكوناتها الثلاثة

في الصلابة النفسية، والتي تؤدي دورًا في التغلب على الظروف الدراسية التي تكون على شكل ضغط أو مطالب داخل النفس وجعلها دافعًا وفرصة لتصبح أفضل. وبالتالي، فإن الحفاظ على جانب جسدي صحي إلى جانب صحة عقلية سليمة أمر مهم بشكل خاص لطلبة الدراسات العليا، وتبعًا لذلك فهم – حسب اعتقاد الباحث - بحاجة لمزيد من الاهتمام والرعاية النفسية، وتكمن مشكلة الدراسة في التعرف إلى القدرة التنبؤية للصلابة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟
- 2- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟
- 3- ما مقدار ما تتنبأ به الصلابة النفسية في الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

- الكشف عن مستوى الصلابة النفسية والاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
 - التعرف إلى المدى الذي تسهم فيه الصلابة النفسية بالتنبؤ في مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟
- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية متغيراتها الصلابة النفسية والاحتراق النفسي والعلاقة بينهما.
- تعميق البحث النفسي حول فئة طلبة الدراسات العليا، والتي تعد مرحلة عمرية شديدة الأهمية وتنعكس ظروفها على مسار حياة الفرد على المدى الطويل.

-من الممكن أن تكون الدراسة الحالية إضافة للأدب النظري الذي قد يثير الكثير من استفسارات وتساؤلات الباحثين، لمتابعة البحث في مجال هذه الدراسة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية فيما يلي:

-من المأمول أن يتمكن الطلبة من زيادة رؤيتهم فيما يتعلق بالصلابة النفسية تجاه الاحتراق النفسي من أجل التعامل مع الضغوط الذي يتعرضون لها بسبب متطلبات التعلم.

-النتائج التي ستتوصل إليها الدراسة يتوقع لها أن تنير الطريق أمام المرشدين والمرشحات الذين يتعاملون مع طلبة الدراسات العليا في إرشادهم لتحسين الصلابة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لديهم.

-من المأمول أن يؤدي هذا البحث إلى زيادة رؤية مؤسسات التعليم العالي فيما يتعلق بالصلابة النفسية تجاه الاحتراق النفسي أثناء التعلم، وتتمكن من تقليل الضغط الذي يعاني منه طلبة الدراسات العليا أثناء التعلم.

-قد تفيد نتائج الدراسة في إعداد الدراسات اللاحقة لخفض درجة الاحتراق النفسي وتحسين الصلابة النفسية.

حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

-الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة الحالية على عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية.

-الحدود المكانية: تحدد الإطار الجغرافي لهذه الدراسة في جامعة العلوم الإسلامية في محافظة العاصمة عمان.

-الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الصيفي من العام الجامعي 2022/2023م.

-محددات الدراسة: تتحدد مدى إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة وفقاً لمدى صدق استجابات أفراد الدراسة والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

الصلابة النفسية: Psychological Hardiness: "قدرة الفرد على التحدي والالتزام والتحكم في مواقف الحياة المجهددة والإحباطات اعتماداً على تجاربه السابقة، من خلال استخدام قدراته النفسية والبيئية والاجتماعية لتحقيق أهدافه بنجاح (Abdellatif & Zaki, 2021:88). وتُعرف الصلابة النفسية إجرائيًا بأنها: الدرجة التي حصل عليها المستجيب من أفراد عينة الدراسة بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية. الاحتراق النفسي Burnout: "متلازمة نفسية تظهر كاستجابة مطولة للضغوط الشخصية المزمدة في العمل، وتشمل الأبعاد الرئيسة الثلاثة لهذه الاستجابة هي الإنهاك الشديد، وتبدل المشاعر، والشعور بعدم الفعالية وعدم الإنجاز" (Maslach & Leiter, 2016:103). ويُعرف الاحتراق النفسي إجرائيًا بأنه: الدرجة التي حصل عليها المستجيب من أفراد عينة الدراسة بأسلوب التقدير الذاتي على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية. ويُعرف طلبة الدراسات العليا إجرائيًا بأنهم: الأشخاص الذين يلتحقون بالمرحلة الدراسية اللاحقة لمرحلة الدراسة الجامعية الأولى (البكالوريوس)، وتتوفر لديهم الرغبة والإمكانات والمقدرات العلمية والمادية في مواصلة التعليم للحصول على أي من الدرجات الأكاديمية العليا سواء كان يعمل بأية جهة أم متفرغاً للدراسة. الأدب النظري والدراسات السابقة: الصلابة النفسية:

قدمت كوبازا (Kobasa, 1979) المهمة بفحص الشخصية وأثار التوتر، مفهوم الصلابة النفسية من أجل التمييز بين الأشخاص الذين يمكنهم البقاء بصحة جيدة عند مواجهة أحداث الحياة المجهددة، والأشخاص الذين يصابون بمرض جسدي أو نفسي، كما أشارت كوبازا (1979) أن الصلابة النفسية هي متغير في الشخصية يميز أولئك الذين أصيبوا بالمرض تحت الضغط من أولئك الذين بقوا بصحة جيدة، وتعتقد كوبازا أن هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من درجات عالية من التوتر دون أن يمرضوا لديهم هيكل شخصي يميزهم عن الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض تحت الضغط يطلق عليه الصلابة النفسية. وتعرف الصلابة النفسية بأنها "خصائص شخصية الفرد التي تتكون من ثلاثة أشكال من الالتزام والتحكم والتحدي والتي يمكن أن تؤثر على كيفية رؤيته لنفسه والمواقف من حوله" (Moua, 2020:16).

وأشار (Melhe, Salah & Hayajneh, 2021) إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد أساسية تشكل معاً سمات الشخصية المقاومة للإجهاد وهي:

أولاً: بُعد الالتزام: ويشير إلى العقد الذاتي بين الفرد ونفسه لتحقيق الأهداف الذاتية والقيم الذاتية، وكذلك أهداف الآخرين في البيئة المحيطة.

ثانياً: بُعد التحدي: وهو إيمان الأفراد بمواجهة الضغوط النفسية الضرورية لنموهم، وهذا يجعلهم يتجهون أكثر نحو المبادرات ويستكشفون البيئة المحيطة، ويصبح الأفراد أيضاً أكثر حماساً نحو تحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد على التكيف مع العبء الفكري، ومتطلبات العلاقات الاجتماعية، والاستجابة للأنظمة والقوانين.

ثالثاً: بُعد التحكم: وهي اعتقاد الأفراد بأنهم قادرون على التحكم في الأحداث من حولهم وتحمل مسؤولية كل ما يتعرضون له، فهي قدرة الأفراد على اتخاذ القرارات وتفسير المواقف ومواجهة الضغوط بشكل فعال.

تعمل الصلابة النفسية على مساعدة الطلبة على مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها، فالطلبة ذوو الصلابة النفسية العالية هم أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات الحياتية، وعلى العكس من ذلك، يرى الطلبة ذوو الصلابة المنخفضة أنفسهم غير قادرين على التغلب على هذه المشكلات، بمعنى أن الطلبة يتخلون عن المشكلات التي يواجهونها (Rakhmi & Solehuddin, 2020).

كما أشار ملهي وآخرون (Melhe et al, 2021) إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية يتميزون بالمثابرة والتصميم والتماسك ومستويات عالية من ضبط النفس، وبشكل عام تعد الضغوط النفسية والأكاديمية بالنسبة لهم تجربة إيجابية مليئة بالأمل والتفاؤل، وهي فرصة للنمو والتطور وليست نوعاً من التهديد.

وبتطبيق نظرية الصلابة النفسية على طلبة الجامعة التي تم تطويرها بواسطة (Kobasa 1979) (Negri, 2018)، تستخدم ثلاث سمات شخصية (الالتزام، والتحكم، والتحدي)، فطلبة الدراسات العليا في الجامعة يواجهون مجموعة متنوعة من المهام والمطالب لأدوار جديدة تختلف عن المستويات السابقة من التعليم تتطلب مهارات تكيف ودعم اجتماعي كشكل من أشكال الشجاعة والتحفيز. فنظرية الصلابة النفسية تشرح كيفية استجابة الطلبة لتحدياتهم الأكاديمية والتعبير عن صلابتهم الأكاديمية، فالصلابة النفسية هي موقف يُظهر مرونة الطلبة في مواجهة إخفاقاتهم الأكاديمية بالإضافة إلى سمات الشخصية التي يمكن أن تميز بوضوح الطلبة

الذين يواجهون التحديات الأكاديمية، حيث يرى الطلبة ذوو الصلابة النفسية العالية أنشطتهم الأكاديمية على أنها شيء مثير للاهتمام (مظهر من مظاهر الالتزام)؛ ونشاط يصبح اختياره الشخصي (تجسيداً للتحكم)؛ وكمحفز أساسي للتعلم (تجسيداً للتحدي) (Wardani, 2020). ومن النظريات المفسرة للصلابة النفسية ولها روابط قوية معها النظرية الوجودية، حيث تفترض النظرية الوجودية أن البشر يولدون أحراراً وليسوا آلات تستجيب ببساطة للمنبهات الخارجية وأن الحياة صعبة وبالتالي تثير القلق، ويجب على الأفراد اتخاذ خيارات صعبة للبقاء على قيد الحياة، كما تركز النظرية الوجودية على اعتقاد عام بأن عدم ممارسة الفرد للشجاعة الوجودية في مواجهة التحديات يؤدي إلى توتره وشعوره بالقلق، وتشتت انتباهه ويحد من قدرته على أن يصبح شخصاً فريداً، ففكرة الشجاعة الوجودية هي التي تربط النظرية الوجودية ببناء الصلابة النفسية، وكثيراً ما يُشار إلى مفهوم الشجاعة الوجودية لوصف خصائص الأفراد الذين يتقدمون إلى الأمام في مواجهة الضغوط، ومن هنا تطور مفهوم الصلابة النفسية إلى بنية تشرح أن الأفراد ذوي المستويات الأعلى من الصلابة النفسية يعانون من إجهاد أقل، وتم تحديد ثلاثة أبعاد للشجاعة الوجودية باعتبارها ذات صلة بتوجيه الصلابة النفسية وهي الالتزام والتحكم والتحدى (Sharma, 2018).

الاحتراق النفسي:

يعد الاحتراق النفسي في الوقت الحاضر مشكلة اجتماعية وصحية تحدث في الغالب في أماكن العمل، وقد توسع مجال الدراسة هذا بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، حيث بدأت الأبحاث في مجالات مهنية أخرى، ومؤخراً بدأت دراسة الاحتراق النفسي تطبق على الطلبة في الجامعات، كونهم يواجهون ضغوطاً وأعباء عمل زائدة في المجال الأكاديمي، وقد يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي بسبب متطلبات الدراسة (Rosales-Ricardo et al, 2021).

نشأت متلازمة الاحتراق النفسي من التعبير الإنجليزي "to burn out"، وقد ذكرها فرويدنبرجر Freudenberger لأول مرة في عام 1974 لتعني الشعور بالاحتراق النفسي بسبب نقص التحفيز الذي أدى إلى نقص الطاقة العاطفية المرتبطة بالاحتراق النفسي والاكتئاب والتهيج وعدم المرونة، وفي الوقت نفسه بدأت ماسلاش وزملاؤها Maslach (1976) في إجراء مقابلات مع متخصصي الخدمة الذين شاركوا في رعاية الأشخاص ولاحظوا أنهم شعروا بالاحتراق النفسي العاطفي وطوروا تصورات ومشاعر سلبية عن عملائهم أو مرضاهم وبالتالي، تم الإشارة

إلى الاحتراق النفسي على أنه حالة من الاحتراق النفسي والجسدي والعاطفي الناجم عن التعرض لفترات طويلة لمواقف ذات طلب عاطفي مرتفع في مكان العمل، وعادة ما تكون هذه المطالب ناتجة عن مزيج من التوقعات العالية للغاية من الإجهاد المزمن (Da Silva Veloso, 2020). ويعرف فارغيز (Varghese, 2023: 1) الاحتراق النفسي بأنه هو "رد فعل نفسي على الإجهاد المزمن الذي يتسم بالإرهاك العاطفي وتبلد المشاعر والشعور بعدم الفعالية". وأشار ماسلاش وجاكسون (Maslach & Jackson, 1981) إلى أن الاحتراق النفسي له ثلاثة أبعاد رئيسية وهي:

البعد الأول الإرهاك العاطفي: يوصف بأنه الشعور بالاحتراق النفسي العاطفي أو استنفاد الموارد العاطفية، وغالبًا ما يكون الأفراد الذين يعانون من الإرهاك العاطفي مرهقين، أو يفتقرون إلى الطاقة لأداء واجبات وظيفية، أو يشعرون بالتوتر، أو يعانون من أعراض جسدية مرتبطة بالتوتر مثل الصداع، والتعب، وتوتر العضلات، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات النوم.

البعد الثاني تبلد المشاعر: تبلد المشاعر هو انفصال عاطفي عن العمل وشعور بالسلبية تجاه العمل والزملاء، ويُعتقد أنه يتطور كرد فعل وقائي للإرهاك العاطفي، فإذا لم يستطع الفرد التعامل مع ضغوط العمل واستنفدت موارده العاطفية، فقد ينفصل عن العمل، وبالتالي سيطور موقفًا غير مبالي أو ساخر تجاه العمل والزملاء.

البعد الثالث نقص الشعور في الإنجاز: إن نقص الشعور في الإنجاز يحدث عندما يؤدي التقييم الذاتي السلبي للأداء الوظيفي إلى الشعور بعدم الكفاءة أو ضعف الإنتاجية، وقد يشعر الأفراد الذين يعانون من نقص الشعور في الإنجاز بأنهم غير قادرين على أداء واجباتهم الوظيفية، ويتفاقم بسبب نقص الدعم الاجتماعي وفرص التطوير المهني.

ويشير برناردينو (Bernardino, 2020) أن العوامل المسببة للاحتراق النفسي تشمل نفاذ الصبر والتشاؤم وتدني احترام الذات، وعدم التسامح مع الإحباط، وانخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي، والدعم الاجتماعي والعائلي غير المستقر، وعدم التوازن بين نقص الموارد والطلب المفرط، والحمل الزائد وتراكم العمل، والعلاقات السيئة والتوتر مع زملاء العمل.

كما يرتبط الاحتراق النفسي بالعديد من الأعراض، وهي وجود مشاكل نفسية جسدية، مثل الضعف والأرق، والمشاكل العاطفية، والمواقف الإشكالية، وعدم الثقة، والمشاكل السلوكية مثل العدوانية، والعزلة، وفقدان المعنى والاهتمام بالعمل، وتولد مشاعر الملل وعدم الإنجاز (Sousa, 2020).

كما يمكن أن تنتج مجموعة متنوعة من النتائج السلبية من الشعور بالاحتراق النفسي لدى الطلبة، بما في ذلك انخفاض مستويات الكفاءة الذاتية، وتراجع الأداء، والتغيب عن الدراسة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب الاحتراق النفسي في جعل الطلبة أقل تعاطفًا مع الآخرين وربما أقل التزامًا بوظائفهم، كما يمكن أن تؤثر هذه العوامل سلبًا على الطلبة، حيث يعتمدون على مدرسيهم لإرشادهم طوال فترات الدراسة، كما يمكن أن يؤثر نقص الخبرة والدعم الاجتماعي والحرمان من التعاطف أيضًا على حياة الطلبة الشخصية من خلال التأثير على علاقاتهم مع الأزواج أو الأصدقاء، (Macy, 2023).

ومن النماذج النظرية المفسرة للاحتراق النفسي نظرية سيلى Seyle، حيث قدم سيلى Seyle نظريته عام (1956) ثم أعاد صياغتها عام (1976) ويصف فيها رد الفعل تجاه الضغط النفسي في ثلاث مراحل (Seyle, 1976):

المرحلة الأولى: إنذار أولي (الصدمة): في هذه المرحلة يزداد معدل جميع الوظائف الجسدية للجهاز العصبي المستقل بشكل كبير ليمنح الفرد القوة الجسدية لحماية نفسه، وفي الظروف العادية، لن تستمر مرحلة رد الفعل هذه لفترة طويلة جدًا، وفي بعض الحالات قد تكون لبضع ثوانٍ فقط، وفي حالات أخرى أطول.

المرحلة الثانية: المقاومة (التكيف): في هذه المرحلة إذا استمرت مرحلة المقاومة لفترة من الزمن مع أخذ فترات من الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى التكيف، أما إذا استمرت مرحلة المقاومة لفترة طويلة من الزمن دون فترات من الاسترخاء يصبح المصابون عرضة للاحتراق النفسي، وفي المستوى الأساسي من الاستجابة، سيكون على الفرد إما أن يواجه أو يهرب بطريقة ما، وفي محاولته لمقاومة النتائج السلبية المتصورة للعامل المهديد، قد تكون هذه المقاومة مطلوبة لبضع لحظات وأيام وشهور وأحيانًا حتى سنوات.

المرحلة الثالثة: الاحتراق: تبدأ هذه المرحلة إذا كانت بيئة الإجهاد مزمنة ومفرطة دون أي فرصة حقيقية للتعافي أو التكيف بنجاح، فسيبدأ الفرد في إظهار علامات الفشل في التكيف، ويصبح أكثر عرضة لمجموعة من الأعراض البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

النظرية المعرفية الاجتماعية:

تتميز النظرية المعرفية الاجتماعية بإعطاء دور مركزي للمتغيرات الفردية مثل الكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، ومفهوم الذات في تطوير الاحتراق النفسي، ومن وجهة نظر معرفية

اجتماعية يحدث الاحتراق النفسي عندما يساور الفرد شكوك حول فعاليته، أو فعالية مجموعته، في تحقيق الأهداف المهنية، وتشير النظرية المعرفية الاجتماعية إلى الظروف التي تسهل تطوير توقعات عدم الفعالية، ومنها التجارب السلبية للفشل في الماضي، ونقص النماذج المرجعية والتجارب المماثلة التي تغلبوا عليها، وعدم وجود تعزيز خارجي، ونقص التغذية الراجعة على العمل المنجز أو التنفيذ واستبداله بالنقد السلبي، وبهذه الطريقة ستؤدي أزمات الفعالية إلى انخفاض مستوى الإنجاز المهني الذي من شأنه أن يولد إنهاكًا عاطفيًا ومن ثم تبدل المشاعر كطريقة للتعامل مع الإجهاد (Edú-Valsania, Laguía & Moriano, 2022).

نموذج التحكم في متطلبات العمل:

نموذج التحكم في متطلبات العمل هو أحد النماذج الأولى التي تم إنشاؤها لمعالجة تطور الاحتراق النفسي بوساطة كاراسيك (1979) Karasek، والذي افترض أن الاحتراق النفسي كان نتيجة لارتفاع متطلبات العمل وانخفاض الاستقلالية في الوظيفة، ووجد أنه عندما يكون لدى الموظفين حرية اتخاذ القرار الوظيفي أو استقلالية حول كيفية أدائهم لواجباتهم الوظيفية بالإضافة إلى المسؤولية الفكرية عندما يشاركون في عمل هادف ومثير للاهتمام، فإنهم يعانون من إنهاك أقل حتى مع زيادة متطلبات العمل، كما أكد على أن الدعم الاجتماعي في مكان العمل يلعب دورًا رئيسًا في الاحتراق النفسي، ووضع نظرية مفادها أن معدلات الاحتراق النفسي العالية لديهم، على الرغم من السيطرة العالية والمطالب المنخفضة، كانت بسبب الدعم الاجتماعي المنخفض، بالإضافة إلى ذلك، أكد على أن الموارد مثل فرص التطوير المهني تعمل على تقليل الاحتراق النفسي إما عن طريق تعزيز مشاركة أكبر في الوظيفة أو من خلال تخفيف ضغوطات زيادة متطلبات العمل (Blass, 2023).

الدراسات السابقة:

أجرى ساري ويودا فيري نوجروهو (2023) Sari & yudha fery Nugroho دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا الذين يعملون على أطروحتهم في جامعة سارجاناوايتا تامانيسيسوا بإندونيسيا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وقد تكونت عينة الدراسة من (88) طالبًا، استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا جاء بدرجة متوسطة،

كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا الذين يعملون على أطروحتهم.

كما أجرى اناستازيا وياسمين (2023) Nada & Yasmin دراسة هدفت التعرف إلى درجة مساهمة الصلابة النفسية في الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة جامعة ولاية بادانج في إندونيسيا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وقد تكونت عينة الدراسة من (351) طالبًا جامعيًا، استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. وفي الوقت نفسه، تساهم الصلابة النفسية بشكل كبير في الاحتراق الأكاديمي بنسبة 34.3%.

وهدف دراسة لوي واكسي وسن وين وشي (2023) Liu, Xie, Sun, Liu, Yin & Shi التعرف إلى العوامل المرتبطة بالاحتراق وانتشاره بين طلبة الجامعات الصينية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (22,983) طالبًا وطالبة، استخدمت الدراسة مقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الطلبة الذين يعانون من الاحتراق الأكاديمي (59.9%)، وأن طلبة الدراسات العليا لديهم درجات احتراق أعلى من باقي طلبة الجامعة، وكما أن نفقات المعيشة الشهرية، والضغوط الدراسية والحياة، والدرجة الحالية من الاهتمام بالمعرفة المهنية أثرت بشكل كبير على الاحتراق الأكاديمي.

وقام الطوباسي وآخرون (2023) Toubasi et al بدراسة هدفت التعرف إلى مدى انتشار الاحتراق النفسي بين طلاب الجامعة الأردنية أثناء التعلم عن بعد والعوامل المرتبطة به، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (381) طالبًا، استخدمت الدراسة النسخة المعدلة من Maslach Burnout Inventory للطلاب (MBI-SS) لتقييم الاحتراق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن 6.6% من المشاركين في الدراسة يعانون من أعراض الاحتراق النفسي، وكان مستوى الرضا عن التعلم عن بعد، والأفكار حول ترك الدورات من العوامل الهامة التي ارتبطت بالاحتراق النفسي.

كما قام سارونو (2022) Sarwono بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جاكارتا بإندونيسيا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وقد تكونت عينة الدراسة من (316) طالبًا،

استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين صلابة الشخصية والاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب.

وسعت دراسة بوتري (2022) Putri التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية في الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب الذين خضعوا للتعليم عبر الإنترنت خلال جائحة كوفيد-19، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وقد تكونت عينة الدراسة من (55) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات في جاكرتا، استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

أما دراسة بودياري (2021) Budiarti فقد هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب الذين يخضعون للتعليم عبر الإنترنت في مدينة باليمبانج، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالبًا جامعيًا، استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

كما هدفت دراسة مونیکا (2021) Monika التعرف إلى فروق الجنس في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالبًا وطالبة يدرسون في كليات شانديغار في الهند، استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسطة، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الصلابة النفسية بين طلبة الجامعة ولصالح الذكور مقارنة بالإناث.

وقام الخميس والعقيل والصغير والحربي Alkhamees, Alaqil, Alsoghayer & Alharbi (2020) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى انتشار متلازمة الاحتراق النفسي والاكتئاب بين طلبة كلية الطب بجامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (305) طالبًا، استخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس الاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن 5.6٪ من المشاركين في الدراسة يعانون

من أعراض الاحتراق النفسي، كما أظهرت النتائج أن 50.2٪ من المشاركين في الدراسة يعانون من أعراض الاكتئاب.

كما قام فاسكونسيلوس وآخرون (2020) et al Vasconcelos بدراسة هدفت التعرف إلى مدى انتشار الاحتراق النفسي لدى طلاب التمريض في جامعة حكومية في مدينة ساو باولو في البرازيل، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالبًا، استخدمت الدراسة النسخة المعدلة من Maslach Burnout Inventory للطلاب (MBI-SS) لتقييم الاحتراق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجد أن 20٪ من المشاركين في الدراسة يعانون من أعراض الاحتراق النفسي.

وهدف دراسة رسول (2020) Rasool التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة الجامعيين في الهند، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) طالبًا جامعيًا، استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة بشكل عام لديهم صلابة نفسية منخفضة، كما أظهرت النتائج أن طالبات المرحلة الجامعية يظهرن صلابة نفسية عالية مقارنة بالطلبة الذكور.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن بعضها تناول الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة كدراسة (Rasool, 2020)، ودراسة (Monika, 2021)، وبعضها تناول الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة كدراسة (et al, 2023 Toubasi)، ودراسة (Alkhomees, Alaqil, Alsoghayer, 2020 & Alharbi). وبعضها الآخر تناول العلاقة بين الصلابة النفسية والاحتراق الأكاديمي كدراسة (Sari & yudha fery Nugroho, 2023)، ودراسة (Sarwono, 2022). وقد اشتركت بعض هذه الدراسات مع موضوع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وعينة الدراسة، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الصلابة النفسية والاحتراق النفسي من حيث الأدب النظري والمنهجية وتطوير أدوات الدراسة، وتتميز الدراسة الحالية بأنها هدفت التعرف إلى القدرة التنبؤية للصلابة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية. و- بحدود علم الباحث- لم توجد أي دراسة تناولت موضوع الدراسة الحالي في الأردن، ومن هنا جاءت الحاجة لهذه الدراسة.

اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي للملاءمة لطبيعة الدراسة. مجتمع الدراسة: تكون أفراد الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية والبالغ عددهم (288) طالباً وطالبة، وفق الإحصاءات الرسمية لدائرة القبول والتسجيل 2023/2022.

عينة الدراسة: اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية، وتمثلت من جميع طلبة الدراسات العليا بعد استبعاد عينة الصدق والثبات، والبالغ عددهم (258) استجاب منهم (245) طالبة وطالبة، وتم استبعاد (8) أفراد لم تكتمل إجاباتهم، وبالتالي بلغ عدد العينة (237) طالباً وطالبة، وهذا يمثل (82.29%) تقريباً من مجتمع الدراسة الأصلي.

أدتا الدراسة:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية:

قام الباحث بتطوير مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية بعد مراجعة المصادر المتوفرة من الأدب السابق والدراسات التالية: (İsaoğlu, 2021؛ Lou, 2020؛ Weathers, 2019؛ Bartone, 2014؛ Bartone, 2007؛ Durak, 2002)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (37) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: بعد الالتزام (12) فقرة، وبعد التحكم (12) فقرة، وبعد التحدي (13) فقرة.

صدق مقياس الصلابة النفسية:

للتأكد من صدق المحتوى لمقياس الصلابة النفسية تم عرضه على (9) محكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي في الجامعات الأردنية، وقد تم اعتماد درجة موافقة (7) محكمين فأكثر مؤشراً على إبقاء الفقرة، وبناءً على آراء السادة المحكمين تم تعديل صياغة فقرات المقياس ذات الأرقام التالية من بعد الالتزام (1؛ 2؛ 3؛ 5؛ 6؛ 8؛ 12)، والفقرات ذات الأرقام التالية من بعد التحكم (3؛ 4؛ 6؛ 7)، والفقرات ذات الأرقام التالية من بعد التحدي (4؛ 5؛ 12). كما تم حذف الفقرة ذات الرقم (11) من بعد الالتزام، والفقرات ذات الأرقام (10، 12) من بعد التحكم، والفقرات ذات الأرقام (3، 10، 13) من بعد التحدي، وتعد الفقرات ذوات الأرقام التالية ذات اتجاه عكسي مع اتجاه المقياس وهي: (1، 7) من بعد الالتزام، والفقرات (3، 6) من بعد التحكم، والفقرات (2، 3، 10) من بعد التحدي، بينما باقي الفقرات تعد بنفس اتجاه المقياس، وبالتالي أصبح المقياس مكون من (31) فقرة. كما تم التحقق من صدق البناء

للمقياس، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ويوضح الجدول (1) ذلك.

جدول (1): معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية والبعد الذي تنتهي إليه والدرجة الكلية للمقياس.						
الفقرة	بعد الالتزام		بعد التحكم		بعد التحدي	
	الارتباط مع	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع	الارتباط مع الدرجة الكلية
1.	.824**	.683**	.646**	.645**	.886**	.704**
2.	.699**	.681**	.811**	.682**	.866**	.691**
3.	.839**	.699**	.677**	.652**	.701**	.776**
4.	.730**	.623**	.619**	.564**	.866**	.691**
5.	.875**	.757**	.710**	.670**	.655**	.646**
6.	.707**	.669**	.504**	.526**	.721**	.608**
7.	.704**	.597**	.748**	.642**	.605**	.548**
8.	.678**	.619**	.592**	.585**	.674**	.609**
9.	.554**	.532**	.597**	.589**	.756**	.578**
10.	.536**	.577**	.784**	.673**	.886**	.704**
11.	.745**	.690**				

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

يلاحظ من القيم في الجدول (1) الخاصة بصدق البناء؛ أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية مع البعد التي تنتهي إليه والمقياس ككل دال إحصائيًا مما يشير إلى جودة بناء فقرات المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول (2) ذلك.

الجدول (2): قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس.				
البعد	معامل الارتباط والدلالة الإحصائية	الالتزام	التحكم	التحدي
الالتزام	معامل الارتباط	1		
	الدلالة الإحصائية			
التحكم	معامل الارتباط	.790**0	1	
	الدلالة الإحصائية	.0000		
التحدي	معامل الارتباط	.610**0	.730**0	1
	الدلالة الإحصائية	.0000	.0000	
المقياس ككل	معامل الارتباط	.900**0	.930**0	.864**0
	الدلالة الإحصائية	.0000	.0000	.0000

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

يلاحظ من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس جاءت ذات دلالة إحصائية، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

للتأكد من ثبات مقياس الصلابة النفسية تم استخدام طريقتين وهما: طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest)، وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام اختبار كرونباخ - ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها والمتمثلة بـ (30) طالباً وطالبة، ويبين الجدول (3) ذلك.

الجدول رقم (3): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس الكلي، وقيم معاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار.				
البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات الاتساق الداخلي	معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار	
الالتزام	11	0.90	0.77	
التحكم	10	0.86	0.70	
التحدي	10	0.91	0.73	
المقياس الكلي	31	0.95	0.79	

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يتبين من الجدول (3) أن معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية ومعاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، مما يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ وملائم لأغراض الدراسة. وللحكم على مستويات الصلابة النفسية يستجيب طلبة الدراسات العليا عن كل فقرة من فقرات المقياس بخمسة خيارات تبدأ من درجة (5) دائماً، ودرجة (4) عادةً، ودرجة (3) غالباً، ودرجة (2) أحياناً، ودرجة (1) نادراً. كما تم الأخذ بالاعتبار تدرج المقياس المستخدم في الدراسة، واعتمد على معيار مقسم إلى ثلاث فئات متساوية، (1- 2.33) درجة صلابة نفسية منخفضة، من (2.34- 3.67) درجة صلابة نفسية متوسطة، من (3.68- 5) درجة صلابة نفسية عالية.

ثانياً: مقياس الاحتراق النفسي:

قام الباحث بتطوير مقياس الاحتراق النفسي والذي تكون من (27) فقرة موزعة على من ثلاثة أبعاد: بعد الانهك العاطفي (8) فقرات، وبعد تبدل المشاعر (9) فقرات، وبعد نقص الشعور في الإنجاز (10) فقرات بالاستناد للدراسات السابقة التالية: (Marôco & Campos, 2012؛ Maslach & Jackson, 1981؛ Schaufeli et al, 2002). ونظراً لأن العبارات في البعدين الأول والثاني (الانهك العاطفي وتبدل المشاعر) صيغت بطريقة سالبة، والعبارات في البعد الثالث (نقص الشعور في الإنجاز) صيغت بطريقة موجبة، فقد تم اعتماد الدرجات كما هي دون الاعتماد على عكس الدرجات، فلم يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس، وبناءً عليه اعتمد في كل التحليلات الاحصائية على درجات الأبعاد الفرعية للمقياس دون أخذ الدرجة الكلية (حسنين و ابراهيم، 2017). وتشير الدرجات التي يتم الحصول عليها في المقياس إلى وجود الاحتراق النفسي لدى الطالب عندما تكون عالية في بعدي الانهك العاطفي وتبدل المشاعر ومنخفضة في بعد نقص الشعور في الإنجاز.

صدق مقياس الاحتراق النفسي:

للتأكد من صدق المحتوى لمقياس الاحتراق النفسي تم عرض المقياس على (9) محكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي في الجامعات الأردنية، وقد تم اعتماد درجة موافقة (7) محكمين فأكثر مؤشراً على إبقاء الفقرة، وبناءً على آراء السادة المحكمين تم تعديل صياغة فقرات المقياس ذات الأرقام (1؛ 4؛ 9؛ 10؛ 19؛ 24؛ 26)، كما تم حذف الفقرة (8) من بعد الانهك العاطفي، وبالتالي أصبح المقياس مكون من (26) فقرة، واعتبرت هذه

الإجراءات دلالة صدق ظاهري للأداة. كما تم التحقق من صدق البناء للمقياس، وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ويوضح الجدول (4) ذلك.

جدول (4): معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات مقياس الاحتراق النفسي والبعد الذي تنتمي إليه.			
الفقرة	البعد	البعد	البعد
	الانهك العاطفي	تبلد المشاعر	نقص الشعور في الإنجاز
1.	.762**	.661**	.834**
2.	.600**	.901**	.837**
3.	.622**	.709**	.781**
4.	.750**	.669**	.622**
5.	.665**	.823**	.780**
6.	.711**	.775**	.801**
7.	.821**	.849**	.830**
8.		.801**	.570**
9.		.813**	.781**
10.			.834**

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

يلاحظ من القيم في الجدول (4) الخاصة بصدق البناء؛ أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الاحتراق النفسي مع البعد التي تنتمي إليه دالة إحصائية مما يشير إلى جودة بناء فقرات المقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجداول (5) ذلك.

جدول (5): معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون.				
البعد	معامل الارتباط والدلالة الإحصائية	الانهك العاطفي	تبلد المشاعر	نقص الشعور في الإنجاز
الانهك العاطفي	معامل الارتباط	1		
	الدلالة الإحصائية			
تبلد المشاعر	معامل الارتباط	.941**	1	
	الدلالة الإحصائية	.0000		
نقص الشعور في الإنجاز	معامل الارتباط	-0.602**	-0.648**	1
	الدلالة الإحصائية	0.000	0.000	

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.01$).

يلاحظ من الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الاحتراق النفسي جاءت ذات دلالة إحصائية، ويعد ذلك مؤشراً على صدق البناء.

ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها والمتمثلة بـ (30) طالباً وطالبة، وبعد أسبوعين تم تطبيق أداة الدراسة مرة أخرى على نفس العينة، والجدول (6) يبين معامل الاتساق الداخلي كرونباخ - ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي، ومعامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني بعد مرور أسبوعين.

الجدول رقم (6): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي لكل بعد من أبعاد المقياس، وقيم معاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار.			
البعد	عدد الفقرات	معامل ثبات الاتساق الداخلي	معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار
الانهاك العاطفي	7	0.86	0.73
تبلد المشاعر	9	0.87	0.81
نقص الشعور في الإنجاز	10	0.81	0.82

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتبين من الجدول (6) أن معامل ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي، ومعاملات الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ ، مما يدل على تمتع المقياس بثبات عالٍ وملائم لأغراض الدراسة. وبهذا تكون المقياس في صورته النهائية من (22) فقرة. ولتحكم على مستويات الاحتراق النفسي، واستجاب طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية عن كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (Likert)، والذي تتدرج الإجابة عليه كالآتي: دائماً وتعادل (5) درجات، وغالباً وتعادل (4) درجات، وأحياناً وتعادل (3) درجات، ونادراً وتعادل درجتان، وأبداً وتعادل درجة. كما تم الأخذ بالاعتبار تدرج المقياس المستخدم في الدراسة، واعتمد على معيار مقسم إلى ثلاث فئات متساوية، (1 - 2.33) درجة احتراق نفسي منخفضة، من (2.34 - 3.67) درجة احتراق نفسي متوسطة، من (3.68 - 5) درجة احتراق نفسي عالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟

للإجابة عمن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل. والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس ككل.				
البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى الصلابة النفسية
التحدي	2.30	.570	1	منخفض
الالتزام	2.16	.810	2	منخفض
التحكم	2.06	.820	3	منخفض
الصلابة النفسية الكلي	2.17	.650	----	منخفض

يبين الجدول (7) أن أفراد العينة امتلكوا مستوى منخفض من الصلابة النفسية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (2.17) وانحراف معياري بلغ (0.65). وجاء ترتيب الأبعاد كالآتي: (التحدي في المرتبة الأولى، والالتزام في المرتبة الثانية، والتحكم في المرتبة الثالثة)، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهذه الأبعاد على التوالي (2.30؛ 2.16؛ 2.06) وانحراف معياري (0.57؛ 0.81؛ 0.82).

وقد تعزى نتيجة امتلاك أفراد العينة مستوى منخفض من الصلابة النفسية إلى أن بعض طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية يعانون من الإجهاد مع ردود الفعل الجسدية في شكل تعب وزيادة الحساسية والمرض لفترة من الوقت. بالإضافة إلى ذلك، قد يتعرضون لردود فعل عاطفية في شكل قلق وتهيج وارتباك وخيبة أمل، كما يواجه بعضهم مشاكل في ضيق الوقت، والشعور بالكسل، وجداول المحاضرات، وقلة الحافز، وصعوبة إدارة الوقت، والانتباه والتركيز. وربما تعود هذه النتيجة إلى أن بعض هؤلاء الطلبة لديهم تصور أقل تفاؤلاً تجاه البيئة الدراسية، وتقييم الظروف المجهد على أنها أقل تحدياً ولا يمكن السيطرة عليها وأكثر تهديداً. بالإضافة إلى ذلك، ربما أنهم يطبقون استراتيجيات غير فعالة لتقليل التوتر، ويستخدمون أساليب المواجهة ذات التوجه العاطفي بدلاً من أساليب المواجهة العقلانية في إدارة الظروف

المجهد، وهذا يتفق مع ما أشار إليه سارونو (Sarwono, 2022) بأن الأفراد الذين يعانون من انخفاض الصلابة سيكونون أكثر عرضة للانسحاب من بعض ظروف الحياة واعتبارها أكثر تهديداً.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن مرحلة الدراسات العليا من المراحل الهامة في حياة الطالب، إذ يشعر على إثرها بالعديد من مظاهر القلق؛ لأنه قد يعتبرها الفاصل الرئيس في حياته، والتي قد يتعرض من خلالها للعديد من أشكال الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وبالتالي فإن إهمال هذه الضغوط وتركها دون التعامل معها بصورة فاعلة، ودون السعي نحو تفعيل الوقاية بجميع مستوياتها ستعكس سلباً على صلابته النفسية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رسول (Rasool, 2020) التي توصلت إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة منخفضة. بينما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الريدي، 2020)، ودراسة مونيكا (Monika, 2021)، ودراسة اناستازيا وباسمين (Nada & Yasmin, 2023) التي توصلت إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الاسلامية العالمية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي. والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي			
البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاحتراق النفسي
الإنهاك العاطفي	3.73	.780	مرتفع
تبلد المشاعر	3.71	.860	مرتفع
نقص الشعور في الإنجاز	2.28	.570	منخفض

يبين الجدول (8) أن أفراد العينة امتلكوا مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي على بعدي الإنهاك العاطفي وتبلد المشاعر، بمتوسط حسابي على التوالي (3.73؛ 3.71)، وانحراف معياري (0.86؛ 0.78)، كما امتلك أفراد العينة مستوى منخفض على بعد نقص الشعور في الإنجاز، بمتوسط حسابي (2.28) وانحراف معياري (0.57).

وقد تعزى نتيجة امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي على بعدي الإنهاك العاطفي وتبلد المشاعر، ومستوى منخفض على بعد نقص الشعور في الإنجاز إلى أن طلبة الدراسات العليا يواجهون في حياتهم اليومية مشاكل تتعلق بالمحاضرات والتي يمكن أن تأتي من مصادر داخلية وخارجية، فالعوائق الداخلية قد تكون على شكل الثقة بالنفس في القدرات، وإدارة الذات، وإدارة الوقت، والتكيف الذاتي، بينما العوائق الخارجية تكون على شكل أحمال المقررات الدراسية، والأنشطة خارج المحاضرات، والمشاكل المالية، والمشاكل الأسرية. وهذا يتفق مع ما أشار إليه أشيكينين وآخرون (Asikainen et al, 2020) إلى أن كثرة الضغوط والمطالب والتحديات المرتبطة بالدراسة تؤدي إلى رفع مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة.

ولعل هذه النتيجة تعود إلى أن الضغط والعبء الأكاديمي يؤدي إلى استنفاد طاقة الطلبة على المدى الطويل، والفقدان التدريجي للحماس والقيام بالأنشطة الأكاديمية، واللامبالاة والعزلة عن زملاء الدراسة، والافتقار إلى الاهتمام بالواجبات والأنشطة الجامعية، وبالتالي ربما يؤدي إلى رفع مستوى الاحتراق النفسي لديهم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه لوي واكسي وسن وين وشي (Liu, Xie, Sun, Liu, Yin & Shi, 2023) أن الاحتراق النفسي يجمع بين الاحتراق العاطفي والسخرية وعدم الكفاءة الأكاديمية بسبب الفشل المستمر في إدارة ضغوط التعلم بشكل فعال.

وربما تعزى نتيجة امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي إلى أن بعض الطلبة يعاني من ضعف الأداء، بالإضافة إلى العواقب السلبية المرتبطة به، فهم مطالبون للتعامل بنجاح مع العديد من التجارب مثل الاضطراب إلى التعامل مع كميات وفيرة من العمل الجامعي كالواجبات والامتحانات، والتحديات الجديدة، والخوف المحتمل من الفشل، والاضطرار إلى إدارة الضغط الأكاديمي، وشبكات الدعم الاجتماعي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه أجوايو وآخرون (Aguayo et al, 2019) بأن مثل هذه التجارب قد تؤدي إلى الاحتراق النفسي إذا كان الطالب غير قادر على إدارتها بنجاح. كما يتفق مع ما أشار إليه روزاليس ريكاردو (Rosales-Ricardo et al, 2021) بأن الطلبة الذين يواجهون ضغوطاً وأعباء عمل زائدة في المجال الأكاديمي، قد يعانون من مستويات عالية من الاحتراق النفسي بسبب متطلبات الدراسة، وقد يكون لديهم موقف ساخر تجاه التعليم، وقد يشعرون بأنهم غير فعالين كطلبة.

ولعل هذه النتيجة تعود إلى أن متابعة الدراسات العليا مهمة شاقة للطلبة وتستغرق وقتاً طويلاً، ويمكن أن ينطوي تحقيق مثل هذا الإنجاز على العديد من التحديات، مثل قيود الوقت، والعمل المتزامن، والالتزامات العائلية والوظيفية، ومع مرور ربما تصبح هذه التحديات كبيرة

ومضرة بنجاحهم، وتؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه سوزا (Sousa, 2020) وبرناردينو (Bernardino, 2020) إلى أن كمية العمل الزائدة التي تتجاوز قدرة الأداء تؤدي إلى ظهور أعراض الاحتراق النفسي لدى الطلبة. كما يتفق مع ما أشار إليه إيدو فالسانيا ولاغيا وموريانو (Edú-Valsania, Laguía & Moriano, 2022) بأن الاحتراق النفسي استجابة فردية للضغوط والتحديات الذي يتطور تدريجيًا ويمكن أن يصبح في نهاية المطاف مزمنًا. وهذا ما أشارت إليه نظرية سيلى (1976) إلى أنه إذا كانت الاستجابات البيولوجية والنفسية والاجتماعية المستخدمة في مرحلة مقاومة الفرد للمشكلات لا تتعامل مع التهديد بشكل فعال، أو إذا كان التهديد مزمنًا فقد يؤدي في النهاية إلى إضعاف قدرة الفرد على مقاومة التهديد أو التعامل معه بشكل صحيح، وهذا يقوده إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Crevecoeur, 2016).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الطوباسي وآخرون (Toubasi et al, 2023) التي توصلت إلى أن هناك انتشار للاحتراق النفسي بين طلبة الجامعة الأردنية. كما تتفق مع نتيجة دراسة الخميس والعقيل والصغير والحري (Alkhomees, Alaqil, Alsoghayer & Alharbi, 2020)، ودراسة فاسكونسيلوس وآخرون (Vasconcelos et al, 2020) التي توصلت إلى أن هناك انتشار للاحتراق النفسي بين طلبة الجامعات. كما تتفق مع نتائج دراسة لوي واكسي وسن وين وشي (Liu, Xie, Sun, Liu, Yin & Shi, 2023) التي توصلت إلى أن نسبة الطلبة الذين يعانون من الاحتراق الأكاديمي (59.9%)، وأن طلبة الدراسات العليا لديهم درجات احتراق أعلى من باقي طلبة الجامعة، كما تتفق نتيجة هذه الدراسة جزئيًا مع نتيجة دراسة روزاليس ريكاردو وآخرون (Rosales-Ricardo et al, 2021) التي توصلت إلى أن نسبة الانتشار العام لكل بُعد من أبعاد الاحتراق النفسي بـ (55.4%) للإرهاك العاطفي، و (31.6%) لتبيلد المشاعر، و (30.9%) لنقص الشعور في الإنجاز. بينما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة اناستازيا وياسمين (Nada Yasmin, 2023) التي توصلت إلى أن مستوى الاحتراق النفسي بين طلبة الجامعات جاء بدرجة منخفضة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية للصلابة النفسية في خفض الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية العالمية؟

لتحديد درجة تنبؤ المتغير المستقل والمتمثل في الصلابة النفسية في البعد الأول للاحتراق النفسي والمتمثل في بعد الإنهاك العاطفي تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Linear Regression)، ونتائج التنبؤ موضحة بالجدول (9).

جدول (9): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط (Linear Regression) لمساهمة الصلابة النفسية في البعد الأول للاحتراق النفسي (الإنهاك العاطفي).

المتغير المتنبئ	معامل الانحدار (B) غير المعيارية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية (t)	معامل التحديد (R ²)	قيمة (f)	الدلالة الإحصائية (f)	معامل تضخم التباين VIF
الحد الثابت	5.012	32.530	0.000				
الصلابة النفسية	-0.589	-8.669	0.000	0.242	75.159	0.000	1.000

يتضح من الجدول (9) أن عامل تضخم التباين للنموذج كان أقل من (3)، مما يشير إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية لمتغيرات النموذج. ويتبين من الجدول أن نتائج نموذج الانحدار البسيط معنوي وذلك من خلال قيمة (f) البالغة (75.159) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من ($\alpha = 0.05$). وبالنظر إلى معامل التحديد (R^2) نجد أن الصلابة النفسية قد فسرت (24.2%) من التباين الحاصل في بعد الإنهاك العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية. وجاءت قيمة بيتا (B) لبعد الإنهاك العاطفي بقيمة (-0.589) وهي دالة إحصائية، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (t) البالغة (-8.669) ودلالتها الإحصائية (0.000) وهذا يعني أنه كلما تحسن مستوى الصلابة النفسية بمقدار وحدة قل الإنهاك العاطفي بمقدار (0.539) وحدة.

ولتحديد درجة تنبؤ المتغير المستقل والمتمثل في الصلابة النفسية في البعد الثاني للاحتراق النفسي والمتمثل في بعد تلبد المشاعر تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Linear Regression)، ونتائج التنبؤ موضحة بالجدول (10).

جدول (10): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط (Linear Regression) لمساهمة الصلابة النفسية في البعد الثاني للاحتراق النفسي (تلبد المشاعر).

المتغير المتنبئ	معامل الانحدار (B) غير المعيارية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية (t)	معامل التحديد (R ²)	قيمة (f)	الدلالة الإحصائية (f)	معامل تضخم التباين VIF
الحد الثابت	5.175	30.959	0.000				
الصلابة النفسية	-0.674	-9.139	0.000	0.262	83.530	0.000	1.000

يتضح من الجدول (10) أن عامل تضخم التباين للنموذج كان أقل من (3)، مما يشير إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية لمتغيرات النموذج. ويتبين من الجدول أن نتائج نموذج الانحدار البسيط معنوي وذلك من خلال قيمة (ف) البالغة (83.530) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من ($\alpha = 0.05$). وبالنظر إلى معامل التحديد (R^2) نجد أن الصلابة النفسية قد فسرت (26.2%) من التباين الحاصل في بعد تبلد المشاعر لدى طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية. وجاءت قيمة بيتا (B) لبعد تبلد المشاعر بقيمة (-0.674) وهي دالة إحصائياً، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) البالغة (-9.139) ودالاتها الإحصائية (0.000) وهذا يعني أنه كلما تحسن مستوى الصلابة النفسية بمقدار وحدة قل تبلد المشاعر بمقدار (0.674) وحدة.

ولتحديد درجة تنبؤ المتغير المستقل والمتمثل في الصلابة النفسية في البعد الثالث للاحتراق النفسي والمتمثل في بعد نقص الشعور في الإنجاز تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Linear Regression)، ونتائج التنبؤ موضحة بالجدول (11).
جدول (11): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط (Linear Regression) لمساهمة الصلابة النفسية في البعد الثاني للاحتراق النفسي (نقص الشعور في الإنجاز).

المتغير المتنبئ	معامل الانحدار (B) غير المعيارية	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية (t)	معامل التحديد (R ²)	قيمة (f)	الدلالة الإحصائية (f)	معامل تضخم التباين VIF
الحد الثابت	0.989	10.292	0.000				
الصلابة النفسية	0.597	14.062	0.000	0.457	197.751	0.000	1.000

يتضح من الجدول (11) أن عامل تضخم التباين للنموذج كان أقل من (3)، مما يشير إلى عدم وجود مشكلة التعددية الخطية لمتغيرات النموذج. ويتبين من الجدول أن نتائج نموذج الانحدار البسيط معنوي وذلك من خلال قيمة (ف) البالغة (197.751) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أقل من ($\alpha = 0.05$). وبالنظر إلى معامل التحديد (R^2) نجد أن الصلابة النفسية قد فسرت (45.7%) من التباين الحاصل في بعد نقص الشعور في الإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية. وجاءت قيمة بيتا (B) لبعد نقص الشعور في الإنجاز بقيمة (0.597) وهي دالة إحصائياً، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) البالغة (14.062) ودالاتها الإحصائية (0.000) وهذا يعني أنه كلما تحسن مستوى الصلابة النفسية بمقدار وحدة تحسن نقص الشعور في الإنجاز بمقدار (0.597) وحدة.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات الذاتية التي تستخدم للتفاعل مع البيئة، فعندما يتمتع الطالب بالصلابة النفسية العالية فذلك يمكن أن ينمي الشجاعة في النفس، ويزيد الرغبة في العمل الجاد لديه، كما أن الصلابة النفسية عندما تأتي من الطالب على شكل مواقف وأنماط واستراتيجيات قادرة على تحويل الضغوط إلى فرص، وقادرة على التحكم في مواقف الحياة، فإنها تعمل على خفض الاحتراق النفسي. وهذا يتفق مع ما أشار إليه اناستازيا وياسمين (Nada & Yasmin, 2023) بأن العوامل الفردية والظرفية هي أحد العوامل العديدة التي يمكن أن تؤثر على الاحتراق النفسي، وواحدة من المتغيرات الفردية العديدة التي يمكن أن تؤثر على الاحتراق النفسي هي الصلابة النفسية، فكلما زادت الصلابة النفسية انخفض الاحتراق النفسي.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين لديهم صلابة نفسية عالية يميلون إلى أن يكونوا واثقين ومثابرين في التعامل مع متطلبات وضغوطات الدراسة، كما أن الطلبة الذين لديهم صلابة نفسية عالية مع الالتزام والحماس، وضبط النفس في مواجهة المشكلات سيكونون قادرين على مواجهة المشكلات التي تنشأ وتحويل هذه الضغوطات إلى تحديات، وبالتالي فإن الصلابة النفسية العالية يمكن أن تقلل من التوتر وتزيد من التكيف الذاتي مع الموقف الذي يحدث. لذلك، يمكن للطلبة الذين يتمتعون بالقدرة على استخدام متطلبات المحاضرات كحافز لتقليل الاحتراق النفسي. ومع ذلك، فإن أولئك الذين لا يستطيعون الوفاء بها سيتعرضون إلى الاحتراق النفسي، مما يؤثر على صحتهم الجسدية والنفسية. وهذا ما أشار إليه ساري ويودا فيري نوجروهو (Sari & Yudha Fery Nugroho, 2023) بأن الطلبة ذوي الصلابة النفسية العالية ينظرون إلى جميع المشكلات بشكل إيجابي حتى لا يتعرضون بسهولة للاحتراق النفسي.

ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بالشخصية القوية والمهارات الاجتماعية والأكاديمية ربما تؤهلهم بشكل أفضل لمواجهة التحديات الأكاديمية والنكسات والضغوط، وتدريبهم على حل مشاكلهم بشكل إبداعي، وكل هذا ربما يساعدهم على خفض الاحتراق النفسي. وربما تعود هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يظهرون مستويات عالية من الصلابة النفسية عادة ما يكون متفائلين ومرنين، ويسعون إلى المنافسة والتحدي لتحقيق النجاح الأكاديمي، فالطلبة ذوو الصلابة النفسية العالية لديهم الدافع لمتابعة مهارات حل المشكلات بشكل فعال أثناء المواقف الدراسية. وهذا يتفق مع ما أشار إليه ملهي وآخرون (Melhe et al, 2021) أن الصلابة النفسية لديها القدرة على تخفيف التوتر في مواقف الحياة، وتتجلى أهميتها في حمايتها للطلبة من تأثيرات ضغوط الحياة المختلفة التي تجعلهم أكثر تفاعلاً وأكثر قدرة على التغلب على المواقف العصيبة، وحمايتهم من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

ولعل هذه النتيجة تعود إلى أن الصلابة النفسية هي سمة شخصية تجعل الطالب أقوى وأكثر مرونة واستقراراً في التعامل مع الضغط الأكاديمي في حياته، ويمكن أن تقلل من المخاطر السلبية التي تسببها، وعندما يتمتع الطلبة بخصائص شخصية عالية الصلابة، سيكونون أقوياء ومرنين ويرتقون عندما يواجهون مشاكل أو ضغوطات أثناء إكمالهم دراستهم، وسيكون لديهم ضغط أكاديمي منخفض، وبالتالي ربما يؤدي إلى خفض الاحتراق النفسي لديهم. وهذا يتفق مع ما أشار

إليه سارونو (Sarwono, 2022) بأنه عندما يعاني الطلبة من الاحتراق النفسي في شكل مطالب وتغييرات وضغوط أكاديمية، فإنهم سوف يفسرونها على أنها فرصة للتطور وليس التعامل معها على أنها تهديد وفشل حدث سابقًا كتجربة تعليمية. كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن الصلابة النفسية هي موقف يُظهر مرونة الطلبة في مواجهة إخفاقاتهم الأكاديمية بالإضافة إلى سمات الشخصية التي يمكن أن تميز بوضوح الطلبة الذين يواجهون التحديات الأكاديمية، حيث يميل الطلبة الذين يدركون قدرتهم على تحقيق الأهداف الأكاديمية من خلال الجهد والتنظيم العاطفي إلى السعي لتنظيم العواطف، وإظهار تضحياتهم الشخصية لإثبات تفوقهم الأكاديمي، كما سيعملون بجد لتحقيق نمو شخصي طويل المدى، الأمر الذي ربما يؤثر يقلل من مستوى الاحتراق النفسي لديهم.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بالصلابة النفسية العالية لديهم شعور بالمسؤولية تجاه دراستهم، ويستمررون في مواجهة العقبات على الرغم من أنهم في مواقف صعبة، ويستطيعون السيطرة على أوضاعهم حتى في المواقف غير المواتية، كما يحاولون تغيير الضغوط التي تحدث وتحويلها إلى فرصة، ولن يسمحوا لأنفسهم بالاستمرار في الوقوع في العجز، وبالتالي ربما يؤدي هذا إلى خفض الاحتراق النفسي لديهم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ساري ويودا فيري نوجروهو (Sari & Yudha Fery, 2023)، ودراسة سارونو (Sarwono, 2022)، ودراسة بوتري (Putri, 2022)، ودراسة بودياري (Budiarti, 2021)، ودراسة اناستازيا وياسمين (Nada & Yasmin, 2023) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والاحتراق الأكاديمي، فكلما زادت الصلابة النفسية، انخفض الاحتراق الأكاديمي والعكس صحيح.

التوصيات والمقترحات: بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- توعية طلبة الدراسات العليا بتبني أساليب مواجهة فعالة تجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة لتقليل الاحتراق النفسي وزيادة الصلابة النفسية.
- أن يحافظ طلبة الدراسات العليا في جامعة العلوم الإسلامية على صلابتهم النفسية بحيث تكون لديهم شخصية صلبة في التعامل مع الضغوط من خلال الاستجابة لكل ما يحدث بحكمة، وزيادة البصيرة، والتفكير بإيجابية، وهذا يمكن أن يقلل من الاحتراق النفسي لديهم.
- حث طلبة الدراسات العليا على المشاركة الفعالة في الأنشطة المختلفة داخل الحرم الجامعي، سواء الأنشطة الأكاديمية أو غير الأكاديمية. لأنه من خلال التعود على المشاركة في الأنشطة

المختلفة، يمكنهم التدريب على السلوك المسؤول، وممارسة مهارات حل المشكلات، والتعود على العمل تحت الضغط واكتساب الخبرة فيما يتعلق بكيفية التحكم في المواقف المختلفة، وذلك لزيادة الصلابة النفسية وخفض الاحتراق النفسي.

- أن تعالج مؤسسات التعليم العالي العوامل المرتبطة بالاحتراق النفسي أو مكوناته، من خلال تنفيذ الاستراتيجيات اللازمة للوقاية الأولية والثانوية من الاحتراق النفسي.

- إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

-حسني، السيد وأحمد، ابراهيم (2017)، الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة في مصر والكويت في ضوء الجنسية والنوع والتخصص الدراسي، *مجلة الإرشاد النفسي*، 51(2)، 1-41.

-البردي، سفيان (2020) قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، *مجلة التربية*، 187(3)، 119-166.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

-Abdellatif, M. S., & Zaki, M. A. (2021). Problem-Solving Skills as a Mediator Variable in the Relationship between Habits of Mind and Psychological Hardiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 10(3), 88-99.

-Abdollahi, A., Abu Talib, M., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2015). The role of hardiness in decreasing stress and suicidal ideation in a sample of undergraduate students. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 202-222.

-Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 1-10.

-Alkhamees, A. A., Alaqil, N. S., Alsoghayer, A. S., & Alharbi, B. A. (2020). Prevalence and determinants of burnout syndrome and depression among medical students at Qassim University, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 41(12), 1375.

-Anastasia, N., & Yasmin, M. (2023). Contribution of Hardiness to Academic Burnout in New Students at Padang State University. *Causalita: Journal Of Psychology*, 1(2), 44-58.

-Andrade, D., Ribeiro, I. J., Prémusz, V., & Maté, O. (2023). Academic Burnout, Family Functionality, Perceived Social Support and Coping among Graduate Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4832.

-Asikainen, H., Salmela-Aro, K., Parpala, A., & Katajaviuori, N. (2020). Learning profiles and their relation to study-related burnout and academic achievement among university students. *Learning and Individual differences*, 78, 101781.

- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). The relationship between hardiness and academic stress in students working on their thesis during the Covid 19 pandemic. *Journal of Psychological Research*, 8(1), 212-223.
- Bartone, P. (2014). Dispositional Resilience Scale (DRS-15v3.2): KB Metrics.springer.
- Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological reports*, 101(3), 943-944.
- Bernardino, R. I. F. (2020). *Bullying at Work and the Relationship with Burnout and Turnover Intention: The Mediating Effect of Happiness*. (Doctoral dissertation, Instituto Politecnico de Leiria (Portugal)).
- Blass, J. S. (2023). *The Burnout Crisis in Education: A Systematic Review of Interventions to Ameliorate Burnout and Promote Self-Care in School-Based Professionals*. (Doctoral New York at Albany dissertation, State University of).
- Budiarti, B. W. (2021). The Role Of Hardiness in Academic Burnout in Students Undergoing Online Learning In Palembang City. . (Doctoral dissertation Universitas Sriwijaya Inderalaya).
- Crevecoeur, G. U. (2016). A system approaches the General Adaptation Syndrome. *Basics on Mechanisms of Aging and Evolution*, 2016, 1-4.
- Da Silva Veloso, R. S. (2020). *Burnout in health professionals during the COVID-19 pandemic*, (Doctoral dissertation, University of Porto (Portugal)).
- Durak, M. (2002). Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. *Unpublished master thesis, The Middle East Technical University, Ankara*.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.
- İsaoğlu, J. (2021). *Investigation of the Relationship Between Psychological Resilience, Loneliness and Anxiety of University Students (A Model Proposal for Syrian University Students)* (Doctoral dissertation, Marmara University (Turkey)).
- İsaoğlu, J., & Tuzcuoğlu, A. (2021). The mediating role of the cognitive triad in the relationship between resilience, loneliness and anxiety in Syrian university students. Marmara University Atatürk Faculty of Education, *Journal of Educational Sciences*, 53 (53), 399-424.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1-11.
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 1-13.
- Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2012). Defining the student burnout construct: A structural analysis from three burnout inventories. *Psychological reports*, 111(3), 814-830.
- Martin, S. A. (2020). *Improving Sleep and Learning Motivation and Decreasing Psychological Distress through Different Modalities of Written Expression: Controlling for Resilience and Hardiness*. (Doctoral dissertation, Louisiana Tech University).
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.

- Melhe, M. A., Salah, B. M., & Hayajneh, W. S. (2021). Impact of training on positive thinking for improving psychological hardiness and reducing academic stresses among academically-late students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 21(3), 132-146.
- Monika, R., (2021). To Study The Psychological Hardiness Among Male and Female College Students. *International Journal of Advance Research In Science And Engineering*.10(1),19-22.
- Negri, K. A. (2018). *Hardiness, adult attachment style, and burnout in Nurses*. (Doctoral dissertation, Walden University).
- Newport, M. M. (2020). *Graduate student burnout and cynicism: Examining the effects of student co-rumination and need for cognition*. (Doctoral dissertation, Auburn University).
- Putri, A., (2022). The relationship between personality hardiness and academic burnout among students undertaking online learning during the Covid-19 pandemic. *Scientific Journal of Psychological Research: Empirical & Non-Empirical Studies*. 8(2), 12-24.
- Radack, B. M. (2019). *The predictive relationship between psychological capital and academic burnout in post-graduate students*. (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Rakhmi, R. F., & Solehuddin, S. (2020). The importance of hardiness for students in the 21st century. *In the International Conference on Elementary Education*. 2, (1), 969-976.
- Rasool, R. (2020). Psychological Hardiness among Undergraduate Students. *International Journal of Social Relevance & Concern*.8(10),15-18.
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud mental*, 44(2), 91-102.
- Sari, R. E., & Yudha fery Nugroho, A. (2023). Academic burnout in terms of hardiness in psychology faculty students who are working on a thesis. In *International Conference on Indigenous Psychology and Culture*. 1(1), 277-287.
- Sarwono, E. A. (2022). The Relationship between Hardiness and Academic Burnout in Students Who Are Working on Their Thesis, (Doctoral dissertation Universitas 17 Agustus 1945).
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). Measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3, 71-92.
- Seyle, H., (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill.
- Sharma, R. K. (2018). *The influence of employee gender on the relationship between hardiness and job stress*. (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Sousa, C. (2020). *Professional stress and burnout in prison guards*, (Doctoral dissertation, Minho's university).
- Toubasi, A. A., Hasuneh, M. M., Al Karmi, J. S., Haddad, T. A., & Kalbouneh, H. M. (2023). Burnout among university students during distance learning period due to the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study at the University of Jordan. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 58(3), 263-283.
- Varghese. E (2023). *The Impact of Admission, Discharge, Transfer Support on Burnout, Workload Perception, And Intention to Leave Among Staff Nurses At An Acute Care Facility In New Jersey*. (Doctoral dissertation, William Paterson University).

- Vasconcelos, E. M. D., Trindade, C. O., Barbosa, L. R., & Martino, M. M. F. D. (2020). Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 54, 1-8.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783.
- Wardani, R. (2020). Academic hardiness, skills, and psychological well-being on new students. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188-200.
- Weathers, L. (2019). *On the relationship between resilience, meaning, and hardiness: a bi-factor exploratory and confirmatory analysis*. (Doctoral dissertation, University of Mississippi).